



**Les journées de  
l'interdisciplinarité**

## Les programmes d'activité physique en entreprise : la nécessité d'une approche pluridisciplinaire

Workplace physical activity programs: the need for a multidisciplinary approach

**Mokhtar ESSAFI**

OMIJ, CDES

[mokhtar.essafi@etu.unilim.fr](mailto:mokhtar.essafi@etu.unilim.fr)

**Éric BARGET**

CDES

[eric.barget@unilim.fr](mailto:eric.barget@unilim.fr)

---

URL : <https://www.unilim.fr/journees-interdisciplinarite/785>

DOI : 10.25965/lji.785

Licence : CC BY-NC-SA 4.0 International

---

**Résumé** : Depuis l'introduction du modèle taylorien de l'Organisation scientifique du travail (OST) à la fin du 19<sup>e</sup> siècle, le paysage social des entreprises françaises a connu des mutations profondes. Animé par une ambition de déterminer l'organisation de travail la plus efficace, le « one best way », Taylor a poursuivi son objectif en augmentant la productivité tout en rationalisant le travail (Zarifian, 2011). En retour, cette nouvelle organisation du travail a fortement contribué à la baisse significative du niveau d'activité physique quotidien et à une progression alarmante des comportements sédentaires. De plus, les progrès technologiques et l'avènement de l'ère numérique ont favorisé des conditions de travail de plus en plus exigeantes qui privent les individus d'une dépense physique essentielle au maintien d'une bonne santé physique et mentale. C'est dans ce contexte que les programmes d'activité physique au travail ont émergé, offrant une solution concrète pour contrer les méfaits de la sédentarité et de l'inactivité physique. Cependant, certains obstacles freinent cette dynamique. Cet article vise à réaliser une étude approfondie des enseignements sur les programmes d'activité physique au travail en adoptant une approche pluridisciplinaire.

**Mots clés** : activité physique, santé au travail, efficacité au travail, milieu professionnel

**Abstract**: Since the introduction of the Taylorian model of scientific management in the late 19th century, the social landscape of French companies has undergone profound changes. Driven by the ambition to determine the most efficient work organization, the "one best way", Taylor pursued his goal by increasing productivity while rationalizing work. As a result, this new work organization has strongly contributed to a significant decrease in daily physical activity levels and an alarming increase in sedentary behaviors. Furthermore, technological advancements and the advent of the digital era have fostered increasingly demanding work conditions that deprive individuals of essential physical expenditure for maintaining good physical and mental health. It is within this context that workplace physical activity programs have emerged, offering a concrete solution to counter the harmful effects of sedentary behavior and physical inactivity. However, certain obstacles hinder this momentum. This article aims to conduct an in-depth study of the insights on workplace physical activity programs by adopting a multidisciplinary approach.

**Keywords**: physical activity, workplace health, work efficiency, professional environment

## **Introduction**

Dans les pays industrialisés, la promotion de l'activité physique en milieu professionnel est devenue une préoccupation majeure (Proudfoot Consulting, 2004). En effet, les progrès technologiques et l'avènement de l'ère numérique ont favorisé l'adoption des modes de vie sédentaires, entraînant une diminution significative de la dépense physique quotidienne chez de nombreux travailleurs. Cette absence d'exercice régulier a des conséquences néfastes sur la santé physique et mentale, ainsi que sur la productivité des salariés (BIALÈS Christian, 1997). C'est dans ce contexte que les programmes d'activité physique au travail ont émergé, offrant une solution concrète pour contrer ces effets néfastes.

Pour preuve, nous consacrons près d'un tiers de notre temps au travail. L'activité professionnelle exerce une influence significative sur la santé, ce qui fait de l'entreprise un lieu privilégié pour la mise en œuvre de stratégies et de programmes visant à promouvoir la santé (ENGBERS Luuk, 2009).

La promotion de l'activité physique et la réduction des comportements sédentaires constituent les principaux leviers de la lutte contre les maladies chroniques non transmissibles. Les vertus de l'activité physique, en complément des approches médicamenteuses, préventives ou curatives, présentent une condition essentielle au maintien d'un individu en bon état de santé (BESS Marcus, 2006). Dans cette perspective, le commun de la littérature scientifique sur la santé au travail souligne la nécessité de concevoir de nouvelles stratégies de santé publique afin de lutter à la fois contre la croissance alarmante des comportements sédentaires et la baisse significative du niveau quotidien d'activité physique (BJØRNSKOV Christian, 2017 ; Eurofound, 2016).

