Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 2

Artikel: Se bouger n'a jamais fait de mal à personne! : "Office en mouvement"

Autor: Titze, Sylvia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998765

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.08.2025

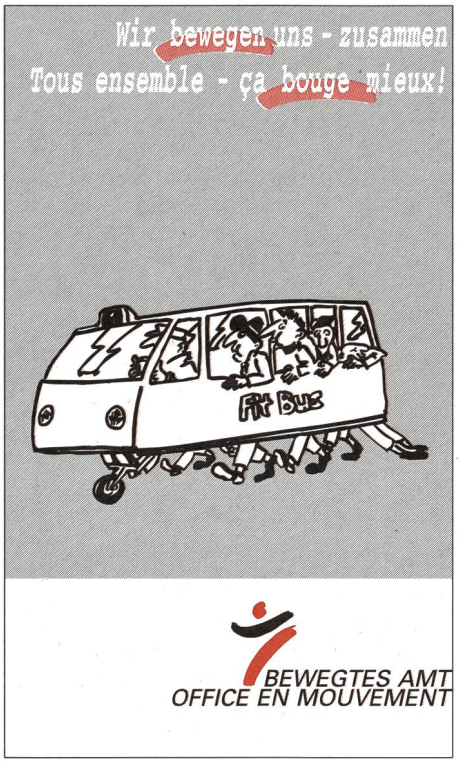
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Se bouger n'a jamais fait de mal à personne!

«Office en mouvement»

Sylvia Titze
Traduction: Patrick Pfister
Illustrations: Cermusoni + Wyder

Le projet d'«Office en mouvement» est issu du 34e Symposium de Macolin, qui avait été consacré au thème du sport, du mouvement et de la santé. Projet partiel dans le cadre de la «Promotion de la santé par l'activité physique et le sport» à l'EFSM, il a été réalisé en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).



Le projet d'«Office en mouvement» a été développé sur la base des constats suivants:

- Une activité physique régulière a des effets bénéfiques pour la santé. Les études les plus récentes ont démontré que la pratique du sport ou d'une activité physique exerçait un rôle préventif par rapport à de nombreuses maladies (infarctus du myocarde, attaque cérébrale, diabète, cancer du colon, fracture du col du fémur, dépression), améliorait la qualité de la vie et, pour les personnes âgées, prolongeait l'autonomie de l'individu tout en contribuant à l'augmentation de l'espérance de vie. Contrairement à ce que l'on avait pour habitude de penser, il n'y a pas besoin, pour ressentir les bienfaits de l'activité physique, de pratiquer du sport de manière soutenue et à raison de plus de 20 minutes par fois. On sait en effet aujourd'hui que le simple fait de monter les escaliers, de marcher à vive allure, de se déplacer à bicyclette, etc. a un effet positif sur la santé, particulièrement chez les personnes inactives sur le plan physique.
- Un tiers de la population adulte est inactive, ou l'est pratiquement, sur les plans physique et sportif. A cet égard, la Suisse ne se distingue pas des autres pays hautement industrialisés.
- Bien que l'on soit certain de la relation entre une activité physique régulière et la santé, peu d'expériences ont été réalisées sur la manière de composer et d'introduire dans une entreprise un programme destiné à inciter les collaborateurs et collaboratrices inactifs sur le plan physique à se dépenser davantage dans leur vie quotidienne.

La voie et le but

Le but d'«Office en mouvement» était de faire des expériences sur la manière de développer et de mettre en œuvre un projet destiné à encourager les activités physiques et à modifier à relativement long terme le comportement de personnes inactives sur le plan physique ou actives occasionnellement seulement. Contrairement aux programmes classiques de promotion de la santé axés sur l'encouragement d'activités sportives traditionnelles, «Office en mouvement» a cherché à développer avant tout des activités physiques inscrites dans le cadre de la vie quotidienne, qu'il s'agisse de marcher rapidement, de prendre les escaliers, de se déplacer à vélo ou de pratiquer du sport sur le lieu du travail. Concrètement, il s'agissait d'établir s'il était possible, en concevant un programme adéquat, d'accroître le nombre de personnes qui brûlent plus de 1000 calories par semaine lors d'activités physiques d'intensité au moins modérée. En outre, le contexte global du lieu de travail – conditions de travail, habitudes, possibilités offertes, etc. – a été analysé dans le but d'identifier les facteurs qui exercent une influence importante sur la réussite ou l'échec d'un projet tel que celui d'«Office en mouvement».

