

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 10-10/11

Être actif au travail



Il y a cent cinquante ans, lorsque la plupart des Canadiens allaient au travail, leurs tâches étaient physiquement

exigeantes. À l'arrivée de l'ère moderne, le milieu de travail au Canada a changé énormément. Il est devenu l'un des milieux les plus sédentaires qui soient. En fait, environ 70% des adultes canadiens consacrent la majorité de leurs heures d'éveil à des activités

sédentaires¹. Cette situation vous est familière? Assis dans l'auto en route vers le travail. Assis derrière un bureau toute la journée. Assis dans l'auto de retour à la maison. Écrasé sur le divan après le souper. Nous savons toutefois tous que l'activité physique a été reconnue comme étant le facteur le plus important pour aider à réduire l'obésité et les autres maladies chroniques chez les Canadiens¹. Et pourtant, seulement 15 % des adultes canadiens atteignent le niveau recommandé d'activité physique au quotidien.

Si l'on tient compte du fait que bon nombre d'entre nous consacrent plus de 8 heures par jour au bureau, il n'est pas surprenant que les comportements sédentaires au travail soient liés aux problèmes relevés chez les employés, comme le taux d'absentéisme, l'incapacité, diverses maladies chroniques et une faible productivité¹. Les employeurs s'éveillent au fardeau que représentent une mauvaise santé et l'inactivité physique de leur effectif, et plusieurs d'entre eux appuient les programmes de mieux-être au milieu de travail pour leurs employés. Alors, comment pouvons-nous améliorer notre santé au travail? Suivez les conseils suivants pour être actif et en santé, même au boulot!



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.



1. Trouvez une manière active de vous rendre au travail. Vous pouvez marcher, prendre le vélo, faire du jogging ou y aller en patins à roues alignées et, de cette façon, faire une bonne séance d'exercice pour votre cœur et vos poumons, vos jambes et tous vos muscles.
2. Stationnez la voiture pas trop près du travail. Ça vous semblera peut-être ridicule, mais si vous stationnez votre voiture à 5 ou 7 minutes des portes du bureau, vous augmenterez votre niveau d'activité quotidien de 10 à 15 minutes. Tenez compte du fait que si vous faites cette activité plusieurs fois par jour, au centre d'achat ou à l'épicerie, vous aurez accumulé 30 autres minutes d'activité légère par jour.
3. Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur. La montée d'escaliers est reconnue comme étant une séance d'exercice aérobique sans pareil et elle aide à développer les muscles des jambes et de tout le corps. Profitez davantage des bienfaits cardiovasculaires en sautant une marche pendant la montée.
4. Levez-vous et déplacez-vous toutes les 60 à 90 minutes et faites des étirements pour le dos. Plutôt que d'appeler un collègue ou de lui envoyer un courriel, rendez-vous à son cubicule pour lui parler; rendez-vous à la salle de toilette la plus éloignée sur l'étage; ou prenez simplement une pause et marchez pendant 5 minutes. De simples exercices au bureau comme des rotations de la tête et des épaules, des étirements du dos et de la poitrine, de même que des rotations des poignets et des chevilles, augmenteront votre la circulation sanguine et amélioreront votre souplesse.
5. Faites une promenade après le dîner ou inscrivez-vous à un cours de conditionnement physique. Une promenade de 20 à 30 minutes après le dîner aidera à vous éclaircir les idées, améliorez le métabolisme de votre dîner et augmentera votre



- niveau d'activité quotidien. Joignez-vous à un cours de conditionnement physique pendant la période du repas ou à un groupe de marche avec vos collègues. Vous y découvrirez une excellente façon d'augmenter votre niveau d'activité physique, de vous faire de nouveaux amis et de respecter vos objectifs de demeurer en santé.
6. Pensez à votre posture au travail et gardez la forme à votre bureau. Vous pouvez développer vos muscles de base et de votre dos simplement en vous assoyant droit et en conservant une bonne posture tout au long de la journée. Si vous souhaitez renforcer ces muscles, changez votre chaise pour un ballon d'exercice. Vous renforcerez ainsi davantage de muscles dans votre corps.
 7. Appuyez l'activité physique et les activités de mieux-être au travail en participant aux activités, en encourageant les autres à se joindre à vous et en informant votre employeur des réussites. La mise en œuvre de programmes de mieux-être au travail exige temps et efforts.
 8. Joignez-vous à des groupes sportifs et à des ligues commanditées par l'employeur. La participation aux sports d'équipe est une excellente façon d'augmenter votre niveau d'activité physique, d'avoir du plaisir et de valoriser l'esprit d'équipe. Avec vos collègues, formez une équipe sportive ou joignez-vous à celle-ci, et appuyez les initiatives de mieux-être en milieu de travail.
- Références**
- ¹ Colley et coll., « Activité physique des adultes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009 », *Rapports sur la santé*, vol. 22, no 1, 2011.
 - ² ASPC/ICIS, *Obésité au Canada: Rapport conjoint de l'Agence de la santé publique du Canada et de l'Institut canadien d'information sur la santé*, 2011. ISBN: 978-1-100-96868-1.
 - ³ Anderson et coll., « The effectiveness of worksite nutrition and physical activity interventions for controlling employee overweight and obesity », *American Journal of Preventative Medicine*, vol. 37, no 4, pages 340 à 356, 2009.