

PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE...

POURQUOI? COMMENT?



QUELQUES FAITS

Plus le temps avance, plus les recherches prouvent hors de tout doute que l'exercice physique a une incidence directe sur la prévention de plusieurs maladies et blessures. Saviez-vous qu'au Québec, plus d'un adulte sur deux (**59%**) n'est pas assez actif dans ses loisirs ou ses déplacements pour en retirer la majorité des bénéfices pour la santé !

Ce n'est plus un secret pour personne, l'exercice physique procure à ses adeptes une qualité de vie hors du commun. Une santé physique et psychologique de fer. Alors pourquoi les gens hésitent-ils à faire le grand pas, à investir dans leur santé ? Selon l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, la réponse est : le travail. En effet, **39%** prônent l'existence de délais serrés constants au travail et **35%** le manque de temps attribuable au travail... pour un total de **74%**.

Et pourtant, encourager la pratique de l'exercice physique au travail apporte plus qu'on pourrait le penser. **82%** des travailleurs québécois sont fermement convaincus que la pratique régulière de l'activité physique donne au gens une plus grande capacité de maîtriser ou réduire le stress, **84%** croient que ça les rend plus productifs, **83%** croient que ça les aide à se remettre d'une maladie sans gravité et **85%** croient que ça les rend plus efficaces au travail en améliorant leur concentration. Finalement, **71%** des travailleurs québécois mentionnent que leur employeur appui peu ou qu'il n'appui pas du tout la pratique de l'activité physique.

Concrètement, plusieurs études récentes ont prouvé indubitablement que la pratique régulière de l'activité physique :

- Prévient les maladies coronariennes
- Améliore l'efficacité du transport et de l'utilisation de l'oxygène
- Améliore la force et l'endurance musculaire ainsi que la flexibilité
- Prévient le cancer du colon
- Aide à augmenter la densité osseuse, ainsi prévenir l'ostéoporose
- Prévient le gain pondéral (surpoids)
- Augmente la condition physique, l'espérance de vie et la qualité de vie des personnes plus âgées
- Prévient le diabète de type II et augmente la qualité de vie des diabétiques
- Augmente la condition physique et la qualité de vie des personnes souffrant d'arthrite
- Prévient et traite l'hypertension
- Améliore l'humeur
- Soulage et prévient la dépression
- Diminue l'anxiété et améliore l'estime de soi
- Et il y en a plus à venir encore...

Cela se transpose en milieu de travail de plusieurs façons.

1. PRÉVENTION DES BLESSURES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Premièrement, en terme de prévention des blessures musculo-squelettiques. Comme les études l'ont mentionné plus haut, l'exercice physique améliore la force, l'endurance musculaire ainsi que la flexibilité. Toutes les structures musculo-squelettiques ont un seuil de tolérance (ou seuil d'élasticité des tissus) qu'il ne faut pas dépasser, à défaut de se blesser. Une fois ce seuil atteint, il se produit un bris, une déchirure ou une rupture du muscle, du tendon ou du ligament. Un système musculo-squelettique entraîné et endurci est un système où le seuil de tolérance des tissus sera repoussé, c'est-à-dire que les structures pourront produire un effort plus intense avant d'atteindre la zone de bris.

2. MEILLEURE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES EMPLOYÉS

Deuxièmement, en terme de santé psychologique des employés. Selon le *Système de promotion de la santé en milieu de travail* de Santé Canada, pas moins de 86% des travailleurs se disent passablement ou très stressés par le milieu physique de travail (conditions physiques de travail, sécurité personnelle). La pratique de l'exercice physique procure un moment de répit au corps, un exutoire contre les tracas et les tensions professionnelles. La libération d'endorphines (hormone concentrée dans l'hypophyse) procure un effet de détente et de relaxation difficilement retrouvable ailleurs. L'effet se transpose en milieu de travail au niveau de la gestion du stress, de la prévention de la dépression et des problèmes d'anxiété et de l'amélioration de l'estime de soi.