En conséquence, il semble aujourd'hui évident que des interventions *in situ* soient nécessaires, tantôt pour augmenter la dépense énergétique quotidienne des employés, tantôt pour limiter la sédentarité au travail (TUDOR-LOCKE Catrine, 2011). La mise en place d'un programme d'activité physique en entreprise favorise la prise de conscience collective des méfaits de la sédentarité tout en motivant et en encourageant les salariés à s'engager dans l'amélioration de leur propre bien-être physique et mental. Ainsi, les entreprises peuvent instaurer une culture du mouvement et contribuer à l'amélioration de la santé et de la productivité de leur facteur humain (PRONK Nicolaas, 2012).

Cependant, certains obstacles tels que le manque de temps et de motivation entravent cette dynamique (HUTCHINSON Amanda, 2012). En effet, les conditions de travail exigeantes et techno-centrées d'une productivité qui ne parvient plus à réduire le temps de travail par individu rendent difficile l'adoption d'un mode de vie actif (PLANCHARD Jo-Hanna, 2018).

Les enjeux que nous venons d'exposer soulignent l'importance de cet article et rendent indispensable une analyse approfondie des enseignements sur les programmes d'activité physique au travail.

### **I. Les bienfaits de l'activité physique au travail**

Depuis l'après-guerre, l'inactivité physique représente sans contredit un risque majeur sur le bon fonctionnement du système cardiovasculaire et locomoteur. Comme en témoigne les recherches menées par Taylor (1949) et Saltin (1968), la mise au lit d'une population de jeunes adultes pendant une période de trois semaines entraîne une baisse significative des capacités cardiaques associée à une augmentation

des résistances vasculaires. Ainsi, l'apparition d'une amyotrophie demeure une conséquence logique lors des alitements prolongés.

D'un autre côté, l'automatisation des chaînes de travail, la robotisation des tâches manuelles, le progrès numérique et l'accroissement des activités de service ont engendré une importante extension du secteur tertiaire au sein de la population active. Cette tertiarisation de l'économie a conduit à une augmentation du temps quotidien dédié aux comportements sédentaires et à l'inactivité physique (BERTHELOT Jean-Michel, 2017).

L'adoption de ce nouveau mode de vie sédentaire n'est pas sans conséquences sur la santé des travailleurs. De plus, avec l'essor du télétravail, cette nouvelle organisation s'est accompagnée par une réduction notable de la dépense énergétique quotidienne, notamment en raison de l'accroissement des moyens de transports passifs au détriment des transports actifs (CLAEYS Frank, 2018).

Un premier survol de la littérature portant sur les méfaits de la sédentarité et l'inactivité physique (American College of Sports Medicine, 2017) explique la dégradation de la santé principalement par une limitation de la consommation maximale d'oxygène et de l'endurance aérobies ; une fréquence cardiaque et une tension artérielle de repos anormalement élevées ; une surcharge pondérale avec un excès de masse grasse ; une diminution de la force et de l'endurance musculaire ; une réduction de la souplesse musculo-tendineuse et de l'amplitude des mouvements articulaires (GARNIER Alain, 1996 ; GALLAGHER David, 2014).

Partant de ce constat, serait-ce utopique d'envisager l'amélioration de la santé et du bien-être au travail dans un contexte social et économique dopé par la rentabilité, la productivité et la montée en puissance des nouvelles technologies ?

En réponse à cette interrogation, différentes institutions, à l'instar de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), considèrent l'entreprise comme « établissement prioritaire de promotion de la santé et du bien-être », et soutiennent la promotion des programmes d'activité physique et sportive sur le lieu de travail (OMS, 2018).

La pratique régulière d'une activité physique est reconnue par la communauté scientifique comme étant un facteur d'amélioration de la santé et de la qualité de vie au travail. Que ce soit en préventif ou en curatif, les recommandations en matière d'activité physique ne cessent de se multiplier. L'activité physique prévient, soigne, soulage, guérit et de solides preuves montrent que les personnes actives ayant une pratique physique régulière sont en meilleure santé que les personnes inactives (ANSES, 2019).

En effet, de nombreuses études scientifiques reconnaissent les bienfaits d'une pratique régulière d'activités physiques sur la santé des adultes. Ces avantages comprennent la prévention et le traitement des maladies cardiovasculaires, tels que l'hypertension artérielle et les pathologies vasculaires cérébrales (DESPRÉ Jean-Pierre, 2012), ainsi que le renforcement de la masse osseuse et la réduction des risques de certains cancers (DALLONGEVILLE Jean, 2023).

