

Modèle de politique en matière d'activité physique en milieu de travail

OBJECTIF : La majorité des adultes canadiens ne respectent pas les recommandations nationales en matière d'activité physique, ce qui les expose au risque de contracter des maladies chroniques¹. La pratique d'une activité physique régulière peut non seulement contribuer à réduire le risque de développer ces maladies, mais également améliorer le bien-être mental ainsi que le rendement au travail. L'activité physique favorise une bonne santé mentale puisqu'elle aide à améliorer l'humeur, à faciliter la gestion du stress ainsi qu'à réduire l'anxiété et la dépression². [Nom de l'entreprise] s'engage à établir un environnement de travail qui encourage ses employés à pratiquer une activité physique, réduit les comportements sédentaires avant, pendant ou après le travail, et aide les employés à respecter les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#). Ces Directives recommandent aux adultes de pratiquer une variété d'activités physiques dans différents environnements et contextes en toute saison, de limiter les comportements sédentaires et d'adopter une hygiène de sommeil saine. Les avantages pour la santé associés à l'application des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures comprennent, sans toutefois s'y limiter, un risque plus faible de mortalité, de maladie cardiovasculaire, d'hypertension, de diabète de type 2, de plusieurs cancers, d'anxiété, de dépression, de démence, de prise de poids et de bilan lipidique sanguin défavorable ainsi qu'une amélioration de la santé osseuse, de la cognition, de la qualité de la vie et des fonctions physiques³.

DÉCLARATION DE PRINCIPES : [Nom de l'entreprise] soutiendra le bien-être des employés et leur offrira des possibilités de pratiquer une activité physique sur leur lieu de travail, notamment grâce aux mesures présentées ci-dessous.

- Les gestionnaires et les superviseurs encourageront les employés à tirer parti des pauses et des périodes de dîner pour faire de l'activité physique, s'ils le souhaitent et si cela est possible dans le cadre de leurs fonctions.
- Les employés peuvent demander à avoir un horaire flexible, y compris pour commencer ou terminer leur journée de travail à une heure différente afin de pratiquer une activité physique avant, pendant ou après leur quart de travail.
- Les employés seront encouragés à participer à des réunions actives, notamment en marchant ou en se déplaçant, en prévoyant des pauses pendant les réunions, en n'organisant aucune réunion pendant la pause du dîner et en permettant aux employés de se tenir debout, de bouger ou de s'étirer pendant les réunions.

¹ CLARKE, Janine, Colley, Rachel, JANSSEN, Ian, et S. TREMBLAY, Mark. *L'activité physique modérée à vigoureuse mesurée par accéléromètre chez les adultes canadiens, 2007-2017*. (Date de diffusion : le 21 août 2019). Statistique Canada. Accessible à l'adresse suivante : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/82-003-x/2019008/article/00001-fra.pdf?st=gYu1FGul>

² Association canadienne pour la santé mentale (16 mars 2023). *Comprendre la santé du cerveau et sa relation avec le bien-être mental*. Consulté le 27 septembre 2023 à l'adresse suivante : <https://cmha.ca/fr/news/comprendre-la-sante-du-cerveau-et-sa-relation-avec-le-bien-etre-mental/>

³ Société canadienne de physiologie de l'exercice (2021). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*. Accessible à l'adresse suivante : <http://csepguidelines.ca/language/fr/>

CHAMP D'APPLICATION : La présente politique s'applique à tous les employés, étudiants, stagiaires et bénévoles de [Nom de l'entreprise]. L'organisation veillera à ce que des possibilités en matière de bien-être soient offertes à l'ensemble des employés, indépendamment de leur âge, de leurs pratiques culturelles ou religieuses, de leur sexe, de leur orientation sexuelle ou de leur statut d'invalidité.

MESURES DE SOUTIEN : Les mesures suivantes seront proposées aux employés en vue de soutenir la mise en œuvre de la présente politique. [Sélectionnez une ou plusieurs mesures ou ajoutez toute autre démarche pouvant être effectuée dans votre lieu de travail.]

- Des supports à vélos seront installés sur le terrain et les employés sont encouragés à se rendre au travail en utilisant des modes de transport actifs ou durables.
- Des vestiaires et des douches seront accessibles sur place.
- Des équipements de conditionnement physique fonctionnels seront mis gratuitement à la disposition des employés.
- Des évaluations ergonomiques seront proposées gratuitement aux employés.
- Des panneaux seront installés dans les cages d'escaliers accessibles afin d'encourager leur utilisation, lorsqu'il est possible pour l'employé de faire ce choix.
- Des postes de travail actifs, tels que des bureaux debout ou des bureaux à tapis roulant, seront proposés gratuitement aux employés.
- [Nom de l'entreprise] subventionnera l'abonnement des employés à des centres de conditionnement physique se trouvant à l'extérieur des bureaux de l'entreprise, jusqu'à concurrence de ____ \$ par an.
- [Nom de l'entreprise] subventionnera l'abonnement au centre [nom du centre de remise en forme] pour les employés, leurs partenaires domestiques et les enfants à leur charge, jusqu'à concurrence de ____ \$ par an.
- [Nom de l'entreprise] encouragera et fournira régulièrement des occasions d'apprentissage ainsi que des ressources éducatives concernant les avantages de l'activité physique et les risques d'un comportement sédentaire.
- [Nom de l'entreprise] soutiendra et encouragera l'utilisation des transports actifs et durables en accordant des subventions à cet égard. (préciser)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur cette politique, veuillez communiquer avec (nom) à l'adresse (courriel) ou en composant le (numéro de téléphone).

Adapté avec l'autorisation du Vermont Health Department, septembre 2023.

RÉFÉRENCES :

1. CLARKE, Janine, Colley, Rachel, JANSSEN, Ian, et S. TREMBLAY, Mark. *L'activité physique modérée à vigoureuse mesurée par accéléromètre chez les adultes canadiens, 2007-2017*. (Date de diffusion : le 21 août 2019). Statistique Canada. Accessible à l'adresse suivante : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/82-003-x/2019008/article/00001-fra.pdf?st=gYu1FGul>
2. Association canadienne pour la santé mentale (16 mars 2023). *Comprendre la santé du cerveau et sa relation avec le bien-être mental*. Consulté le 27 septembre 2023 à l'adresse suivante : <https://cmha.ca/fr/news/comprendre-la-sante-du-cerveau-et-sa-relation-avec-le-bien-etre-mental/>
3. Société canadienne de physiologie de l'exercice (2021). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*. Accessible à l'adresse suivante : <http://csepguidelines.ca/language/fr/>