Jeu d'interactions entre l'individu et la société

Le mode d'intervention retenu devait permettre de modifier non seulement le comportement des personnes visées directement par le programme mais aussi leur entourage social, l'émergence de nouveaux modes de comportement et de nouvelles normes résultant du jeu d'interactions qui s'établit entre l'individu et son environnement social. La prise en compte de ce dernier – ce qu'on appelle le «setting» – exigeait que l'on façonne le programme de manière à améliorer la compétence de l'individu tout en influant de manière positive sur son environnement. Les principes suivants caractérisent cette démarche: participation (implication de toutes les parties concernées par le projet), mobilisation (utilisation des ressources à disposition), intégration (insertion des actions dans une structure déjà établie), mise en valeur des aspects positifs de l'activité physique (plutôt que susciter la crainte de la maladie), sensibilisation (chacun est concerné par sa santé).

Ce sont ces principes qui ont servi de ligne directrice au projet d'«Office en mouvement».

Les différentes phases du projet et son évaluation

«Office en mouvement» a été testé dans un premier temps à l'EFSM, de novembre 1996 à mars 1997. Enrichi des précieuses expériences qui ont été faites au cours de cette phase d'essai, le projet

Personne de contact:
Sylvia Titze
Institut des sciences du sport
EFSM, 2532 Macolin
Tél. +41/32/3276 238
Fax +41/32/3276 405

proprement dit a démarré en janvier 1997 dans les six administrations fédérales suivantes: au Secrétariat général du DFI, à l'Office fédéral de la santé publique (division de l'épidémiologie et des maladies infectieuses), à l'Office fédéral de la culture (état-major de direction, sections des services centraux et de l'encouragement à la culture), aux Archives fédérales, à l'Office fédéral de la communication et à l'Office fédéral des transports. Le projet s'est achevé avec le second questionnaire envoyé à la fin du mois de juin 1997 à tous les collaborateurs et collaboratrices des offices participant au projet.

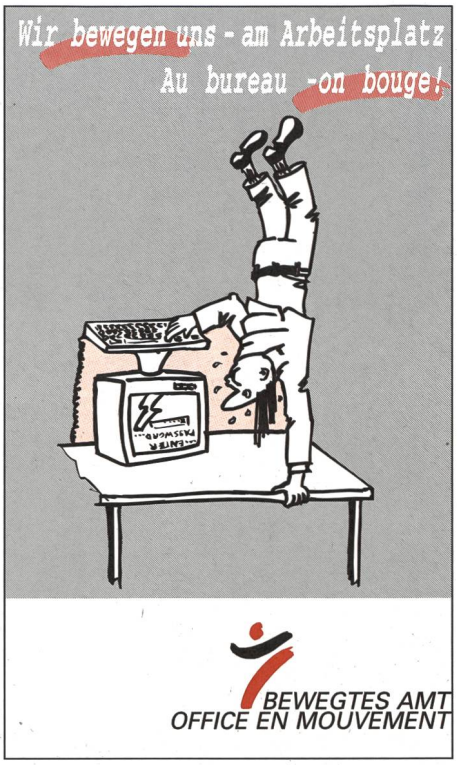
Voici quelles ont été les étapes principales du projet:

