









# L'entreprise est-elle un lieu approprié pour la promotion de l'activité physique des employés du secteur tertiaire ? Proposition d'un modèle d'implémentation

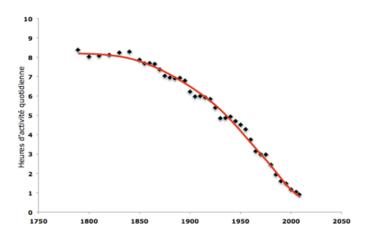
## **Pauline Genin**

PhD, Chargée d'études à l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité



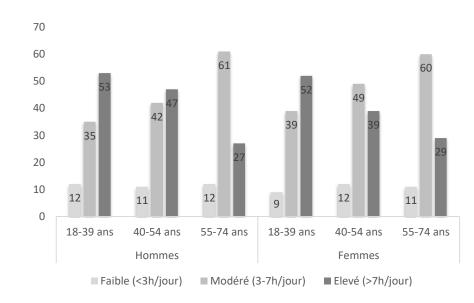
## Changement des modes de vie

- diminution AP
- > augmentation sédentarité
- > augmentation inactivité



Evolution du niveau d'activité physique pour la population française (Etude IRMES 2013).

Niveau de sédentarité chez les adultes selon le sexe et l'âge, en 2015 (en %, en France)



Milieu professionnel: cadre adapté à l'AP?



Modernisation du milieu professionnel

Déclin important du niveau d'activité physique

Progression alarmante des comportements sédentaires

Milieu du travail récemment suggéré comme environnement pertinent pour favoriser l'activité physique

## Milieu professionnel

Barrières à l'AP

**Avantages dans l'entreprise** 

## Nouvelle opportunité stratégique



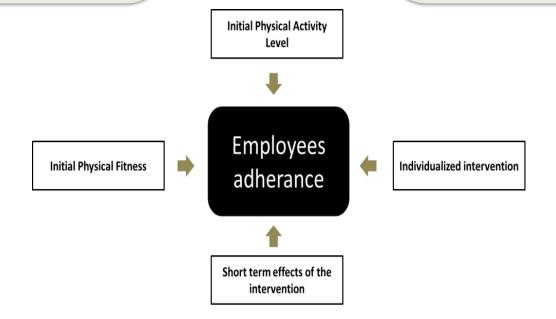
- Amélioration de la santé globale
- Productivité accrue
- Diminution des arrêts de travail



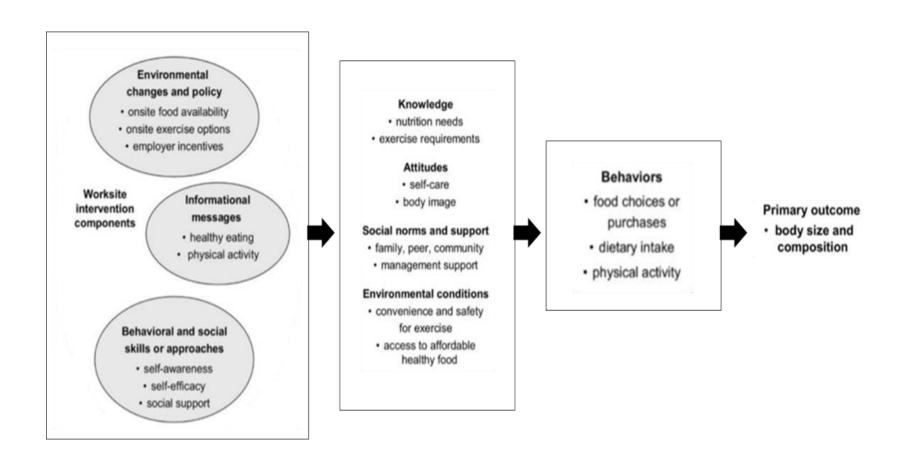
- > Education
- > Information
- > Incitation
- > Intervention

## Milieu professionnel

Le haut niveau de sédentarité semble influencer le niveau de santé des employés. Le faible taux d'adhésion semble être déterminé à la fois par le profil initial du participant et par les effets à court terme du programme.



## Milieu professionnel



Proposition d'un nouveau modèle de promotion d'un mode de vie actif et de l'activité physique par et au sein de l'entreprise

## Ergonomic analysis and evaluation





- · onsite daily active options
- employers incentives
- Active commuting

#### **Educational/Informational messages**

- · working groups
- Regular informative notes

#### Active work condition & sedentary breaks

- standing work stations
- active work stations
- active breaks strategies
- Active meetings

#### Physical activity interventions

- · free access structures
- organized physical activity session?
- individualized program

#### Companies implication outside worksite

 partnership with civil physical activity, association, groups...



#### **Knowledge**

- recommandations
- health benefits

#### **Attitudes & Behaviors**

**Adhesion & Progression** 



# Health Active Living

- ↑ Physical activity
- ↑ Physical fitness
- ↓ Sedentary behavior
  - ↑ HRQL
- **↓**Work-related issues



↑ Overall health



↑ Productivity
↓ Sick leaves



**WORKER'S PROFIL** 

Proposition d'un nouveau modèle de promotion d'un mode de vie actif et de l'activité physique par et au sein de l'entreprise

## Ergonomic analysis and evaluation





- · onsite daily active options
- employers incentives
- Active commuting

#### **Educational/Informational messages**

- · working groups
- Regular informative notes

#### Active work condition & sedentary breaks

- standing work stations
- active work stations
- active breaks strategies
- Active meetings

#### Physical activity interventions

- · free access structures
- organized physical activity session?
- individualized program

#### Companies implication outside worksite

 partnership with civil physical activity, association, groups...



#### **Knowledge**

- recommandations
- health benefits

#### **Attitudes & Behaviors**

**Adhesion & Progression** 



# Health Active Living

- ↑ Physical activity
- ↑ Physical fitness
- ↓ Sedentary behavior
  - ↑ HRQL
- **↓**Work-related issues



↑ Overall health



↑ Productivity
↓ Sick leaves



**WORKER'S PROFIL** 

Manque d'adéquation entre:

Littérature



- l'efficacité attendue
- les résultats observés
  - le taux d'adhésion

Manque d'adéquation entre:

Littérature



- l'efficacité attendue
- les résultats observés
  - le taux d'adhésion

**Ergonomie** 

Anthropologie



Adhésion +++

# Merci pour votre attention!