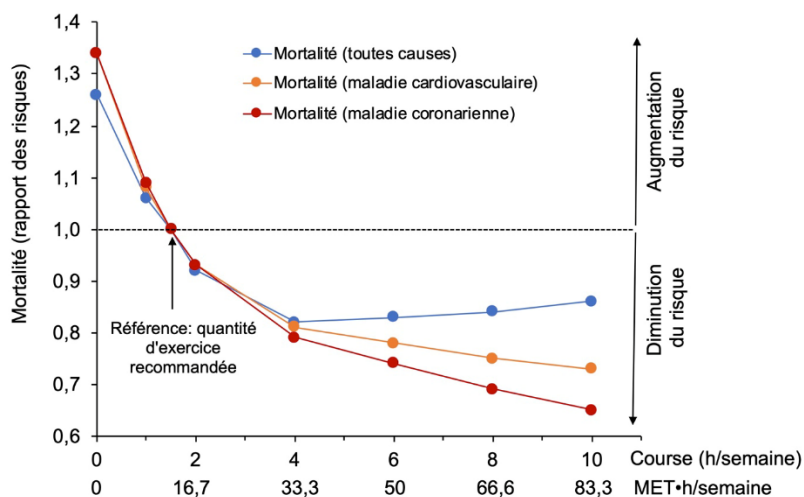
En outre, l'engagement du salarié dans une pratique régulière d'activité physique d'intensité faible à modérée renforce les fonctions immunitaires (GLEESON Michael, 2013). En effet, l'exercice physique a des effets positifs sur la régulation du taux de cholestérol, de la glycémie et de la lipidémie, ainsi que

dans la normalisation de l'indice de masse corporelle (IMC) et de la surcharge graisseuse (CORDER Kirsten, 2020). De plus, l'exercice physique incite les sujets atteints de pathologies coronariennes à arrêter de fumer, élément clé de la prévention secondaire (FLETCHER Gary, 2023). Dans cette perspective, plusieurs études épidémiologiques indiquent que la pratique régulière d'une activité physique adaptée figure parmi les habitudes de vie les plus efficaces pour augmenter l'espérance de vie, et ce jusqu'à six années (DALLONGEVILLE Jean, 2023).

Cette relation dose-effet a fait l'objet d'une revue systématique et d'une méta-analyse publiée en 2019 portant sur 48 études prospectives, dont une comprenant 6 cohortes distinctes et une autre 9 cohortes distinctes (BLOND Kim, 2020). Les chercheurs se sont attachés à l'étude de la relation entre niveaux d'activité physique et risques de mortalité.

Les résultats de l'étude montrent qu'il existe une association inverse entre l'augmentation des niveaux d'activité physique et le risque de mortalité toutes causes confondues, ainsi que le risque de mortalité par maladies cardiovasculaires. Plus précisément, l'étude a montré qu'un niveau d'activité physique supérieur ou égal aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (750 minutes d'activité physique modérée ou 375 minutes d'activité physique intense par semaine) était associé à un risque de mortalité toutes causes confondues 14 % inférieur à celui des niveaux d'activité physique en dessous des seuils recommandés. Il existe donc une corrélation entre le niveau d'activité physique et le taux de mortalité (cf. figure 1).

Figure 1 : Relation dose-effet entre la quantité d'exercices physiques et la réduction de la mortalité



Source : Blond (2020, p. 6)

Par ailleurs, l'engagement dans une pratique régulière d'exercices physiques revêt une importance primordiale dans l'amélioration et le maintien d'une condition physique optimale. En effet, les quatre éléments constitutifs de la condition physique, à savoir la composition corporelle, l'aptitude aérobie, la capacité musculaire et la flexibilité, offrent aux travailleurs la possibilité d'exécuter leurs tâches et missions professionnelles avec aisance et dynamisme (DESPRÉ Jean-Pierre, 2012).

Ainsi, des niveaux de composition corporelle non optimaux, notamment le surpoids abdominal, représentent un facteur de risque pour le diabète de type 2 et les affections cardiovasculaires (PRATT

Michael, 2006). Dans cette perspective, l'activité physique régulière présente un potentiel considérable d'amélioration de la composition corporelle. D'autre part, une capacité aérobie déficiente, souvent associée à un faible niveau d'activité physique, constitue un facteur de mortalité prématurée (KATZMARZYK Peter, 2009). En développant leur capacité musculaire, notamment leur force, leur endurance et leur puissance, les travailleurs favorisent la croissance de leur masse musculaire, réduisent les risques de blessures et maintiennent un poids optimal.

Enfin, l'exercice physique régulier, tels que les étirements, augmente la flexibilité et la force des muscles. Cela permet d'améliorer la mobilité articulaire, d'augmenter l'amplitude des mouvements et de réduire le risque de blessures musculaires (American College of Sports Medicine, 2017).