- Tous les collaborateurs et collaboratrices des offices concernés ont été invités à répondre, avant le lancement du projet, à un questionnaire très complet[1]. Cela nous a permis de nous faire une image précise du comportement en matière d'activité physique de la population concernée et de la répartir dans la grille d'analyse proposée par le modèle transthéorique de Marcus.
- Dans chaque office, un groupe d'accompagnement a défini des objectifs partiels et proposé des mesures concrètes en collaboration avec la direction du projet et un animateur professionnel spécialiste du domaine. Selon la taille de l'office, ce groupe d'accompagnement était composé de trois à dix collaborateurs et collaboratrices, représentant dans la mesure du possible tous les échelons hiérarchiques de l'office. Le groupe rencontrait à intervalles réguliers l'animateur afin de faire le point sur l'avancement du projet et de décider de la suite des opérations.
- Les animateurs des entreprises Maluco Sport & Ferien S.A. et de Motio S.A. ont été chargés, pendant quatre mois, de concrétiser les mesures destinées à encourager les activités physiques dans le cadre du travail, d'entente avec le groupe d'accompagnement de l'office et en tenant compte des conditions et des attentes spécifiques de chaque office.
- L'évolution du projet a fait l'objet d'une évaluation permanente (échanges d'informations, discussion des problèmes, mise au point de mesures efficaces). Le but était double, à la fois informatif et correctif, le projet étant adapté en fonction des constatations faites par le biais de feed-back donnés aux animateurs et aux groupes d'accompagnement.
- Un second questionnaire, identique au premier, a été envoyé aux collaborateurs et collaboratrices deux semaines après la fin des activités proposées par les animateurs afin de cerner les changements survenus (voir *tableau 1*).

Deux autres offices fédéraux, à savoir l'Office fédéral de la statistique et l'Office fédéral de la formation et de la recherche, ont eux aussi participé au projet à titre d'offices de référence: si leurs collaborateurs et collaboratrices ont également répondu deux fois au questionnaire, ils n'ont toutefois pas bénéficié du programme développé par le projet, le but étant de mesurer les facteurs d'influence externes, telles les variations saisonnières, lors de l'interprétation des résultats. Ces offices seront appelés ci-après «offices de référence», contrairement aux «offices pilotes», dans lesquels il y a eu mise en place effective du projet. Le présent article a pour but de présenter de manière succincte les premiers enseignements dégagés du dépouillement des deux questionnaires et de la mise en œuvre du projet.

Du sur mesure

Le but poursuivi par le projet d'«Office en mouvement», à savoir l'encouragement du mouvement avant tout dans le cadre de la vie quotidienne, se justifiait à la lumière des conclusions auxquelles sont parvenues les études les plus récentes menées en Europe et aux Etats-Unis sur le sujet. Il est en effet désormais établi qu'une activité physique à intensité modérée a déjà des répercussions bénéfiques sur le plan de la santé, en particulier



chez des individus inactifs. Pour cette raison, il est recommandé d'exercer une activité physique d'au moins trente minutes plusieurs fois par semaine, dans l'idéal chaque jour, cette demi-heure d'activité pouvant être fragmentée en segments plus courts et décomposée, par exemple, en trois tranches de dix minutes. En outre, les responsables du projet étaient d'avis que les personnes inactives auraient de toute manière de la peine à intégrer dans leur emploi du temps une activité sportive plusieurs fois par semaine en sus de leur travail et de leurs diverses obligations, raison pour laquelle il était sans doute plus judicieux d'encourager des activités qui pouvaient facilement prendre place dans la vie quotidienne professionnelle, qu'il s'agisse de se rendre à son travail de manière active, de se dépenser davantage sur le plan physique pendant le travail ou lors de la pause de midi.

Des informations et des conseils ont été dispensés, des activités organisées afin d'améliorer le comportement en ma-

[1]Le questionnaire concernant la consommation d'énergie a été développé dans le cadre d'une étude du Fonds national des docteurs Martine Bernstein et Alfredo Morabia, de la Division d'épidémiologie clinique du Département de Médecine Communautaire, rue Micheli-du-Crest, 1211 Genève 14.

