

# 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

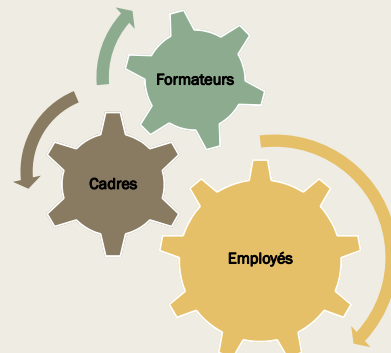
## Littérature

-En Belgique, 71% des 18-64 ans sont impliqués dans des activités professionnelles (Statistics Belgium, 2015)  
 -Durant ces activités professionnelles, ils ont un comportement sédentaire durant 5h47/j (Bel et al., 2016)

-HEC-ULiège forme des futurs cadres → possibilité d'agir en amont pour augmenter l'AP des employés (changer les mentalités, politiques d'entreprises, etc.)

Types de bénéfices	Bénéfices de la pratique d' une activité physique et sportive sur le lieu de travail			
	Bénéfices pour les salariés	Changements positifs	Bénéfices psycho-sociaux	Bénéfices financiers
Bénéfices pour les salariés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amélioration de la CP</li> <li>Contrôle de poids</li> <li>Réduction des comportements à risques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promotion du bien-être physique</li> <li>Amélioration de la santé</li> <li>Réduction des risques de maladies chroniques</li> <li>Réduction des troubles musculo-squelettiques</li> <li>Réduction du stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réduction des dépenses de santé</li> </ul>	
Bénéfices pour les employeurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réduction de l'absentéisme</li> <li>Réduction des accidents de travail</li> <li>Amélioration des relations au travail</li> <li>Amélioration de la qualité du travail</li> <li>Amélioration de l'engagement des employés</li> <li>Amélioration de l'attractivité de l'entreprise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amélioration du moral des salariés</li> <li>Amélioration de la concentration des salariés</li> <li>Culture d'entreprise</li> <li>Réduction du stress</li> <li>Amélioration des rapports sociaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réduction des coûts de santé</li> <li>Réduction des coûts dus à l'absentéisme</li> <li>Retour sur investissement</li> </ul>	

Sources OMS

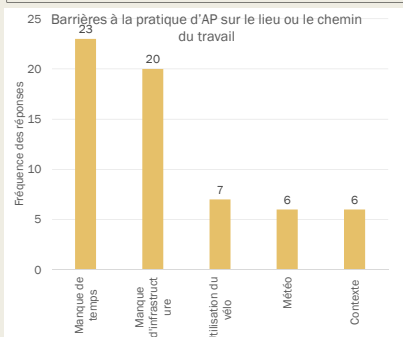
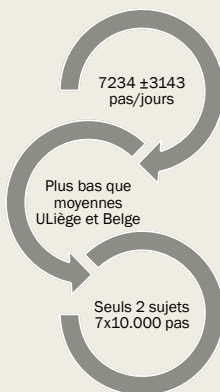
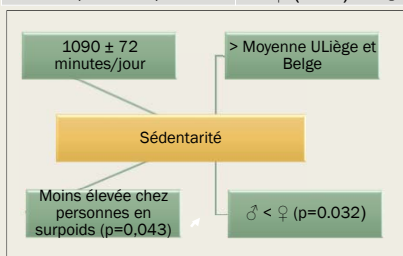


## Objectifs

- Etudier les pratiques actuelles des employés d'HEC-ULiège en matière d'activité physique
- Etudier les pratiques actuelles des employés d'HEC-ULiège en matière de sédentarité
- Comparer le niveau d'AP des employés aux moyennes de l'ULiège et de la Belgique
- Proposer des pistes d'actions pour l'éducateurs physiques

## Résultats et discussion

Moyenne d'âge	Genre	IMC
44,38 ± 12,21	30 ♀ (71%) 12 ♂ (29%)	23,36 ± 3,38



	Participants
Très actifs (≥ 12500 pas/jour)	2
Physiquement actifs (≥ 10000 pas/jour)	3
Modérément actifs (7500 à 9999 pas/jour)	9
Physiquement inactifs (5000 à 7499 pas/jour)	21
Sédentaires (<5000 pas/jour)	9

Système de classification de Tudorlock et Basset (2004)

## Méthodologie

- 42 employés d'HEC-ULiège
- Accéléromètres Actigraph GT3X+
- Collecte entre le 7/02/2019 et le 13/02/2019
- Porté à la hanche la hanche droite, durant 7 jours, 24h/24

## Conclusions

- Pratiques d'AP rencontrent les recommandations OMS
- Plus que le niveau d'AP, c'est le niveau de sédentarité qui est alarmant
- Niveau de sédentarité supérieur à la moyenne belge, phénomène déjà mis en évidence aux USA (Fountain et al., 2014)
- Nombre de pas trop faible et inférieur à la moyenne nationale
- Résultats globalement identiques à ceux de l'ULiège
- Réelle demande quant à la mise en place d'activités permettant d'améliorer le bien-être

## Perspectives

- Rôle de l'éducateur physique dans la formation et la sensibilisation des cadres
- Formation et sensibilisation des cadres → possibilité de mise en place de politiques d'entreprises, d'actions, etc.
- Besoin de changer les mentalités du haut de la hiérarchie vers le bas



Références à demander auprès de gilles.dubru@uliege.be