En définitive, il convient de souligner les bienfaits multiples de l'activité physique sur le sommeil des travailleurs. L'activité physique est largement reconnue comme un moyen efficace de favoriser un meilleur sommeil. Plusieurs études ont démontré l'impact positif de l'exercice régulier sur la qualité du sommeil, en particulier chez les salariés sédentaires du secteur tertiaire. Ces bienfaits sont synthétisés en trois points.

Premièrement, l'exercice physique augmente la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui favorise la détente et la relaxation. Cette sécrétion joue un rôle clé dans la régulation de l'humeur et du sommeil. Une étude réalisée par Kredlow et al. (2015) a montré que l'activité physique régulière réduisait les symptômes de l'insomnie et améliorait la qualité du sommeil (KREDLOW Alexandra, 2015).

Deuxièmement, l'exercice régulier aide à réduire le stress et l'anxiété, deux facteurs majeurs susceptibles de perturber le sommeil. En effet, la pratique d'une activité physique même à faible intensité favorise la libération des endorphines. Une fois libérées, les endorphines procurent une sensation de bien-être, avec des effets perceptibles jusqu'à 6 heures après l'effort physique (STULTS-KOLEHMAINEN Matthew, 2014). Par conséquent, les sujets régulièrement actifs sont moins sujets au stress comparativement aux sujets sédentaires et peu actifs.

Troisièmement, l'exercice physique régulier favorise la régulation du cycle circadien, qui est essentiel pour un sommeil de qualité. En effet, le rythme circadien contrôle les paramètres de certains processus physiologiques tels que le cycle veille-sommeil, la température corporelle, la sécrétion de cortisol, etc. (DE SAINT-HILAIRE Zara, 2006)

La pratique régulière d'une activité physique d'intensité faible à modérée semble favoriser l'équilibre des rythmes circadiens et l'amélioration de la qualité du sommeil (BARON Kelly, 2013 ; BIALÈS Christian, 1997).

D'après les travaux de François Duforez et Damien Léger (2008) « le rythme veille-sommeil et l'exercice physique sont étroitement liés et toute modification de l'un va modifier le niveau de l'autre. » (DUFOREZ François, 2008)

Outre les bienfaits somatiques de l'activité physique largement documentées par la littérature scientifique, il est important de se pencher sur les effets positifs de celle-ci sur la santé mentale. Plusieurs études récentes ont souligné son impact positif, notamment dans un contexte professionnel.

Selon une revue systématique récente publiée en 2023 par des chercheurs de l'Université d'Australie-Méridionale, la pratique d'une activité physique régulière au travail est associée à une réduction significative des symptômes de stress, de l'anxiété et de la dépression chez les employés (SINGH Manpreet, 2023). En stimulant la libération d'endorphines, également connues sous le nom d'hormones du bonheur, l'activité physique contribue à améliorer l'humeur globale et à réduire les niveaux de détresse psychologique.

De plus, une étude menée par Johnson et coll. (2020) a révélé que les programmes d'activité physique au travail étaient liés à une augmentation de la résilience mentale chez les travailleurs (JOHNSON Jennifer, 2020). En renforçant la capacité à faire face aux défis et aux pressions professionnelles, l'activité physique améliore les fonctions cognitives, ce qui peut améliorer la productivité et la satisfaction au travail.

Il convient également de mentionner une étude récente de Brown et al. (2022) qui a démontré que l'activité physique au travail peut contribuer à réduire les niveaux de fatigue mentale et à limiter la somnolence au travail (BROWN Denver, 2022). En favorisant la récupération physique et mentale des travailleurs, l'exercice physique régulier permet de prévenir l'épuisement professionnel et de maintenir une plus grande clarté d'esprit tout au long de la journée.

En somme, les preuves scientifiques soutiennent la relation positive entre l'activité physique au travail et la santé mentale des employés. Les dispositifs d'APS en entreprise offrent une opportunité précieuse de favoriser le bien-être mental en réduisant le stress, en augmentant la résilience et en limitant les symptômes du présentéisme tels que la baisse de la concentration et la procrastination.

## **II. Les bienfaits de la promotion de la pratique d'activités physiques pour l'organisation**

Les avantages d'un programme d'activité physique en milieu professionnel peuvent paraître évidents, mais ils sont surtout démontrés et quantifiés par de nombreuses études scientifiques. En plus de contribuer à la santé physique et mentale, à la cohésion et à la motivation des équipes et à leur bien-être professionnel, l'activité physique sur le lieu de travail constitue un véritable levier de performance et d'efficacité au travail à faible coût et à fort retour sur investissement.

