

# Intérêt de la pratique de l'activité physique en milieu professionnel

**Judith Rachel RENAMY ZIZA SOUGOU**  
Chercheure, Psychologie du Travail  
IRSH/CENAREST  
*raschemery@yahoo.fr*

**Minault ZIMA EBAYARD**  
Médecin du travail. Cabinet Bernardo  
RAMAZZINI

## RESUME

Cet article vise à montrer l'intérêt, voire les bienfaits de la pratique de l'activité physique (AP) au travail. Nous sommes parties de la question principale : la pratique de l'AP au travail n'a-t-elle pas d'effets bénéfiques sur les travailleurs, notamment sur les liens sociaux et la santé ? Le questionnaire est l'outil de collecte de données qui nous a permis de vérifier la relation entre l'AP et le travail auprès de 44 employés du privé (32) et du public (12). Les réponses recueillies ont été traitées à l'aide du logiciel statistique Sphinx. Les principaux résultats obtenus indiquent que le football (26,61%) est l'AP, la plus pratiquée devant le fitness (25%). Ces AP qui se déroulent dans des salles louées, mettent au moins 1h ou plus (respectivement 79,17% d'hommes versus 70% de femmes) et interviennent majoritairement le week-end (50% d'hommes contre 30% de femmes). De même, l'enquête révèle que le fait de pratiquer les AP au travail maintient un bon climat de travail (81,82%), réduit la fatigue ressentie (68,18%), améliore le système cardiovasculaire (63,64%), diminue la tension artérielle (45,45%) et limite la prise de poids (34,09%).

## MOTS-CLES

Activités physiques – Bienfaits/bien-être au travail – Relations sociales – Santé – Travailleurs

## ABSTRACT

This article aims to show the interest and even the benefits of the practice of physical activity (PA) at work. We started from the main question according to which: does the practice of PA at work not have beneficial effects on workers, especially on social ties and health? The questionnaire was the data collection tool that allowed us to verify the relationship between PA and work with 44 employees in the private sector (32) and the public sector (12). The responses collected were processed using the statistical software Sphinx. The main results obtained indicate that football (26.61%) is the most practiced PA followed by fitness (25%). These APs, which take place in rented rooms, take at least 1 hour or more (respectively 79.17% of men versus 70% of women) and take place mainly on weekends (50% of men against 30% of women). Similarly, the survey reveals that practicing PA at work maintains a good working climate (81.82%), reduces fatigue (68.18%), improves the cardiovascular system (63.64%), lowers blood pressure (45.45%) and limits weight gain (34.09%).

## KEYWORDS

Physical activities – Benefits/well-being at work – Social relations – Health – Workers.

## INTRODUCTION

De nombreux termes se croisent et accompagnent la problématique de l'activité physique (AP) en lien avec le travail et la santé. « Inactivité physique », « sédentarité », « mobilité active », « crise de l'inactivité », sont des mots-clés complémentaires qui invitent également à considérer la thématique de l'AP.

Dès 2008, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) déclarait que les employeurs devaient s'assurer de la bonne santé de leurs employés, notamment grâce à la pratique d'une AP régulière. Car selon elle, la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité mondiale après le tabac, l'alcool et l'alimentation non-équilibrée. Les maladies non-transmissibles tuent chaque année 40 millions de personnes ; ce qui représente 70% des décès dans le monde (Bombiri, 2019). L'accroissement du travail sédentaire tend à priver une majorité d'individus d'une stimulation physique nécessaire au bon équilibre et à la santé. L'épidémie d'obésité et l'accroissement des maladies non-transmissibles, telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète, les maladies respiratoires chroniques, les cancers, sont souvent mises en relation avec ce phénomène (Bombiri, *ibid.* : 1).

L'objet de cette étude est de vérifier si les AP, dans le cadre du travail professionnel, peuvent affecter les relations sociales et la santé des travailleurs ?

