

# Impact d'un cycle d'activités physiques en milieu professionnel sur le style de vie et le stress

J. Robyns<sup>1</sup>A.-M. Etienne<sup>2</sup>M. Pouillon<sup>1</sup>M. Cloes<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Département des Sciences de la Motricité, Université de Liège, Belgique

<sup>2</sup> Département Psychologies et cliniques des Systèmes humains/Psychologie de la santé, Université de Liège, Belgique

## INTRO & LITTÉRATURE

### Stress au travail

- Prévention du stress en milieu professionnel → Enjeu des prochaines années (Vasseneix, 2007)
- Stress = adaptation aux exigences de l'environnement (ici = travail) (Cox, Thielewayx & Goots, 1983)
- En Belgique → Prévalence de 41 % population active (ZebraZone, Securex, 2009)
- Conséquences: problèmes psychologiques et émotionnels, baisse de la qualité du travail, turn-over ++, ...

### Activité Physique (AP) en entreprise

- Augmentation de la sédentarité (OMS, 2008) → 1<sup>ère</sup> cause = manque de temps !
- Pratiques peu courantes en Europe occidentale : manque de motivation et d'information des dirigeants
- Conditions de mise en place d'un programme adapté au milieu professionnel : peu de matériel et pas de transpiration (ICRCP, 2008)
- Course à pied et musculation → peu abordables (réservé à un public déjà sportif) et motivants car activités individuelles (Aubel, Levère & Tribou, 2008).
- Peu d'articles consacrés à l'AP comme réducteur de stress lié au travail

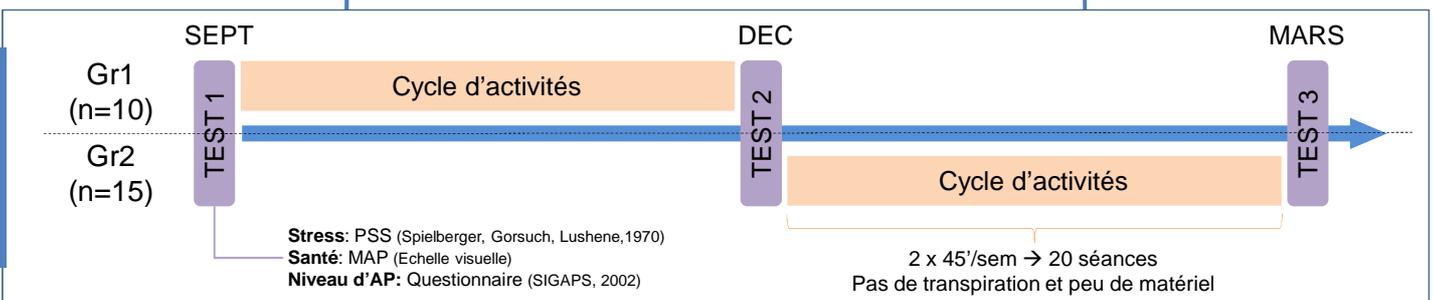
### Santé

- Effets positifs de l'AP sur la santé mentale (Stakes, 1999) et sur le stress (Morgan, 1985; Berger, 1987; Rastad & Lang, 1996)

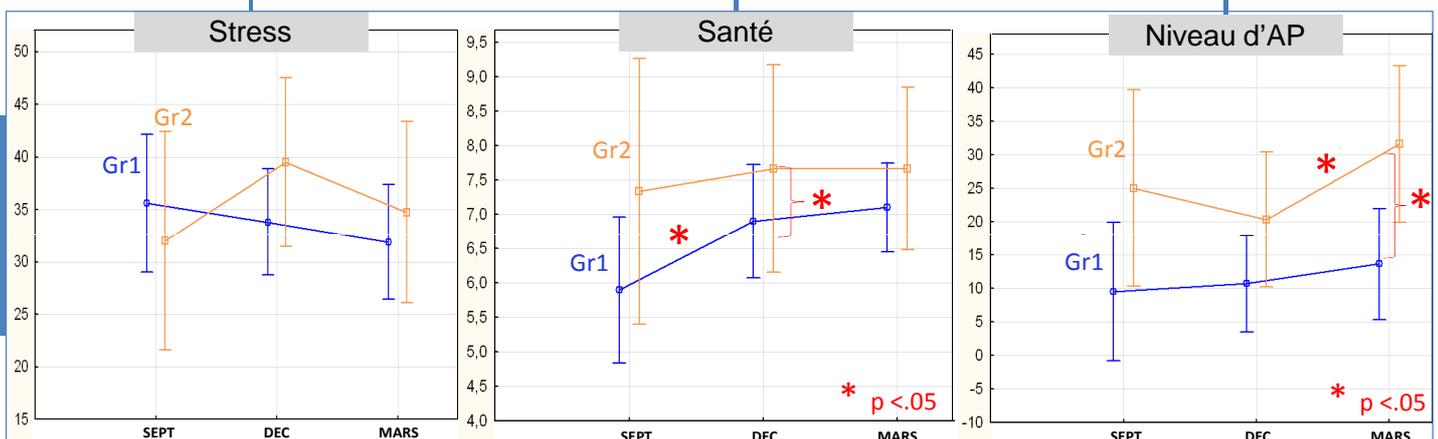
Déterminer l'impact d'un cycle d'AP adapté au milieu professionnel sur le **stress** lié à l'activité professionnelle

Déterminer l'impact d'un cycle d'AP adapté au milieu professionnel sur la **perception de santé** et le **niveau d'AP** des employés

## METHODOLOGIE



## RÉSULTATS



## DISCUSSION

- Résultat opposé à plusieurs études (Fox, 1999; Iwasaki, Zuzanek & Mannell, 2001).
- Pas d'impact de l'AP sur le stress **lié au travail** mais sur les situations de stress en général.
- Programme d'exercices **non adapté** pour le stress (pas assez de dépense physique ?) car les effets d'une AP aérobie (endurance) et anaérobie (musculation) sur le stress lié au travail ont été démontrés (Norris, Carroll & Cochrane, 1990).
- Pas assez de **sujets** (ET importants) et **délai** limité (3 mois).

- Gr1 a maintenu le niveau de perception de santé malgré l'arrêt du programme (**effet physique et/ou psychologique**).
- Augmentation de la perception de la santé via de **l'estime de soi** et de la **confiance en soi** (Doan & Sherman, 1987; Fox, 1999).
- Promotion de l'AP → peu de sujets étaient actifs avant l'expérimentation.
- Augmentation du niveau d'AP dû à la **participation** au programme (augmentation des « actifs »).
- Gr2 Santé : **ET ++**.

## CONCLUSIONS

- Au-delà des résultats, un programme d'AP peut être implémenté dans un entreprise sans structure spécifique
- AP vigoureuse agit sur le stress lié au travail → Rôle physiologique plutôt que psychologique ?
- Diminution du stress en entreprise est expliqué par: (1) soutien des dirigeants (Spielberger & Reheiser, 1994); (2) identité d'entreprise (Pierre, 2005) → non confirmé
- Perspectives: autres effets que la réduction du stress, autre outil de tests, programme différent (+ intensif, moins réalisable dans un contexte d'entreprise), effets à plus long terme, ...