La promotion d'un programme d'activité physique au travail peut avoir un impact significatif sur la performance de l'entreprise. Une caractéristique commune des programmes de santé et de bien-être qui ont eu un impact positif, tant sur les employés que sur l'organisation, est la présence d'une culture organisationnelle qui favorise le bien-être et la santé au travail. Cela signifie que les valeurs et les comportements partagés par la plupart des employés influencent le fonctionnement de l'entreprise. Par exemple, les entreprises qui inscrivent l'activité physique dans leur culture organisationnelle adoptent des pratiques de gestion et des conditions de travail favorables à son intégration dans la routine quotidienne des employés. Cela peut se traduire par :

- La mise en place d'installations sportives sur le lieu de travail,
- Des horaires de travail flexibles pour permettre la participation à des activités physiques,

- Un remboursement ou prise en charge (partielle ou totale) des frais d'adhésion et d'abonnements à des salles de sport.
- La sensibilisation des employeurs et des travailleurs aux risques liés à la sédentarité et aux avantages de l'activité physique en fournissant des ressources et des informations sur les bienfaits de l'exercice régulier.
- La promotion de la pratique d'activités physiques au travail en organisant des compétitions ou des défis entre les entreprises afin de favoriser la cohésion sociale et l'esprit d'équipe tout en incitant à l'activité physique.
- L'établissement de partenariats avec des professionnels de la santé, tels que des nutritionnistes ou des kinésithérapeutes, pour offrir des services de conseil et d'accompagnement aux employés dans la pratique de l'activité physique.

De plus, il est essentiel que la direction soit impliquée dans la mise en place d'un programme de promotion de l'activité physique.

Comme le souligne le rapport « Le bien-être des salariés en France » publié par le Centre d'études prospectives et d'informations sur l'emploi (CEPREMAP) en 2021, les entreprises jouent un rôle fondamental dans la promotion du bien-être de leur facteur humain. Selon ce rapport, les salariés français sont globalement satisfaits de leur travail. Ils valorisent notamment la fierté du travail bien fait, le sens de leur contribution et les relations qu'ils entretiennent avec leurs collègues. Cependant, ils sont également confrontés à des facteurs de stress professionnel, tels que la charge de travail, l'incertitude ou les relations socioprofessionnelles conflictuelles. Dans cette perspective, le rapport identifie plusieurs leviers que les entreprises peuvent actionner pour promouvoir le bien-être de leurs salariés. Ces leviers concernent notamment :

- La culture organisationnelle : les entreprises doivent créer un environnement de travail favorable au bien-être, en valorisant le travail bien fait, en favorisant les relations sociales et en luttant contre les facteurs de stress.
- Les conditions de travail : les entreprises doivent s'assurer que les conditions de travail sont adaptées aux besoins des salariés, en termes de sécurité, d'ergonomie et d'aménagement des locaux.
- Les politiques des Ressources Humaines (RH) : les entreprises doivent mettre en place des politiques RH favorables au bien-être, notamment en promouvant la pratique d'une activité physique sur le lieu de travail.
- L'autonomie et la responsabilisation : les salariés qui ont un sentiment d'autonomie et de responsabilisation sont plus motivés et épanouis au travail. Ce sentiment est favorisé par l'engagement dans une pratique régulière d'activité physique.

Le rapport souligne que les entreprises françaises qui investissent dans le bien-être de leurs salariés parviennent à créer un environnement professionnel plus attractif et productif, faisant ainsi de la qualité de vie au travail un enjeu organisationnel majeur. Selon des études menées par Baicker et al. (2015) et

van Dongen et al. (2016), les entreprises qui encouragent l'activité physique au travail en mettant en place des aménagements favorables, tels que des salles de sport ou la mise à disposition d'équipements dédiés à la pratique physique et sportive, constatent une augmentation de la productivité et une baisse des coûts de santé liée à des problèmes de santé d'origine professionnelle (BAICKER Katherine, 2015 ; VAN DONGEN J-M, 2011).

En somme, des salariés présents et efficaces au travail constituent, sans contredit, des éléments cruciaux pour la performance d'une entreprise. Les travailleurs physiquement actifs, qui pratiquent régulièrement une activité physique au travail, jouissent d'un meilleur état de santé que leurs collègues sédentaires.

La pratique d'une activité physique au travail favorise la baisse des troubles de la santé mentale liés au stress professionnel, ce qui améliore la sensation de bien-être au travail.

### **III. Les défis et les facteurs de succès des programmes d'activité physique en milieu professionnel**

La mise en place de programmes d'activité physique en milieu professionnel peut se heurter à certains obstacles.

Tout d'abord, l'un des défis majeurs consiste à sensibiliser et à motiver les employés à participer à ces programmes. En effet, certaines personnes peuvent hésiter à s'engager dans des activités physiques au travail en raison de contraintes de temps, de limitations physiques ou d'un manque d'intérêt initial (JONES Brian, 2022).