A ce titre, la présente étude va s'articuler autour des trois points suivants : d'abord, un bref aperçu de la littérature suivi de la problématique et des hypothèses de travail ; ensuite, la méthodologie utilisée et, enfin, la présentation et la discussion des résultats.

## 1. (IN)ACTIVITE PHYSIQUE ET SEDENTARITE DANS LE MONDE DU TRAVAIL

### 1.1. Notions d'(in)activité physique

Le terme *activité physique* (AP) regroupe « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques, qui entraîne une augmentation de la dépense énergétique » (OMS, cité par Bombiri, *ibid.* p. 13). Ces mouvements interviennent dans différents contextes : au travail, dans les transports en commun, pendant les occupations domestiques et de loisirs (Bigard, 2022, p. 1). De quoi conforter les dires de l'OMS qui annonce que « toute quantité d'activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique » (Culture et Santé, 2022, p. 3). Il peut également être défini comme une activité entraînant « une transpiration ou une accélération du rythme cardiaque » (Lacoste & Rengot, 2001, p. 11). Ses principales caractéristiques sont l'intensité, la durée, la fréquence et le contexte dans lequel elle est pratiquée. Autrement dit, les AP comprennent des exercices d'endurance, d'assouplissement et de développement de la force. Cette combinaison permet de renforcer le cœur et les poumons, de maintenir la souplesse et la mobilité des articulations (Centre Canadien d'Hygiène et de Sécurité au Travail-CCHST, 2023).

La notion d'AP en milieu de travail renvoie à la pratique d'un sport au sein même de l'établissement, mais aussi aux activités sportives organisées en dehors de l'entreprise.

Elle peut désigner des **cours collectifs**, dispensés par un intervenant extérieur directement sur le lieu de travail des salariés. Elle renvoie aussi à la mise à disposition d'équipements sportifs dans les locaux de l'entreprise, avec principalement la **création d'une salle de sport** réservée aux salariés. Le sport en entreprise, c'est également l'organisation de compétitions internes ou interentreprises (tournois de foot, de ping-pong...) ou l'inscription collective à des manifestations sportives (courses et marathons pour les plus sportifs). Il peut enfin s'agir d'une participation financière de l'employeur aux activités sportives du salarié (Commodity Futures Trading Commission-CFTC, 2021).

Par opposition, *l'inactivité physique* est « un état dans lequel les mouvements du corps sont réduits au minimum et où la dépense énergétique est proche de la dépense de repos » (Oppert, 2000, p. 4) : c'est la sédentarité qui se définit, quant à elle, comme « un comportement caractérisé par une dépense d'énergie très faible » (Lacoste & Rengot, *op.cit.*, p. 11) ou comme « la durée pendant laquelle le corps ne dépense pas ou pas beaucoup plus d'énergie qu'en situation de repos, à savoir : temps passé devant un écran, trajet en voiture » (Culture et Santé, *op. cit.*, p. 3). La sédentarité s'apprécie par le temps quotidien passé en position assise ou allongée. La part des emplois sédentaires a augmenté de 20%, de 1960 à 2008. Les employés de bureau passent en moyenne 75 à 77% de leur temps de travail en position assise. On estime par ailleurs que le pourcentage de salariés travaillant plus de 20 heures par semaine devant un écran est passé de 12% en 1994 à 23% en 2010 (cité par Bigard, *op. cit.*, p. 2).

## 1.2. Conséquences de l'inactivité physique et de la sédentarité

L'inactivité physique est l'un des problèmes de santé publique les plus importants de notre époque, avec des conséquences dramatiques sur l'état de santé des citoyens. Selon un rapport de l'OMS, l'inactivité physique augmente les risques de nombreuses pathologies et de problèmes de santé, tels que le cancer du sein, le cancer du côlon, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le déclin cognitif, la démence et la maladie d'Alzheimer (Fournier, 2022). L'inactivité physique serait l'une des premières causes de mortalité dans les pays développés (World Health Organisation, 2002). Aussi, l'OMS (2021) recommande-t-elle aux adultes âgés de 18 à 64 ans de pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes d'activité physique intense par semaine, avec au moins deux fois par semaine des activités concentrées sur le renforcement musculaire. Les adultes âgés à faible mobilité devraient également mener des activités qui améliorent l'équilibre et les chutes (Oja & Titze, 2011). Nombreux sont les travaux (Leiser, 2021 ; OMS, 2022) qui confirment que l'inactivité physique augmente les risques de plusieurs pathologies et de problèmes de santé.