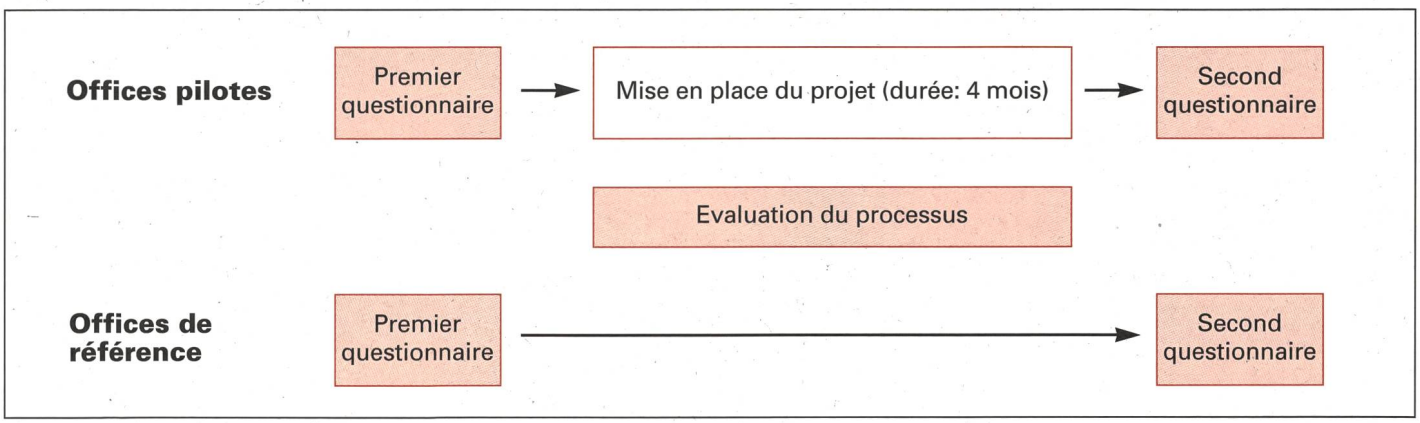


Tableau 1: Schéma d'évaluation.

Encadré 1

Le «modèle transthéorique» a été un apport précieux, sur le plan théorique, pour le développement du projet. Il est basé sur la constatation qu'un changement d'attitude ou de comportement est un processus qui ne mène à des modifications durables qu'après le franchissement de certaines étapes. Les cinq stades caractéristiques d'une telle modification sont: l'indétermination («precontemplation», selon la terminologie anglaise de Marcus), la prise de conscience («contemplation»), la phase d'expérimentation («preparation»), la mise en œuvre («action») et la modification durable du comportement («maintenance»). Ces différents stades se résument de manière très simple:

Stades	Caractéristique
Indétermination	«Je ne me suis pas demandé s'il y avait quelque chose à changer»
Prise de conscience	«J'ai l'intention de changer quelque chose au cours de ces 6 prochains mois»
Phase d'expérimentation	«Allez, je me lance»
Mise en œuvre	«J'ai des activités physiques régulières» (< 6 mois)
Modification durable	«Je suis depuis longtemps actif sur le plan physique» (>6 mois)

Les stades du changement du comportement par rapport aux activités physiques, adaptation du modèle développé par Marcus.

Des expériences ont montré que ces phases ne sont pas forcément successives: le fait de brûler certaines étapes ou de retourner au stade précédent sont des phénomènes qui surviennent souvent lors d'un tel processus de changement. En ce qui concerne le projet d'«Office en mouvement», nous avons repris ce découpage en différentes étapes pour tenter de nous faire une idée du comportement des participants en matière d'activité physique déjà avant le calcul de la dépense d'énergie en calories. Par ailleurs, ce modèle a également été utile aux animateurs, qui ont ainsi pu comprendre qu'il faut beaucoup de temps pour changer des attitudes et des comportements.

tière d'activité physique. Des tentatives ont également été faites dans le but de susciter de nouvelles structures dans les offices qui ont participé au projet (voir *encadré 1*).

