

Promotion - Santé / Bien-être / Questions psychosociales

Vie active au travail

Sur cette page

[Qu'entend-on par vie active?](#)

[Quelle est la durée d'activité physique recommandée au cours d'une journée?](#)

[Quels types d'activité physique devrait-on pratiquer?](#)

[Comment peut-on trouver le temps d'être actif au travail?](#)

[Comment un programme d'activité peut-il être bénéfique à votre milieu de travail?](#)

[Comment mettre en marche un programme d'activité physique?](#)

[Où peut-on trouver des renseignements additionnels?](#)

Qu'entend-on par vie active?

La « vie active » est un concept qui valorise la pratique d'activités physiques au quotidien. Son objectif est d'inclure des moyens d'être actif au travail, à la maison, à l'école et pendant nos loisirs.

Mener une vie active et participer à un programme d'exercices sont deux choses bien différentes. Mener une vie active signifie intégrer des activités physiques dans la vie de tous les jours, que ce soit monter l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur, participer à une réunion debout ou en marchant, se rendre au travail à vélo, faire du yoga à l'heure du lunch, faire du jardinage, emmener les enfants au parc, promener le chien, marcher jusqu'à un autre bâtiment du complexe où l'on travaille, ou faire des longueurs à la piscine.

Quelle est la durée d'activité physique recommandée au cours d'une journée?

Être actif, c'est plus facile qu'on le croit. L'Agence de la santé publique du Canada recommande que nous soyons actifs au moins 2,5 heures (150 minutes) par semaine afin d'en retirer des bienfaits pour la santé. Le but est de faire une activité d'aérobic de modérée à vigoureuse. Cet objectif peut être atteint au cours d'une journée en accumulant 10 minutes ou plus de périodes d'activité. Les activités physiques devraient comprendre des exercices d'endurance, d'assouplissement et de développement de la force. Cette combinaison permet de renforcer le cœur et les poumons, de maintenir la souplesse et la mobilité des articulations, et de maintenir des os solides. Ciblez vos muscles et vos os au moins deux jours par semaine.

Le tableau ci-dessous est un exemple illustrant les recommandations de Santé Canada :

La durée recommandée varie selon l'effort				
Intensité très légère	Intensité légère	Intensité moyenne	Intensité élevée	Intensité très élevée
Marche lente Époussetage	Marche modérée Volley-ball Travaux légers de jardinage Exercices d'étirement	Marche rapide Patinage Bicyclette Ramassage des feuilles Nage Danse Aquaforme	Danse aérobique Cross-country skiing Jogging Hockey Basket-ball Nage ou danse rythmée	Courses de vitesse Course à pied
Comment devrais-je me sentir lorsque je fais de l'exercice? Quelle chaleur ressens-je? Comment est ma respiration?				
Même sensation qu'au repos	Début de chaleur	Plus chaud	Sensation prononcée de chaleur	Très forte sensation de chaleur
Respiration normale	Respiration un peu plus rapide	Respiration plus rapide	Respiration beaucoup plus rapide	Respiration extrêmement rapide

Quels types d'activité physique devrait-on pratiquer?

Il est important de trouver un équilibre entre les différents types d'activités physiques que l'on pratique.

Les exercices d'endurance (aérobic) contribuent à améliorer la capacité du corps à utiliser de l'oxygène.

- Marcher rapidement
- Patiner
- Jouer au golf sans utiliser de voiturette
- Faire du vélo
- Danser

Les exercices d'assouplissement aident à conserver la capacité du corps à se pencher et à s'étirer facilement.

- Jardiner ou effectuer des travaux sur son terrain
- Pratiquer le yoga
- Pratiquer le tai-chi
- Faire des étirements à son poste de travail

Les exercices de développement de la force visent à renforcer les muscles, de même qu'à améliorer l'équilibre et la posture.

- Monter des escaliers
- Soulever et transporter sa boîte à outils
- Soulever et transporter de jeunes enfants
- Soulever des poids
- Entraînement contre résistance
- Jardinage qui comprend de faire des trous ou de pelleter

Exercices qui contribuent à renforcer vos os :

- Courir
- Marcher
- Pratiquer le yoga
- Sauter à la corde

Comment peut-on trouver le temps d'être actif au travail?

Il arrive fréquemment que les travailleurs estiment ne pas avoir le temps « d'ajouter » des activités physiques à leur horaire de travail. L'employeur peut aider en encourageant ses travailleurs à choisir différentes activités en fonction de leur âge ou de leur capacité. La plupart des gens ont seulement besoin d'un coup de pouce pour commencer un programme d'exercices ou une activité. Pour le reste, il faut un mélange de volonté de la part de la personne pour entreprendre ou poursuivre un programme d'exercices et d'encouragement de la part de l'employeur pour l'aider à atteindre les objectifs qu'elle s'est fixés. Dans une petite comme dans une grande entreprise, plusieurs stratégies peuvent être élaborées pour favoriser la participation à un programme d'exercices ou de vie active.