Plusieurs études ont démontré un lien entre postures sédentaires et troubles musculo-squelettiques (TMS), notamment des lombalgies<sup>70</sup> (Institut National de Recherche et de Sécurité-INRS, 2018). Le temps passé en position assise au poste de travail est associé au risque de lombalgies et de cervicalgies. Les cervicalgies « sont une expression

<sup>70</sup> sont des douleurs siégeant en bas du dos, au niveau des vertèbres lombaires. Ces douleurs s'expriment de différentes façons : lourdeur, raideur, douleur aiguë, blocage (lumbago), sensation de brûlures ou de fourmillements. Elles peuvent descendre sur les fesses, l'arrière des cuisses et jusque derrière les genoux. Les lombalgies peuvent ne survenir qu'une seule fois, ou se répéter, ou encore se manifester de façon continue.

INRS <https://www.inrs.fr/risques/lombalgies/ce-qu-il-faut-retenir.html>

clinique fréquente de TMS chez les employés travaillant devant un écran : 18 à 23% en souffrent chez les femmes contre 12 à 13% chez les hommes » (Carton et al., 2016, p. 631). Les postures sédentaires constituent la cause principale d'environ 21 à 25% de la charge du cancer du sein et du côlon, 27% de celle du diabète et environ 30% de celle des maladies cardiaques (OMS, 2009). Ces maladies dites non-transmissibles (TMS, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancer du côlon, de la prostate, du sein et leurs facteurs de risque tels que l'hypertension et surpoids) représentent désormais près de la moitié de la charge mondiale globale. On estime actuellement que pour 10 décès, 6 sont dus à des affections non-transmissibles (OMS, 2008). La figure ci-dessous fait la synthèse des postures sédentaires et ses effets sur la santé. Autrement dit, elle montre les risques associés au fait de ne pas se livrer à des AP régulières.

**Figure 1 : Postures sédentaires et ses effets sur la santé**



Source : Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention (Grosjean & Guyot, 2016)

### 1.3. Intérêts/bienfaits de la pratique de l'AP au travail

Il apparaît que peu d'entreprises ont adopté la thématique du sport au travail. L'enquête réalisée en 2013 par le Ministère de la santé du Burkina Faso, sur la prévalence des principaux facteurs de risques communs aux maladies non-transmissibles, a montré un faible taux (22,2%) de pratiques d'AP en milieu de travail (Ilboudou et al., 2022, p. 132). La même étude indique que 30,1% des travailleurs burkinabé interrogés ne pratiquaient aucune AP.

En France, si 82% de dirigeants français déclarent avoir entendu parler des bienfaits du sport en milieu de travail, seuls 18% d'entre eux sont passés à l'acte. Et lorsque tel est le cas, c'est essentiellement sous la forme d'activités ponctuelles (35%). Le running, le vélo, la musculation et le yoga sont les principales activités proposées en entreprise (Union Sport & Cycle, 2017 : 4). La pratique du sport reste très peu répandue dans les entreprises françaises. En 2018, 10% des salariés pratiquaient une AP via leur travail (OpinionWay, 2018). « A chaque réunion d'équipe une fois par mois, il y a une séquence de sport proposée de 2 à 3 heures, chacun à son niveau » (Gendron, 2022, p. 3).