A titre d'exemple, nous vous présentons ci-après, en quelques mots clés, les offres d'activités qui ont été concoctées spécialement à l'intention de l'Office fédéral des transports. Certaines des mesures proposées l'ont été à tous les offices pilotes, d'autres ont été développées spécifiquement de manière à satisfaire les vœux du groupe d'accompagnement de l'Office fédéral des transports:

- Action de lancement
- Brochure d'information et feuilles d'information
- Petites pauses en mouvement
- Actions «escaliers»
- Journées sans ascenseur
- Groupe de promenade à midi
- Groupe de fitness à midi
- Tests de condition physique
- Conseils personnalisés
- Exposés (diététique, relaxation, lutte contre le stress)
- «Walking»
- Recensement des possibilités d'activités physiques dans les environs immédiats de l'office
- Journée du vélo (action proposée par la CI Vélo)
- Jogging
- Randonnée pédestre
- Manifestation de clôture du projet.

Des calories, encore des calories, toujours des calories...

En règle générale, ce n'est pas le désir de brûler des calories qui motive la pratique d'une activité physique régulière à long terme. Pour la plupart des gens, des éléments comme les contacts sociaux, le plaisir de se trouver dans la nature, le bien-être psychique et physique jouent un rôle bien plus important dans leur désir de se dépenser physiquement. Toutefois, s'il sera passablement question de calories dans la présentation des résultats, cela est dû au fait qu'il s'agit d'une unité quantifiable. C'est pour cela qu'elle a été prise en considération, car elle rendait ainsi possible une appréciation objective du succès ou de l'échec du projet.

75% des collaborateurs et collaboratrices des offices pilotes et 76% de ceux et celles des offices de référence ont répondu au premier questionnaire réalisé en janvier. En moyenne, environ trois quarts de ces personnes ont répondu également au second questionnaire, de sorte que, au bout du compte, nous avons pu disposer de données complètes sur 53% du personnel des offices pilotes et 58% de celui des offices de référence. Selon les offices, ces chiffres ont oscillé entre 29% et 68%.

L'objectif partiel suivant avait été fixé par la direction du projet pour chacun des offices: augmenter la part des personnes qui dépensent plus de 1000 calories par semaine au cours d'activités physiques d'intensité au moins modérée, chiffre et intensité qui correspondent aux recommandations actuelles (voir *encadré 2*).

Lors de la synthèse des résultats, il est apparu que la part de collaborateurs et collaboratrices qui, selon les indications fournies par les deux questionnaires, dépensaient au moins 1000 calories par semaine lors d'activités physiques à intensité au moins modérée avait augmenté d'environ 7% entre le début et la fin du projet, et cela indépendamment du fait qu'ils travaillent dans un office pilote ou dans un office de référence (voir *tableau 2*).

A première vue, le résultat était décevant, puisque la campagne menée dans les offices pilotes ne semblait avoir exer-

Encadré 2

De nombreuses définitions de ce que devrait être un entraînement «correct» et bénéfique pour la santé ont été formulées au cours de ces cinquante dernières années, avec souvent beaucoup de différences quant au volume et à l'intensité d'exercice conseillés. Les recommandations les plus récentes se basent sur le Surgeon General's Report (rapport du Surgeon General, la plus haute autorité dans le système sanitaire américain, qui conseille le président et le gouvernement). Ce rapport souligne l'importance, pour l'individu, de brûler une certaine quantité d'énergie, soit à peu près 150 calories par jour, ce qui représente environ 1000 calories par semaine, en fournissant un travail musculaire. C'est en se fondant sur cette constatation que nous avons réparti les collaborateurs et collaboratrices qui ont participé au projet en deux catégories: ceux et celles qui utilisent plus de 1000 calories par semaine au cours d'activités physiques d'intensité au moins modérée et ceux et celles qui en consomment moins. D'intensité au moins modérée signifie que la consommation d'énergie induite par l'activité de l'individu est entre 4,5 et 6 fois plus importante que s'il restait assis sans rien faire. Concrètement, cela représente par exemple une marche de 3 à 3,5 km en une demi-heure et correspond à une dépense calorifique d'environ 150 calories.

