

## ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL : UNE ÉTUDE CONFIRME UNE APPROCHE EFFICACE!

La sédentarité est un problème important de santé publique. Par ailleurs, il est établi clairement que l'activité physique et de saines habitudes de vie préviennent l'apparition de problèmes de santé majeurs qui sont liés à l'absentéisme au travail.

L'étude citée<sup>1</sup> dans cet article avait pour but d'enquêter sur l'efficacité de rencontres individuelles avec des kinésioles en milieu de travail au niveau de l'activité physique et de la santé.



**DES RENCONTRES  
INDIVIDUELLES AVEC  
KINÉSIOLOGUE  
INCITENT LES  
EMPLOYÉS À FAIRE  
PLUS D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE**

### MÉTHODE UTILISÉE

Dans cette étude, des employés de bureau ont été aléatoirement répartis dans un groupe d'intervention (n = 131) et dans un groupe contrôle (n = 168).

Pendant neuf mois, les sujets du groupe d'intervention ont eu sept rencontres individuelles de 20 minutes avec un kinésioles.

Les sujets des deux groupes ont reçu de la documentation sur l'activité physique, la nutrition, le tabagisme, le stress, etc.

Chez tous les sujets, les éléments suivants ont été évalués avant et après le programme :

- la dépense énergétique quotidienne ;
- la condition cardio-respiratoire ;
- la prévalence de problèmes musculo-squelettiques ;
- l'IMC ;
- le pourcentage de graisse (plis cutanés) ;
- la tension artérielle ;
- et le profil lipidique.

### CE MOIS-CI...

**Introduction et  
méthode utilisée** p.1

**Résultats et  
stratégies** p.2

**Promotion  
juillet 09 !** p.3

## RÉSULTATS

Dans cette étude, des résultats d'amélioration statistiquement significative ont été observés au niveau de différents aspects mesurés.

Voici les catégories où l'étude conclue à des effets positifs démontrés par rapport au groupe contrôle :

- **Dépense énergétique totale** (différence de 197,47 kcal/jour au niveau de la progression par rapport au groupe contrôle);
- **Quantité d'activité physique pratiquée;**
- **Condition cardio-respiratoire** (différence de 4,71 battements/min. au niveau de la progression par rapport au groupe contrôle);
- **Pourcentage de graisse corporelle** (-1,39% comparé à -0,64%);
- **Profil lipidique** (-0,21 mmol/L comparé à +0,01 mmol/L)



## STRATÉGIES D'IMPLANTATION

Bien que ces résultats soient intéressants, il faut trouver des manières réalistes d'offrir ce type de suivis aux employés.

Tout d'abord, selon le nombre d'employés de l'entreprise, nous devons déterminer un nombre d'heures nécessaires pour le service (ex. : un jour par mois, un jour par semaine, etc.).

Ensuite, nous devons optimiser et personnaliser. Par exemple, si les troubles musculo-squelettiques causent beaucoup d'absences, pourquoi ne pas opter pour un kinésologue avec une formation complémentaire en ergonomie ou en réadaptation de blessures ?

Il fera plaisir à l'équipe de ISO-SANTÉ de vous accompagner au besoin !

## CONCLUSION

Il semble que les consultations avec un kinésologue permettent d'augmenter le niveau d'activité physique des employés ainsi que d'améliorer significativement certains aspects de la condition physique et de l'état de santé.

Comme employeur, il devient intéressant de développer une stratégie d'implantation d'une approche permettant de mettre à profit cette situation. Tout le monde en ressort gagnant, tant le travailleur que l'employeur et la société toute entière !

Sources :

1- Proper KI et coll. **Effect of individual counselling on physical activity fitness and health: a randomized controlled trial in a workplace setting.** *Am J Prev Med* 24(3):218-26, 2003.

2- Kino-Québec : [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca).

## PROMOTION JUILLET 2009\*

### SERVICE DE SUIVI INDIVIDUEL EN MILIEU DE TRAVAIL

Profitez du service sur place de nos professionnels de formation universitaire à compter d'aussi peu que 130\$/semaine (rencontres de suivis individuels une journée par mois).



\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées en juillet-août 2009 et dont la réalisation du mandat débute avant le 30 septembre 2009. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

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)