En Autriche, une étude sur le suivi des AP menées en 2017 a montré que 8 à 10% des personnes interrogées ont indiqué que sur leur lieu de travail étaient proposées des offres

de sport ou de fitness, des réductions pour des associations sportives ou des salles de gymnastique, ou encore des équipements sur place. Cette même étude révèle également que la mise en œuvre de mesures d'incitation à l'AP sur le lieu de travail entraîne une augmentation du temps consacré à l'exercice d'environ 20 à 40 minutes par semaine (Sénat, 2021 : 2).

Le nombre d'entreprises proposant des programmes d'AP régulières aux employés serait encore faible (Goodwill-management, 2021 : 4) ; pourtant, les bienfaits d'une AP au travail sont énormes aussi bien pour l'employé que pour l'employeur : augmentation du bien-être et de la santé des employés, baisse du turnover, de l'absentéisme (European Agency for Safety and Health at Work, 2012), des frais médicaux (Aldana, 2005), prévention de la fatigue, amélioration du rendement du travailleur, réduction de la sédentarité et amélioration de la qualité de vie au travail (Bacquaert, 2022 : 1).

Pour les professionnels de santé, une AP régulière aide à maintenir le corps en bonne santé (Parks & Steelmen, 2008) ; ce d'autant plus qu'elle réduit le risque de contracter les maladies non-transmissibles telles que le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, l'accident vasculaire cérébral (AVC), le cancer du côlon (Lacoste & Rengot, *op. cit.*, p. 12), le cancer du sein, la dépression (OMS, 2002), les affections respiratoires chroniques, les maladies cardiovasculaires (Union Régionale Médecins Libéraux, 2018). En effet, de nombreuses études épidémiologiques ont démontré que l'AP diminue le risque cardiovasculaire (Bruckert, 2000 ; OMS, 2021). Elle semble donc jouer un rôle dans la prévention de ces maladies chroniques et peut même ralentir l'apparition de la démence (Aquino, 2013).

Toutefois, la possibilité de pratiquer un sport grâce à son entreprise est fortement appréciée par les salariés (OpinionWay, *op. cit.*). Parmi les employés français ayant accès à une offre de sport via leur entreprise, 40% en font usage. Et parmi ceux n'ayant pas accès à une offre de sport au travail, 35% aimeraient que leur entreprise mette en place un programme (OpinionWay, 2018). Il n'est pas rare d'entendre un travailleur dire qu'il n'a pas de temps à consacrer à des activités physiques. Il est fondamental d'établir un horaire et de faire place à l'exercice physique (Rop, 2005).

## 2. PROBLEMATIQUE

L'évolution technologique de ces dernières décennies a énormément modifié les conditions de travail de certains métiers, en recentrant l'activité au niveau des outils numériques (ordinateur, tablette, smartphone). Ce qui a eu pour conséquence l'accroissement du nombre de travailleurs exposés aux postures sédentaires. De ce fait, dans beaucoup de métiers, la journée de travail se déroule dans un bureau ; ce qui réduit inévitablement le temps que les travailleurs consacrent à la pratique d'AP pendant leurs loisirs. Ces derniers sont de plus en plus sédentaires parce qu'ils passent de longues heures assis devant l'écran de leur ordinateur. Or, cette posture assise dite sédentaire, et couramment rencontrée dans l'environnement de travail, peut avoir des incidences néfastes au travail dès lors qu'elle est prolongée dans le temps. Aussi, pour inciter les salariés à se maintenir en forme et lutter contre les risques liés aux postures sédentaires au travail (TMS, notamment les lombalgies, maladies cardiovasculaires, diabète de type

2, cancers du sein, du colon) et à l'inactivité physique, de plus en plus les grandes entreprises, dans les pays développés, offrent-elles à ces derniers des programmes d'AP régulières. Si la pratique de l'AP tend à se répandre en milieu professionnel dans les pays développés, au Gabon, elle est une dimension peu encouragée dans l'administration publique et dans les entreprises privées.

