



Projet de pratique efficace en santé publique

Décembre 2005

Le présent sommaire est un condensé du travail effectué par les auteurs d'un examen systématique, et il a pour but de donner un aperçu des conclusions et des répercussions de l'examen complet, dont la référence bibliographique est indiquée ci-dessous. Pour de plus amples renseignements sur chacune des études mentionnées dans ledit examen, veuillez consulter ce dernier.

Référence bibliographique de l'APA pour l'examen : Proper, K.I., Staal, B.J., Hildebrandt, V.H., van der Beek, A.J. et van Mechelen, W. (2002). **Effectiveness of physical activity programs at worksites with respect to work-related outcomes.** *Scandinavian Journal of Work, Environment Health*, 28, (2) 75-84

Question : Intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne constitue un déterminant clé de la santé et du bien-être. Au Canada, selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2000-2001, 49,1 % des adultes canadiens n'étaient pas assez actifs pendant leurs loisirs pour en tirer des avantages optimums sur le plan de la santé (Statistique Canada, 2002). On note que l'un des obstacles les plus populaires à l'activité physique régulière est le temps (Santé Canada, La vie active au travail, 2002). Lorsque l'on crée des programmes d'activité physique en milieu de travail, le temps ne constitue plus un obstacle à la vie active. Ce genre de programmes est maintenant à la disposition des employés dans divers cadres.

Sommaire du contenu de l'examen : Un examen systématique a été effectué dans le but d'évaluer l'efficacité des programmes d'activité physique en milieu de travail pour ce qui est des résultats professionnels. Des résultats d'intérêt ont été obtenus, notamment, sur le plan de l'absentéisme, de la satisfaction professionnelle, du stress au travail, de la productivité et du roulement du personnel.

Remarques sur la méthode employée pour le présent examen : Quatre études sur échantillon aléatoire et contrôlé (EEAC) et quatre études sur échantillon non aléatoire et contrôlé (EENC) ont répondu aux critères de la présente étude. La qualité de la méthodologie a été cotée selon neuf critères, soit la procédure de répartition au hasard, la similarité des groupes d'étude au départ, les critères d'admissibilité, le taux d'abandon, l'étude à l'aveugle de l'évaluateur des résultats, la conformité, l'analyse du principe de vouloir traiter, le moment choisi pour évaluer les résultats et la mesure du suivi. Les études étaient considérées comme étant de grande qualité lorsque la moitié des critères d'admissibilité étaient respectés. Deux examinateurs les ont évaluées indépendamment. Deux EEAC et une EENC ont été jugées de grande qualité. Dans le cas des EEAC, la plupart des faiblesses étaient dues à une description nébuleuse de la procédure de répartition au hasard et des critères d'inclusion. Dans celui des EENC, l'absence de description suffisante pour les critères d'inclusion, les abandons et le degré de conformité à l'intervention étaient des faiblesses courantes. Seule une étude de grande qualité, une EENC, avait inclus une analyse du principe de vouloir traiter.

Afin d'évaluer l'efficacité des interventions, on a coté les éléments de preuve sur une échelle de cinq points (fort, moyen, restreint, non concluant ou inexistant). La période d'étude des quatre EEAC est allée de six à 12 mois, alors que pour les EENC, elle a duré de huit semaines à 1 an.

Ville de Hamilton
Services de Santé Publique

Kingston, Frontenac and Lennox
& Addington Santé Publique

Middlesex-London Division de la Santé

Service de santé publique de
Sudbury et du district

Santé Publique Ottawa

Direction de la santé publique
Ministère de la Santé et des Soins de
longue durée

En ce qui concerne la population d'étude, on a enquêté aussi bien auprès des cols bleus que des cols blancs.

Les éléments de preuve SONT pondérés ou classés selon leur importance.