Un autre obstacle peut être lié aux ressources et aux infrastructures nécessaires pour mettre en œuvre ces programmes (WHITSEL Laurie, 2023). Il peut être difficile pour certaines organisations de fournir des équipements sportifs ou des installations adaptées pour permettre aux employés de faire de l'exercice pendant leurs heures de travail (WILLIAMS Christopher, 2023). De plus, la disponibilité d'espaces appropriés peut également constituer un défi, en particulier dans les environnements de travail où l'espace est limité (O'CONNOR James, 2023).

Les aspects organisationnels et culturels peuvent également constituer de potentiels freins. Par exemple, certaines organisations peuvent se concentrer principalement sur la productivité, ce qui peut limiter l'importance accordée à l'activité physique des employés (JACKSON Mervyn, 2023). En outre, certains employés peuvent avoir des préoccupations quant à l'impact de leur participation à ces programmes sur leur charge de travail quotidienne ou sur la perception de leurs collègues.

Pour surmonter ces obstacles, certains facteurs de succès doivent être pris en compte. Il est essentiel de soutenir activement ces initiatives et communiquer efficacement sur les avantages de l'activité physique en milieu professionnel (GREEN Robert, 2023).

Enfin, la flexibilité et l'adaptabilité des programmes d'activité physique peuvent jouer un rôle clé dans leur succès. En offrant une variété d'options d'exercice, adaptées aux intérêts et aux besoins individuels des employés, il est possible de maximiser leur participation (TURNER Jan, 2022). De plus, l'intégration de ces programmes dans la routine de travail quotidienne, en les rendant facilement accessibles et en les



intégrant dans les horaires de travail des employés, peut aider à surmonter les contraintes de temps (CLARK Sarah, 2022).

En résumé, bien que la mise en place de programmes d'activité physique en milieu professionnel puisse être confrontée à des défis, il est possible de les surmonter en s'attaquant aux obstacles potentiels et en mettant en œuvre des facteurs de succès tels que la sensibilisation des employés, le soutien de la direction et la flexibilité du programme.

Cette combinaison d'efforts peut favoriser un environnement de travail plus sain et plus actif, avec des bénéfices notables tant pour les employés que pour l'organisation dans son ensemble.

## **Conclusion**

Le milieu de travail joue un rôle privilégié pour encourager les salariés à réduire les comportements sédentaires et à adopter une routine professionnelle plus saine et active. Cependant, il est important de souligner que certains facteurs liés aux organisations peuvent influencer le bien-être des employés, positivement ou négativement. C'est pourquoi la promotion de l'activité physique sur le lieu de travail est essentielle pour favoriser à la fois la santé des travailleurs et celle de l'ensemble de l'organisation.

Dans une société en constante évolution, caractérisée par l'émergence des nouvelles technologies, il est fondamental d'adopter des mesures fiables pour contrer la baisse significative du niveau d'activité physique, et la hausse de la sédentarité au quotidien. Cet article met en évidence l'importance de l'activité physique régulière pour réduire les comportements sédentaires, maintenir une bonne santé et prévenir les maladies chroniques les plus courantes.

La recherche dans le domaine des sciences de l'activité physique est en plein essor. Alors qu'elle était autrefois axée sur les comportements globaux, leurs déterminants et leurs effets sur la santé, elle se concentre désormais sur des domaines spécifiques déterminés en fonction du contexte de travail. Dans cette perspective, on peut formuler l'hypothèse selon laquelle, la modification du comportement global d'un individu est difficile, mais il est peut-être plus facile de changer un comportement dans un cadre spécifique.

C'est ce qui nous a permis de comprendre que l'activité physique au travail revêt une importance capitale, car elle permet d'atteindre les niveaux recommandés d'activité physique sans perturber la routine quotidienne des individus.

Notre article suggère donc que les interventions en santé publique doivent cibler des comportements spécifiques, définis en accord avec l'environnement de travail. Dans le cadre professionnel, nous avons accordé une attention particulière aux liens entre l'activité physique, la sédentarité et certains facteurs associés, ainsi qu'à leurs effets sur la santé. À l'avenir, il sera essentiel de mieux comprendre l'impact des caractéristiques de l'environnement professionnel (ou de l'espace de pratique) sur le niveau d'activité physique quotidien des individus, en plus des facteurs individuels déjà étudiés. En tenant compte de ces éléments, nous pourrions développer des stratégies efficaces pour promouvoir un mode de vie actif et préserver la santé de la population.