Au regard de ce constat, l'on peut dès lors s'interroger sur l'intérêt de la pratique de l'AP au travail : quelles sont les AP proposées et pratiquées ? Où se déroulent ces AP ? Quelle est la fréquence, la période et la durée de celles-ci ? La pratique d'AP au travail a-t-elle un impact positif sur les relations sociales et sur la santé des travailleurs ? Ces questionnements nous amènent à vérifier la relation qui existe entre la pratique de l'AP et le travail chez quelques employés des secteurs privé et public, en abordant la notion de qualité de vie au travail (QVT). Cette notion, qui se confond avec les notions de bien-être et de satisfaction au travail, est apparue au début des années 1970 dans les pays anglo-saxons (Grosjean & Guyot, 2016) pour construire des actions conciliant satisfaction des travailleurs et productivité pour l'entreprise (Althaus et al., 2019). Elle est centrée sur les conditions favorables de l'environnement de travail. A ce propos, Boisvert (1981, p. 148) propose une liste de critères permettant d'atteindre une meilleure QVT. Ces critères sont : (a) compensation juste et équitable du travail; (b) conditions de travail saines et sécuritaires; (c) possibilités de développement personnel; (d) sécurité d'emploi et possibilités d'épanouissement personnel; (e) intégration sociale au travail; (f) démocratie sur les lieux du travail; (g) harmonie entre la vie au travail et celle hors-travail; (h) attribution d'un rôle social à l'entreprise; (i) individualisation du travail; (j) équité en termes de partage des bénéfices de l'entreprise et (k) participation aux décisions. Selon Larouche & Trudel (1983, p. 571), « cette liste de critères illustre bien l'importance que l'on accorde à l'individu, en termes de satisfaction de ses besoins, que ce soit à l'aide de facteurs extrinsèques (temps de travail, système de rémunération, architecture du travail) ou de facteurs intrinsèques (possibilité de développement personnel, participation aux décisions, individualisation du travail, etc.) ». Cette étude a donc pour but d'identifier les effets bénéfiques ou les bienfaits de la pratique d'AP au travail. A ce titre, nous formulons les hypothèses suivantes :

- **H1** : La période de la pratique d'AP au travail varie selon le sexe. On s'attend à ce que les hommes pratiquent plus les AP que les femmes.
- **H2** : La période de la pratique d'AP au travail varie selon l'âge des employés. Par conséquent, on s'attend à ce que la tranche d'âge 47-57 ans pratique plus les AP que celle de la tranche d'âge 27-37 ans.
- **H3** : La durée de la pratique d'AP au travail diffère selon le sexe des travailleurs. On s'attend à ce que les femmes accordent moins de temps aux AP que les hommes.
- **H4** : La pratique d'AP au travail a des effets bénéfiques sur les liens sociaux et la santé physique des travailleurs.
- **H5** : La durée de la pratique des AP au travail varie selon le secteur d'activité. Les travailleurs du secteur privé semblent consacrer plus de temps aux AP que ceux du secteur public.

### 3. METHODOLOGIE

#### 3.1. Sujets

L'enquête s'est déroulée à Libreville au Gabon. Au total, 44 travailleurs (20 femmes et 24 hommes) âgés de 27 à 56 ans, ont participé à cette enquête qui s'est déroulée tout le mois de mai 2023. Parmi ces quarante-quatre travailleurs, 32 (72,73%) sont issus du secteur privé (BGFIBank Gabon) et 12 (27,27%) du secteur public (Direction Générale de la Dette). Précisons, que compte tenu des difficultés d'obtention des autorisations administratives, nous avons dû passer par des connaissances. L'ensemble de ces salariés a été choisi de manière aléatoire dans chaque secteur. Tous les enquêtés ont un niveau d'études supérieur. Quant à leurs caractéristiques, le tableau 1 en donne les fréquences relatives. De ce tableau, il apparaît qu'il existe une différence de répartition de sujets, qui est très significative en ce qui concerne la variable secteur d'activités (privé : 32 sujets, soit 72,73% versus public : 12 sujets, soit 27,27%). On observe que la tranche d'âge 37-47 ans est la plus importante (43,18%), suivie de celle de 27-37 ans (38,64%). En ce qui concerne l'ancienneté professionnelle de ces enquêtés, on note que les sujets les plus anciens se trouvent dans la tranche de 5-10 ans.

