

Faktenblatt

Effets du sport et de l'activité physique pendant le temps de travail sur la santé et la productivité

Lorsque les entreprises encouragent leurs employés à pratiquer une activité physique, les retours sont toujours très positifs. C'est ce que révèle le rapport sur les effets du sport et de l'activité physique pendant le temps de travail. Les entreprises, ainsi que les grandes compagnies d'assurance collective pour indemnités journalières en cas d'accident ou de maladie ont été sollicitées sur l'ensemble du territoire suisse dans le cadre d'une enquête visant à déterminer si et comment elles encourageaient leurs employés à pratiquer une activité physique. Des exemples de bonnes pratiques et des preuves scientifiques ont également été recueillis.

EFFETS DE LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE CADRE DU TRAVAIL



Santé mentale

Renforcement de la vitalité,
augmentation de la satisfaction
au travail, allègement du stress



Santé physique

Augmentation de l'activité phy-
sique et de la force musculaire,
soutien du métabolisme,
réduction des douleurs



Productivité

Augmentation de la vitesse
de travail,
réduction des absences pour rai-
son médicale

CONCLUSIONS PRINCIPALES

Les conclusions de cette étude révèlent que les employés physiquement actifs sont non seulement moins souvent absents pour raison médicale, mais également moins sensibles aux maladies non transmissibles telles que le diabète, les troubles musculosquelettiques ou la démence. Les effets positifs sur la productivité, la motivation et la santé des collaborateurs sont plus importants lorsque les programmes d'activité physique et sportive peuvent être directement suivis sur le lieu de travail.

De bonnes raisons de promouvoir l'activité physique dans le cadre du travail

Une grande partie des entreprises interrogées prend en charge la participation à des programmes de ce type sous la forme d'heures dédiées pendant le temps de travail, de réductions ou d'une couverture des frais. Elles considèrent notamment la satisfaction des employés, les effets positifs sur la santé et la compensation des contraintes excessives unilatérales comme les raisons les plus importantes d'une prise en charge de la promotion de l'activité physique. Les compagnies d'assurance, quant à elles, estiment que la prise en charge de la promotion de l'activité physique permet avant tout à leurs clients, les entreprises, de se positionner comme des employeurs de choix, d'augmenter la productivité et la satisfaction de leurs employés, ainsi que de réduire le taux d'absentéisme.

Les entreprises considèrent les ressources financières, humaines et administratives comme les **facteurs les plus délicats lors de la mise en œuvre** de la promotion de l'activité physique. Les compagnies d'assurances estiment également que les ressources représentent les obstacles les plus importants, comme le fait de pouvoir ou non proposer un programme de promotion de l'activité physique gratuit pendant le temps de travail, le fait qu'au sein des entreprises les informations sur le recours à la promotion de l'activité physique ou sur sa valeur ajoutée sont généralement insuffisantes ou encore le fait que le soutien de la part de la direction fait souvent défaut.

Preuves scientifiques des effets positifs de la promotion de l'activité physique

De nombreuses études sur la promotion de l'activité physique ont déjà été menées dans différents secteurs à travers le monde. Néanmoins, en raison du nombre élevé de facteurs d'influence, de conditions-cadres et d'effets étu-



EXEMPLES DE BONNES PRA- TIQUES

Chemins de fer rhétiques, Suisse

Campagne « RückenFit »
pour la promotion et le maintien
d'un dos en bonne santé.

La campagne proposait aux em-
ployés des
**ateliers obligatoires et
facultatifs**

qui reposaient, entre autres, sur
la promotion de l'activité physique
sous forme d'exercices de com-
pensation.



**Effet : jusqu'à
45 %**

de réduction des douleurs au ni-
veau du dos en fonction de la ca-
tégorie professionnelle (confor-
mément à l'évaluation de l'en-
quête finale).

Kalmar Vatten AB, Suisse

Cours de remise en forme deux
fois par semaine pour l'ensemble
du personnel. Ce cours obliga-
toire a lieu pendant le temps de
travail et fait partie des activités
professionnelles des collabora-
teurs.



**Effet : baisse du nombre d'ab-
sences pour raison médicale de
près de
30 %**

depuis l'introduction du pro-
gramme en 2002.

Une description détaillée des dif-
férents exemples de bonnes pra-
tiques est présentée dans le rap-
port final.

diés, ainsi que de leur diversité parfois relativement importante, il n'est possible de les comparer que de façon plutôt limitée. Par ailleurs, seules quelques études ont à ce jour cherché à mesurer les effets à long terme. Des études individuelles révèlent toutefois que la promotion de l'activité physique est intéressante aussi bien pour les employés que pour les entreprises.

Facteurs d'influence pour une promotion de l'activité physique couronnée de succès :

- Type de prise en charge (temps, contribution financière, locaux) et moment de l'intervention (temps de travail, temps libre) : lorsque l'activité physique a lieu pendant le temps de travail, elle a un impact positif direct sur la santé et la productivité. Par ailleurs, les employés sont davantage impliqués dans la promotion de l'activité physique.
- Lieu d'intervention (lieu de travail, domicile, local externe) : l'activité physique est plus efficace lorsqu'elle intervient sur le lieu de travail.
- Type d'intervention (formation, entraînements physiques, etc.) : le contenu de l'intervention est choisi en fonction de l'objectif défini. Il est possible de bénéficier des effets positifs aussi bien à partir de ressources d'information que de programmes d'entraînement.
- Formation avec ou sans supervision : une supervision permet d'augmenter la participation aux exercices et leur mise en œuvre, ainsi que d'optimiser les effets des entraînements.
- Taille de l'entreprise : les moyennes et grandes entreprises ont tendance à bénéficier d'impacts plus importants. Les plus petites entreprises, quant à elles, manquent souvent de ressources dans le domaine de la gestion de la santé au travail (GST).

Les enquêtes réalisées auprès des entreprises et des compagnies d'assurance confirment les conclusions issues de la littérature sur ce sujet. Les entreprises interrogées mettent tout particulièrement l'accent sur les facteurs de réussite suivants :

1. Soutien de la promotion de l'activité physique par les équipes de direction
2. Communication appropriée de l'offre aux personnes à qui elle s'adresse
3. Temps et ressources financières disponibles en quantité suffisante
4. Participation des collaborateurs à la promotion de l'activité physique
5. Proposition de l'offre pendant le temps de travail

Recommandations pour les entreprises

Motivation : garantir l'engagement des employés et de la direction, et l'ancrage au sein de l'entreprise.

Planification : définir clairement les objectifs, élaborer des contenus répondant aux besoins des employés et choisir le cadre approprié.

Ressources : mettre en place des programmes de gestion de la santé au travail et de promotion de l'activité physique.

SOURCE :

littérature sur le sujet, voir le rapport final [LIEN vers le rapport final]

CONTACT

Office fédéral de la santé publique OFSP
Division Prévention des maladies non transmissibles
Section Bases scientifiques
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATE

juin 2020