## Références

- American College of Sports Medicine. 2017. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, 10th edition. s.l.: Wolters Kluwer, 2017. p. 472.
- ANM. 2022. Activités physiques et sportives au travail, une opportunité pour améliorer l'état de santé des employés. Paris : Académie Nationale de Médecine, 2022.
- ANSES. 2019. Recommandations relatives à l'activité physique et à la sédentarité. Saint-Denis, France: ANSES, 2019.
- BAICKER Katherine, et al. 2015. Workplace wellness programs can lower health costs. s.l.: Health Aff (Millwood), 2015. pp. 2295-2304. vol. 34.
- BARON Kelly, et al. 2013. Exercise to improve sleep in insomnia: exploration of the bidirectional effects. s.l.: Journal of Clinical Sleep Medicine, 9(8), 2013. pp. 819-824.
- BERTHELOT Jean-Michel, et al. 2017. Les déterminants de la sédentarité au travail : une revue systématique. s.l. : Médecine du Travail, 2017. pp. 676-686. vol. 104.
- BESS Marcus. 2006. Physical activity intervention studies: What we know and what we need to know: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity); Council on Cardiovascula. s.l.: Circulation, 2006. pp. 2739-2752. vol. 114.
- BIALÈS Christian. 1997. Emploi-croissance-productivité-durée de travail : relations fondamentales et réflexions de base. s.l. : Cahiers d'Économie et Gestion, 1997. vol. 53.
- BJØRNSKOV Christian, & MURPHY Ryan. 2017. The causal effect of happiness on productivity. s.l.: Journal of Labor Economics, 35(4), 2017. pp. 707-747.
- BLOND Kim, et al. 2020. Association of high amounts of physical activity with mortality risk: a systematic review and meta-analysis. s.l.: British Journal of Sports Medicine, 2020. pp. 1195-1201. vol. 54.
- BROWN Denver, et al. 2022. The impact of workplace physical activity on mental fatigue and sleep quality. s.l.: Journal of Occupational Health Psychology, 27(1), 2022. pp. 86-98.
- CANCELLIERE Carol, et al. 2015. Participation and adherence to workplace exercise programs: a systematic review. s.l.: Preventive Medicine, 2015. pp. 88-98. vol. 72.
- CLAEYS Frank, et al. 2018. The impact of telework on physical activity: A systematic review. s.l.: International Journal of Environmental Research and Public Health, 2018. p. 296. vol. 15.
- CLARK Sarah, & ROGERS Kate. 2022. Incorporating workplace physical activity into daily routines: Strategies for overcoming time constraints. s.l.: Journal of Occupational Health Management, 2022. pp. 192-208. vol. 16.
- CORDER Kirsten, et al. 2020. Changes in physical activity, diet, and body weight across the education and employment transitions of early adulthood: A systematic review and meta-analysis. s.l.: Obes Rev, 2020. vol. 21.

CORMAC Ryan, et al. 2011. Sitting patterns at work: Objective measurement of adherence to current recommendations. s.l.: Ergonomics, 2011. pp. 531-538. vol. 54.

DALLONGEVILLE Jean, et al. 2023. The impact of occupational sedentary behavior on health: A systematic review of prospective studies. s.l.: Journal of Occupational and Environmental Medicine, 2023. pp. 256-267. vol. 65.

DE SAINT-HILAIRE Zara. 2006. Des insomnies. Zara De Saint-Hilaire éd, L'insomnie. Paris : Presses Universitaires de France, 2006. pp. 38-58.

DESPRÉ Jean-Pierre. 2012. Body Fat Distribution and Risk of Cardiovascular Disease: An Update. s.l.: Circulation, 2012. pp. 1301-1313. vol. 126.

DUFOREZ François, & LÉGER Damien. 2008. Sleep management and the performance of eight sailors in the Tour de France. s.l.: International Journal of Sports Physiology and Performance, 2008. pp. 21-30. vol. 30.

DUPONT François, et al. 2019. Health and productivity at work: Which active workstation for which benefits? A systematic review. s.l.: Occupational & Environmental Medicine, 2019. pp. 281-294. vol. 76.

ENGBERS Luuk, et al. 2009. Worksite health promotion programs with environmental changes: A systematic review. s.l.: American Journal of Preventive Medicine, 2009. pp. 61-70. vol. 29.

Eurofound. 2016. The impact of workplace health and well-being on business performance. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2016.

FLETCHER Gary, & FRISHMAN Warren. 2023. Secondary prevention of coronary heart disease. s.l.: Journal of the American College of Cardiology, 2023. pp. 217-238. vol. 91.

GALLAGHER David, et al. 2014. The impact of occupational physical activity on health: A systematic review. s.l.: Am J Prev Med, 2014. pp. 563-573. vol. 46.

GARNIER Alain, et al. 1996. Aspects bénéfiques de la pratique des activités physiques et sportives. In Actualité et dossier en santé publique. s.l. : Haut Conseil de la santé publique, 1996. pp. 236-251. vol. 14.