3. EFFICACITÉ DE LA MAIN D'OEUVRE

Finalement, au niveau de l'efficacité de la main d'oeuvre. Des employés physiquement actifs sont des gens qui se blessent beaucoup moins, qui s'absentent moins souvent et moins longtemps du travail et qui contribuent à la diminution du taux de roulement. L'augmentation de l'efficacité des systèmes cardio-vasculaires et musculaires, la limitation du gain pondéral, l'augmentation de la flexibilité des structures entraînent la diminution des problèmes dorsaux et articulaires, des risques de maladies cardiaques et de plusieurs cas de morbidité.

Différents programmes peuvent être mis en branle dans les entreprises afin de promouvoir la pratique de l'activité physique.

1- ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

Comme des journées sans fumée ou des semaines alimentation santé; par l'intermédiaire de conférences, de démonstrations ou d'événements. Des évaluations physiques des employés avec une prescription adaptée à leurs besoins individuels sont également un moyen efficace. Ces activités permettent de rejoindre une grande quantité de travailleurs pour des frais souvent minimes.

2- DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ORGANISÉES

Les clubs de marche ou les ligues récréatives sont d'excellents moyens. Ajoutons à cela différents cours de conditionnement physique (Tai Chi, Yoga, circuits d'entraînement, etc.) ou des compétitions amicales entre les départements et nous touchons d'une façon bien précise la promotion de l'activité physique.

3- FAVORISER LES DÉPLACEMENTS ACTIFS

En encourageant les employés à se rendre sur les lieux de travail à pied ou en vélo, en aménageant des vestiaires, des douches et des supports à vélo à l'abri des intempéries ou en introduisant une politique de valorisation pour encourager les déplacements actifs. Ces petits gestes peuvent faire une grande différence quant à la pratique de l'activité physique des employés.

4- INSTALLATION D'APPAREILS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

En possédant sur place les installations nécessaires au conditionnement physique, il est plus facile et accessible aux employés de maintenir une bonne condition physique. Cette solution est un peu plus dispendieuse et s'adresse plus fréquemment aux grandes entreprises quoique de plus en plus de PME installent quelques vélos ou tapis roulants. Par contre, certaines compagnies offrent maintenant de louer la salle d'entraînement et s'occupent du suivi et de la supervision, les coûts et la complexité du projet sont donc diminués.

Qui peut instaurer des programmes efficaces de promotion de la santé?

Toutes entreprises soucieuses d'améliorer la santé de leurs employés et de promouvoir la gestion du stress par l'intermédiaire de l'activité physique; qui désire augmenter la qualité de vie et les relations au travail ainsi que l'image de l'entreprise.

Rappelez-vous, avec la pratique de l'activité physique, en plus d'augmenter le nombre d'années à la vie, nous ajoutons de la qualité aux années!

* Adapté à partir de l'information fournie par Kino-Québec, l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, et Santé Canada.

CET ARTICLE VOUS EST OFFERT GRACIEUSEMENT PAR L'ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES DE :



PROMOTION JUIN 2004



**INSTALLEZ DES APPAREIL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
DANS VOTRE ENTREPRISE! VOUS N'ÊTES PAS CONVAINCUS
DE LEUR UTILISATION...**

**ISO-SANTÉ INNOVE EN VOUS OFFRANT
DE LOUER AU LIEU D'ACHETER!**

DE PLUS...

Vous aurez droit au rabais suivants :

GRATUIT!

**Obtenez une conférence-formation gratuite d'un kinésologue
afin d'expliquer les principes de base d'entraînement et les
façons sécuritaires d'utiliser vos nouveaux appareils!**

L'offre est valide pour tous les contrats **signés en juin
2004 et qui seront réalisés avant le 31 décembre 2004!**

**CONTACTEZ-NOUS POUR DE PLUS AMPLES
RENSEIGNEMENTS!**



(819) 347-4555



isosante@yahoo.ca