

## ÉVALUER LA CONDITION PHYSIQUE AU TRAVAIL : VOICI COMMENT FAIRE !

Étant donné le souci grandissant pour le mieux-être au travail, de plus en plus d'entreprises offrent des services de promotion de l'activité physique au travail.

La base de tout projet à ce niveau demeure une bonne évaluation de la condition physique au départ. Cette évaluation permettra d'assurer des interventions sécuritaires par la suite tout en donnant une motivation concrète aux participants.

Voici donc quelques suggestions pour parvenir à instaurer cette étape cruciale.



Un des systèmes d'évaluation utilisé par ISO-SANTÉ : l'évaluation par stations. Il est conçu pour évaluer beaucoup de gens en peu de temps.

Il est possible  
d'évaluer un grand  
nombre d'employés  
pour peu de frais

### CE MOIS-CI...

Recommandations  
et composantes p.1

Les 4 composantes p.2

Promotion mars 08 p.3

### QUELQUES RECOMMANDATIONS

Tout d'abord, si vous désirez effectuer une évaluation de condition physique demandant des efforts importants, il est recommandé de faire remplir le Q-AAP aux participants (Questionnaire d'Aptitude à l'Activité Physique).

Il est également préférable de faire appel à des bacheliers en kinésiologie pour administrer les tests afin d'assurer un environnement sécuritaire. Ces kinésiologues pourront utiliser le Q-AAP au besoin.

### LES COMPOSANTES À ÉVALUER

Une bonne évaluation devrait comprendre des tests pour l'ensemble de ces catégories :

- 1) **Composition corporelle**
- 2) **Volet musculaire (force / endurance)**
- 3) **Volet flexibilité**
- 4) **Volet cardio-vasculaire**

D'autres tests peuvent également venir compléter le tout (ex. : cholestérol, capacité pulmonaire,...)

Voici un résumé des principales composantes à évaluer et des exemples de tests.

### LA COMPOSITION CORPORELLE

La composition corporelle vise principalement à évaluer si l'individu est dans son poids santé et s'il a un % de matière grasse adéquat.

La zone de santé varie selon l'âge et le sexe. Les femmes ont besoin d'un pourcentage de tissus adipeux plus élevé que les hommes pour ne pas être dans une zone à risque. Avec la pratique de l'activité physique et l'adoption de saines habitudes alimentaires, le pourcentage de tissus adipeux tend à diminuer, et à se maintenir dans la zone santé.

Pour mesurer cette composante, le test de % de gras par bio-impédance est souvent utilisé car il est facilement administrable en entreprise.



### LE VOLET MUSCULAIRE

La force, comme l'endurance, sont des qualités musculaires importantes afin de nous permettre de rencontrer les exigences de la vie quotidienne. Une défaillance au niveau de ces qualités musculaires peut

entraîner un état de fatigue généralisé à la fin d'une journée ou avoir une incidence sur les blessures.

Un test de force de préhension est souvent utilisé pour ce test. Il s'agit de la capacité de la main à déployer le plus de tension possible dans le laps de temps le plus court. Elle est utilisée pour déterminer le niveau de force du corps en général.



### LE VOLET FLEXIBILITÉ

La flexibilité est définie comme l'amplitude de mouvement d'une articulation. Elle est déterminée par l'articulation elle-même ainsi que par et les structures qui l'entoure à savoir les muscles, les tendons et les ligaments.

L'importance de la flexibilité est la suivante : une structure flexible a beaucoup moins de risques de se blesser qu'une structure qui ne l'est pas.

Le test le plus souvent utilisé est un test de flexibilité au niveau lombaire car cette zone est particulièrement à risque.



### LE VOLET CARDIO-VASCULAIRE

La capacité cardio-vasculaire est la capacité du cœur à l'effort. Pour administrer des tests de ce genre en milieu de travail, il est essentiel de sélectionner des tests sous maximaux (où l'individu arrête le test dans une zone sécuritaire de fréquences cardiaques).

Également la mesure de la tension artérielle est un élément majeur. La tension artérielle est définie comme étant la pression faite par le sang sur la paroi des artères. Une pression trop élevée représente un facteur de risques de maladies cardio-vasculaires entre autres.



### CONCLUSION

Une évaluation de la condition physique est simple à effectuer même en milieu de travail. Il est cependant important de sélectionner les tests en considérant l'aspect sécuritaire.

De plus, les évaluations physiques effectuées dans l'entreprise doivent être adaptées aux réalités budgétaires et d'horaires. C'est pourquoi nous avons développé divers concepts d'évaluations pour répondre à ces besoins. N'hésitez-pas à nous contacter si vous désirez obtenir des conseils !

## PROMOTION MARS 2008\*

### ÊTES-VOUS EN FORME ?

Nos kinésioles iront effectuer les évaluations de condition physique de vos employés sur votre lieu de travail. Ils leurs remettront les recommandations adaptées et même un programme d'exercices personnalisés (selon le forfait choisi).

**OBTENEZ DES PODOMÈTRES GRATUITS POUR TOUS LES PARTICIPANTS !**



\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois de mars 2008 et dont la réalisation du mandat se termine avant le 31 décembre 2008. Les prix excluent les taxes applicables.

ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCREDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

**MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC**  
1-888-572-1190

**ESTRIE**  
819-572-1190

**COURRIEL : [isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)**