

Analyse de l'activité physique et de la sédentarité chez des employés : le cas spécifique du site HEC-Liège

Gilles Dubru, Rachel Delsa, Marc Cloes, Alexandre Mouton

Unité de Recherche Interfacultaire Santé Société, Université de Liège (Liège, Belgique)

Introduction et objectifs

En Belgique, 71% des 18-64 ans sont impliqués dans des activités professionnelles (Statistics Belgium, 2015) durant lesquelles ils adoptent un comportement sédentaire durant 5h47/j (Bel et al., 2016). HEC-ULiège (Haute Ecole de Commerce de l'Université de Liège) forme des futurs cadres. Partant de l'hypothèse que leur donner un exemple positif pendant leurs études contribuerait à les inciter à jouer un rôle dans les politiques de bien-être de leurs futures entreprises, nous nous sommes centrés sur l'analyse du style de vie employés d'HEC-ULiège. En effet, mieux connaître leurs habitudes constitue la première étape d'un projet visant à implanter un programme de promotion de l'activité physique. Les informations collectées permettront ainsi aux éducateurs physiques de proposer des initiatives adaptées aux besoins du personnel.

Méthodologie

42 sujets ont porté un accéléromètre Actigraph GT3X+ afin de mesurer leur niveau d'AP et de sédentarité. Cet appareil a été porté à la hanche droite, durant 7 jours, nuit et jour (Migueles et al., 2017). Nous avons sélectionné les cut-points et les epochs selon Troiano et al. (2007). Les données ont été comparées en fonction du genre, de l'IMC et de l'âge.

Résultats et discussion

Le personnel HEC-ULiège semble avoir une activité physique atteignant à peine les recommandations internationales. Les résultats en matière de sédentarité (1090 ± 72 minutes/jour) et de pas/jour (7234 ± 3143) sont toutefois insuffisants et moins bons que les moyennes de l'ULiège et de la Belgique. Notons également que seule la différence de pas/jour entre les hommes et les femmes est significative en faveur des premiers.

Conclusions et perspectives

L'étude montre qu'il est important de mettre en place des actions pour augmenter le niveau d'AP du personnel HEC mais, surtout, diminuer leurs périodes de sédentarité. Les résultats montrent une réelle demande quant à la mise en place d'activités permettant d'améliorer leur bien-être, mission qui pourrait être confiée à des éducateurs physiques mobilisant des approches didactiques appliquant les principes d'action les plus actuels.

Références bibliographiques

Bel, S., De Ridder, K., Lebacqz, T., Ost, C. & Teppers, E. (2016). Activité physique et sédentarité. In S. Bel, K. De Ridder & T. Lebacqz (Eds.), *Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 3*. Bruxelles, Belgique : ISP-WIV. Accessible sur Internet : https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/FRANS/PA_FR.pdf

Migueles, J. H., Cadenas-Sanchez, C., Ekelund, U., Delisle Nyström, C., Mora-Gonzalez, J., Löf, M., ... Ortega, F. B. (2017). Accelerometer Data Collection and Processing Criteria to Assess Physical Activity and Other Outcomes: A Systematic Review and Practical Considerations. *Sports Medicine*, 47(9), 1821–1845. doi :10.1007/s40279-017-0716-0

Statistics Belgium (2015). *Chiffres clés 2015 : Aperçu statistique de la Belgique*. Bruxelles, Belgique : Nicolas Waeyaert.

Troiano, R. P., Berrigan D., Dodd, K. W., Mâsse, L. C., Tilert, T., & MCDowell, M. (2008). Physical Activity in the United States Measured by Accelerometer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(1), 181–188. Doi :10.1249/mss.0b013e31815a51b3