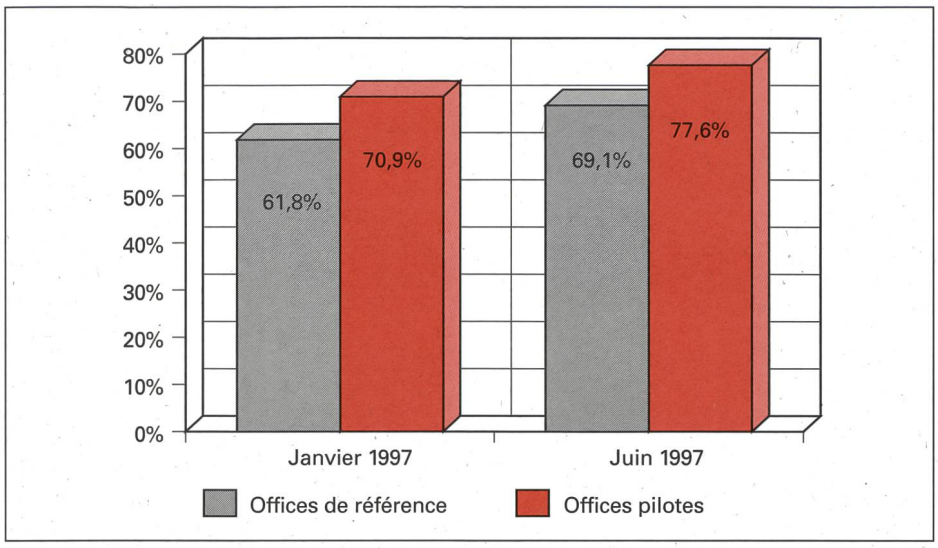


Tableau 2: Augmentation de la proportion de personnes dépensant plus de 1000 calories par semaine. Offices de références et offices pilotes.

cé aucun effet. Cependant, en établissant une distinction supplémentaire, basée sur la proportion du personnel (que nous appellerons par commodité le «niveau initial») qui dépensait déjà plus de 1000 calories par semaine avant le lancement du projet, l'analyse des résultats devenait nettement plus nuancée. En effet, à y regarder de plus près, nous avons constaté que ce niveau initial était nettement plus élevé dans les offices pilotes que dans les offices de référence. Mieux, nous avons remarqué que les offices pilotes se divisaient, en fait, en deux groupes distincts: dans trois offices, la proportion de personnes dépensant plus de 1000 calories par semaine se situait entre 59% et 64%, dans les trois autres entre 70% et même 81%. Or, l'impact de la campagne a été différent pour chacun de ces deux groupes. Comme *le tableau 3* l'indique, il n'y a pas eu de modification significative dans les trois offices qui avaient un niveau initial de plus de 65%, tandis que dans les trois autres, dont le niveau initial était semblable à celui des offices de référence (moins de 65% du personnel actif physiquement), l'augmentation du niveau initial entre le début et la fin du projet, s'élevant à près de 19%, a été des plus significatives.

«Office en mouvement», lorsque mis en œuvre dans des entreprises qui ont une proportion moyenne de collaborateurs et collaboratrices actifs physiquement permet d'obtenir une amélioration substantielle du comportement du personnel en matière d'activités physiques, comme le montre la comparaison avec les offices de référence. Par contre, son impact a été faible dans les offices dont une grande partie du personnel était déjà active sur le plan physique. Peut-être a-t-on ainsi indirectement mis en évidence un «noyau dur» d'inactifs que l'on ne peut pas atteindre à travers une campagne dans le style d'«Office en mouvement».

Si l'on comptabilise l'ensemble des calories dépensées dans l'office lors d'activités physiques au moins modérées sans tenir compte du fait que les personnes qui les ont pratiquées se situent au-dessus de la barrière des 1000 calories par semaine ou non, on aboutit à un tableau des plus réjouissants puisque, au bout de quatre mois, l'énergie dépensée a été 2,5 fois plus grande dans les offices pilotes que dans les offices de référence. L'augmentation a été manifeste lors des déplacements pour se rendre au travail et en revenir, alors qu'elle était moins évidente lors des loisirs et pendant le travail.