GLEESON Michael, et al. 2013. Exercise Immunology. s.l.: Routledge, 2013. p. 456.

GREEN Robert, et al. 2023. Educating and engaging employees in workplace physical activity programs: A systematic review of interventions. s.l.: Journal of Health Promotion, 2023. pp. 310-325. vol. 28.

HUTCHINSON Amanda, & WILSON Carlene. 2012. Improving nutrition and physical activity in the workplace: a meta-analysis of intervention studies. s.l.: Health Promotion International, 2012. pp. 238-49. vol. 27.

JACKSON Mervyn. 2023. Organizational cultural factors and physical activity promotion in the workplace. s.l.: Journal of Occupational Health Psychology, 2023. pp. 43-57. vol. 32.

JOHNSON Jennifer, et al. 2020. The impact of workplace physical activity programs on employee mental resilience. s.l.: Journal of Occupational and Organizational Psychology, 2020. vol. 93.

- JONES Brian. 2022. Challenges and benefits of workplace physical activity. London: Journal of Occupational and Environmental Medicine, 2022. pp. 723-730. vol. 64.
- KATZMARZYK Peter, et al. 2009. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. s.l.: Medicine and Science in Sports and Exercise, 2009. pp. 998-1005. vol. 41.
- KREDLOW Alexandra, et al. 2015. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. s.l.: Journal of Behavioral Medicine, 2015. pp. 427-449. vol. 38.
- LOCKE Edwin, et al. 2002. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. s.l.: American Psychologist, 2002. pp. 705-717. vol. 57.
- O'CONNOR James, et al. 2023. Designing workplace environments for physical activity: Strategies for optimizing small spaces. s.l.: Journal of Ergonomics, 12(4), 2023. pp. 215-230.
- O'DONOVAN Gary, et al. 2018. Effectiveness of communication, information and education (CIE) interventions to promote physical activity in the workplace: A systematic review and meta-analysis. s.l.: Preventive Medicine, 2018. pp. 110-117.
- OMS. 2018. Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030. Genève, Suisse : Organisation mondiale de la santé, 2018.
- PLANCHARD Jo-Hanna, BAILLY Laurent, TIFRATÉNE Karim et al. 2018. Promotion de la santé par l'activité physique sur les lieux de travail : expérimentation participative dans une entreprise privée. s.l. : Santé Publique, 2018. pp. 169-176. vol. 30.
- PRATT Michael, et al. 2006. Physical activity and health: A review of the evidence. s.l.: Med Sci Sports Exerc, 2006. pp. 1423-1434. vol. 38.
- PRONK Nicolaas, et al. 2012. Pay-for-Performance Incentives in Low-Income Population Employees: Acceptability and Effects on Health Behavior. s.l.: American Journal of Health Promotion, 2012. pp. 160-165. vol. 26.
- Proudfoot Consulting. 2004. Étude sur la santé et le bien-être des salariés en France. Paris: Proudfoot Consulting, 2004.
- SHRESTHA Nipun, et al. 2018. Workplace interventions for reducing sitting at work. s.l.: The Cochrane database of systematic reviews, 2018. vol. 6.
- SINGH Manpreet, et al. 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. s.l.: British Journal of Sports Medicine, 2023. pp. 1199-1209. vol. 57.
- STULTS-KOLEHMAINEN Matthew, & SINHA Rajita. 2014. The Effects of stress on Physical Activity and Exercise. Auckland, N.Z: Sports Medicine, 2014. pp. 81-121. vol. 44.
- TUDOR-LOCKE Catrine, et al. 2011. How many steps/day are enough? For adults. s.l.: International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2011. vol. 8.
- TURNER Jan. 2022. The importance of program flexibility in workplace physical activity initiatives. s.l.: Journal of Applied Research in Human Resource Management, 2022. pp. 134-149. vol. 14.

VAN DONGEN J-M, et al. 2011. Systematic review on the financial return of worksite health promotion programmes aimed at improving nutrition and/or increasing physical activity. s.l.: Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity, 2011. pp. 1031–1049. vol. 12.

WHITSEL Laurie. 2023. Editors' Desk - Creating a Movement for Healthy Physical Activity at Work. s.l.: American journal of health promotion: AJHP, 2023. pp. 722–723. vol. 37.

WILLIAMS Christopher, & JOHNSON David. 2023. Providing access to sports equipment and facilities in the workplace: A practical guide for organizations. s.l.: Journal of Occupational and Environmental Medicine, 2023. vol. 45.

Zarifian, P. 2011. Le travail et l'organisation. Paris : La Découverte, 2011.