Voici quelques-unes des stratégies que peut utiliser l'employeur :

- Adopter une politique favorisant l'exercice physique au sein de l'effectif de l'entreprise.
- Demander aux travailleurs quels types d'activités ils aimeraient faire.
- Inviter tout le monde à participer aux activités, peu importe l'expérience ou les aptitudes de chacun dans les activités organisées.
- Assouplir l'horaire de travail. Permettre aux travailleurs d'arriver au travail un peu plus tard ou de partir un peu plus tôt peut les aider à intégrer des activités physiques à leur journée.
- Encourager le partage des tâches, autoriser le télétravail et offrir un service de garderie sur les lieux de travail contribueront à assouplir l'horaire de travail.
- Permettre aux travailleurs d'allonger d'une demi-heure leur pause-dîner deux fois par semaine pour marcher, pour nager ou pour assister à des cours de mise en forme, etc.
- Encourager les travailleurs à se rendre au bureau ou au poste de travail d'un collègue plutôt que d'utiliser le téléphone ou le courriel.
- Permettre et encourager des pauses d'étirement au poste de travail.
- Permettre les réunions-promenades intérieures ou extérieures.
- Fournir des postes de travail qui permettent de travailler en positions assise et debout.
- Afficher des circuits de marche d'environ 10 minutes à l'intérieur ou à l'extérieur de l'immeuble. Encourager les travailleurs à prendre une pause pour faire de l'activité physique au milieu de la matinée ou en après-midi.
- Commencer chaque journée ou chaque quart de travail par un programme d'assouplissement.
- Installer des supports à bicyclettes (dans un endroit sécuritaire).
- Offrir des vestiaires et des installations de conditionnement au travail sur place, ou négocier des rabais dans divers centres d'activité physique des environs.

- Prévoir un local ou un espace dégagé où les activités peuvent se dérouler, comme une salle de conférence. Permettre que du matériel comme de petits matelas soit entreposé près de cet endroit.
- Offrir un vaste éventail de programmes d'activité, que ce soit un groupe de marche ou de vélo ou une activité physique organisée (qui peut prendre la forme d'une activité de 10 minutes par exemple).
- Fournir de la formation et des ressources : bulletins, tableaux d'affichage, guides d'activités communautaires, foires sur la santé, conférenciers invités, instructeurs pour une nouvelle activité ou un nouveau sport, etc.
- Inciter les travailleurs à se trouver un groupe d'appui ou un partenaire pour qu'ils puissent s'encourager mutuellement.

Comment un programme d'activité peut-il être bénéfique à votre milieu de travail?

En peu de mots, un milieu de travail qui valorise l'activité physique permet à ses travailleurs d'obtenir et de conserver une meilleure qualité de vie autant au travail qu'à la maison. Si les travailleurs sont encouragés à être actifs, non seulement ils en ressentiront les bienfaits, mais ils en feront aussi profiter l'entreprise. Voici quelques-uns de ces bienfaits :

- Amélioration de la santé et du mieux-être des travailleurs.
- Hausse de la productivité, de la créativité et du rendement.
- Réduction du taux d'absentéisme, des blessures liées au travail ainsi que des maladies et des problèmes de santé professionnels.
- Meilleur moral au travail et culture d'entreprise plus saine.
- Amélioration de l'image de l'entreprise.

Il est important pour les entreprises de ne pas évaluer seulement les coûts initiaux de la mise sur pied d'un programme d'exercices physiques, mais aussi de tenter d'en estimer les bienfaits à long terme.

Comment mettre en marche un programme d'activité physique?

Apporter de petites modifications peut quelques fois faire toute la différence. Les travailleurs, les cadres et les comités peuvent mettre en commun leurs projets d'activités ou en lancer de nouveaux. L'élaboration d'un plan d'action détaillé peut être l'étape qui suit la proposition des nouvelles idées. À cette étape, vous pouvez choisir les activités qui pourront être mises en place dans votre milieu de travail. Après le lancement du programme, il est important d'en assurer le suivi, le bon fonctionnement de même que l'évaluation régulière.

- Encourager tous les travailleurs à consulter leur médecin pour une évaluation de leur condition physique et/ou une appréciation des risques du programme pour leur santé, avant qu'ils entreprennent un programme rigoureux d'exercices.
- Travailler de concert avec la direction pour éliminer les multiples entraves (comme l'environnement physique du travail, l'ordonnancement des tâches, etc.) qui empêchent les travailleurs de faire davantage d'exercices physiques.
- Aider les personnes à trouver la raison ou l'objectif qui les motivera à participer à un programme et à prendre conscience du fait que la raison pour demeurer actif peut changer au fil du temps.
- Inciter les personnes à commencer avec une activité de faible intensité. Quelles que soient leur situation ou leurs habiletés, elles peuvent essayer diverses activités pour découvrir lesquelles elles préfèrent.
- Fournir les renseignements dont les personnes ont besoin. Souvent, le simple fait de chercher des informations constitue un premier pas dans la bonne direction.
- Permettre aux participants de choisir des activités qu'ils aiment.
- Inviter les participants potentiels à assister à des activités ou à participer à des séances préalables pour vérifier s'ils sont intéressés.
- Demander à une personne ayant reçu une formation en réanimation cardiorespiratoire (RCR) d'être présente pendant les activités physiques d'intensité moyenne ou élevée.
- Offrir un vaste éventail de possibilités. S'assurer que les activités proposées comprennent un mélange d'exercices visant l'endurance, le développement de la force et l'assouplissement.
- Prendre part aux événements de vie active organisés dans la région.

Où peut-on trouver des renseignements additionnels?

Vous trouverez des renseignements additionnels au sujet de la vie active en communiquant avec les organismes suivants* :

- [Vie saine](#), Santé Canada

- [Être actif](#), Agence de la santé publique du Canada
- [Alberta Centre for Active Living](#).(en anglais seulement)

(* Il est à noter que ces organismes sont nommés à titre de référence seulement. Pour obtenir des renseignements additionnels relatifs à leurs services ou toute autre information les concernant, communiquez directement avec le ou les organismes concernés. Garder en mémoire que cette liste ne constitue pas une recommandation du CCHST et ne devrait pas prévaloir sur les organismes en lesquels vous avez confiance.)

[Adapté du [Guide de santé et mieux-être en milieu de travail](#), CCHST]

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2023-06-28

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.