L'acceptation du projet, le soutien visible donné à celui-ci par la direction de l'office dans lequel il se déroulait ont été des atouts précieux pour la bonne évolution et la dynamique d'«Office en mouvement». Il a été intéressant de constater que les groupes d'accompagnement ont tout d'abord préconisé et souhaité des mesures favorisant des activités typiquement sportives, alors que ce sont justement les offres de mouvement qui n'avaient que peu de rapport avec ce genre d'activités qui ont eu le plus de succès. Il convient ainsi de souligner la forte participation à des activités comme des promenades de découverte de la nature ou des promenades culturelles, fréquentées davantage en raison de leur contenu que pour la possibilité de se dépenser physiquement qu'elles représentaient.

La pause de midi en mouvement ainsi que la possibilité d'utiliser les vélos mis à disposition sont des éléments positifs de la campagne qui méritent également d'être mis en exergue. Plusieurs indices donnent à penser que le projet d'«Office en mouvement» a amené des modifications durables et que certaines structures développées au cours du projet sont appelées à perdurer: plusieurs offices ont acquis des vélos afin de les mettre à disposition du personnel; par ailleurs, le projet continue et a été encore développé dans un des offices pilotes.

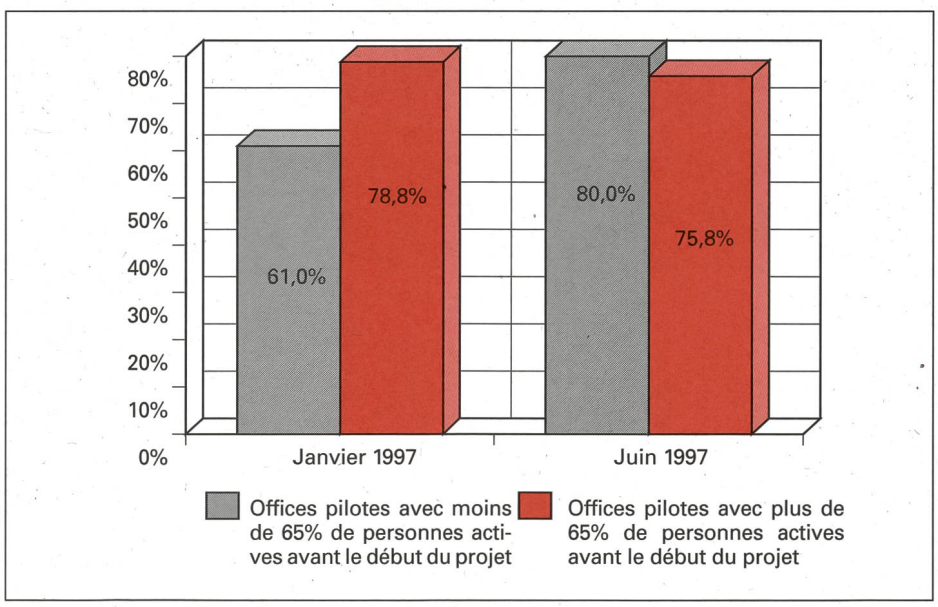


Tableau 3: Augmentation de la proportion de personnes dépensant plus de 1000 calories par semaine en fonction du niveau initial dans les offices pilotes.

Conclusion

L'augmentation de la proportion de personnes suffisamment actives sur le plan physique dans les offices fédéraux qui avaient un niveau initial relativement bas, l'augmentation de la dépense énergétique dans les offices pilotes et la bonne acceptation de la campagne confirment l'EFSM dans son idée de développer et de diffuser l'idée et le concept de ce projet ainsi que les expériences réalisées lors de sa mise en pratique. Pour cette raison, des recommandations vont être édictées dans le but de permettre aux institutions et entreprises du privé qui seraient intéressées de mettre en place leur propre «Office en mouvement» ou leur «Entreprise en mouvement». L'EFSM se tient volontiers à la disposition des personnes et institutions qui désireraient de plus amples renseignements. ■