Quelles sont les preuves?	Répercussions sur la pratique et les politiques :
<ul style="list-style-type: none"> > Les preuves de l'efficacité des programmes d'activité physique en milieu de travail sont restreintes pour ce qui est l'absentéisme. Les résultats étaient variés, mais dans une EEAC de grande qualité, on a constaté un effet positif important sur l'absentéisme chez les cols blancs. 	<ul style="list-style-type: none"> > Les programmes d'activité physique en milieu de travail peuvent réduire l'absentéisme. Comme les cols blancs font rarement des activités physiques dans l'exercice de leurs fonctions, les avantages sont plus grands dans leur cas que dans celui des cols bleus.
<ul style="list-style-type: none"> > Les preuves de l'efficacité par rapport à la satisfaction professionnelle, au stress au travail et au roulement du personnel ne sont pas concluantes. > Il n'existe aucune preuve de l'efficacité pour ce qui est de la productivité. 	<ul style="list-style-type: none"> > Les auteurs laissent entendre que l'inégalité des constatations est largement due aux variations dans la définition et l'évaluation des résultats ou au respect du programme. Les prochaines études devraient viser surtout à définir des mesures de résultat et à décrire le taux de participation.
<ul style="list-style-type: none"> > Selon certaines études, les interventions se sont avérées efficaces pour certains groupes, mais pas pour d'autres (p. ex., pour les cols blancs, mais non pour les cols bleus). 	<ul style="list-style-type: none"> > Enquêter des points de vue quantitatif et qualitatif sur les raisons qui sous-tendent les écarts dans les résultats obtenus pour certains sous-groupes.
<ul style="list-style-type: none"> > La plupart des études consistant à évaluer l'efficacité des programmes d'activité physique en milieu de travail comportent des failles au niveau de la méthodologie. 	<ul style="list-style-type: none"> > La recherche dans le domaine devrait comprendre des EEAC de grande qualité. De plus, il faudrait que des études sur les interventions fructueuses soient suffisamment solides pour permettre de déceler tout écart entre les groupes. Les prochaines EEAC devraient être particulièrement axées sur la description de la répartition au hasard, les critères d'inclusion, la conformité et les analyses selon le principe de vouloir traiter.
<p>Répercussions générales :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Les preuves fournies par la recherche portent à croire que les programmes d'activité physique en milieu de travail peuvent avoir un effet positif sur l'absentéisme chez les cols blancs. 	

Renseignements sur le rapport coût-avantage ou coût-efficacité : non inclus dans l'examen.

Références bibliographiques utilisées pour donner un aperçu de la question :

Ville de Hamilton
Services de Santé Publique

Kingston, Frontenac and Lennox
& Addington Santé Publique

Middlesex-London Division de la Santé

Service de santé publique de
Sudbury et du district

Santé Publique Ottawa

Direction de la santé publique
Ministère de la Santé et des Soins de
longue durée

Santé Canada, La vie active au travail. Disponible sur le site web: <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/au-travail/index.html>

Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : premier coup d'œil. Le Quotidien, 8 mai 2002. Disponible sur le site web : <http://www.statcan.ca/Daily/Francais/020508/q020508a.htm>

Auteure du sommaire : Lili Liu, B. Sc. Phm., M. Sc., analyste de la recherche, Projet de pratique efficace en santé publique, Public Health and Community Services, City of Hamilton, Hamilton (Ontario)

Coordonnées du Projet de pratique efficace en santé publique (PPESP)

Public Health Services
Projet de pratique efficace en santé publique
2, rue King Ouest, 3^e étage
Dundas (Ontario) L9H 6Z1

Téléphone : 905-546-2424, poste 1578
Télécopieur : 905-628-6465
Courriel : ephpp@hamilton.ca
Site Web : <http://www.hamilton.ca/ephpp>



Le format du présent sommaire a été adapté d'après health-evidence.ca (www.health-evidence.ca).

Ville de Hamilton
Services de Santé Publique

Kingston, Frontenac and Lennox
& Addington Santé Publique

Middlesex-London Division de la Santé

Service de santé publique de
Sudbury et du district

Santé Publique Ottawa

Direction de la santé publique
Ministère de la Santé et des Soins de
longue durée