**Tableau 1 : Caractéristiques des sujets en fréquences relatives (N=44)**

Variables caractéristiques des sujets	Modalités de réponse	Effectif	Fréquences relatives %
<b>Sexe</b>	Féminin	20	45,45%
	Masculin	24	54,55%
<b>Tranche d'âge</b>	27-37 ans	17	38,64%
	37-47 ans	19	43,18%
	47-57 ans	8	18,18%
<b>Niveau d'études</b>	Primaire	0	0%
	Secondaire	0	0%
	Supérieur	44	100%
<b>Secteur d'activité</b>	Privé	32	72,73%
	Public	12	27,27%
<b>Ancienneté professionnelle</b>	Moins de 5 ans	9	20,45%
	5-10 ans	17	38,64%
	11-15 ans	6	13,64%
	15 ans et plus	12	27,27%

#### 3.2. Technique de collecte et d'analyse des données

Les données ont été collectées au moyen d'un questionnaire qui comprenait 32 questions (questions dites fermées, échelles, multiples et ouvertes) et préalablement pré-testé auprès de cinq (5) travailleurs gabonais. En plus de recueillir auprès de l'ensemble des sujets des informations sur leurs caractéristiques sociodémographiques (sex, âge, lieu de travail, ancienneté, secteur d'activité/lieu de travail), on leur demandait également de s'autoévaluer en nous renseignant sur le type d'AP proposées/pratiquées, la durée des activités, leurs fréquences, la période d'exécution, le lieu de la réalisation, les bienfaits de la pratique d'AP entre collaborateurs et sur la santé. Cent questionnaires ont été distribués. Sur les 59 qui nous ont été retournés, 44 ont été retenus et 15 n'ont pas pu être exploités, pour avoir été partiellement remplis. Les questionnaires ont été dépouillés

à l'aide du logiciel statistique Sphinx. Ces données, une fois saisies, ont bénéficié d'un tri à plat et croisé. Le test statistique utilisé pour déterminer les facteurs associés et pour effectuer les comparaisons des variables est le Khi2. Le seuil de signification retenu est de 5%.

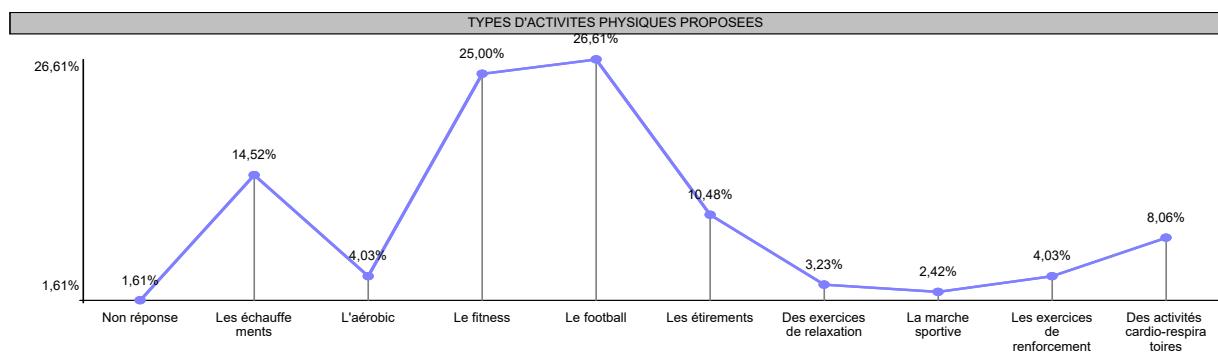
## 4. RESULTATS

Cette partie présente, sur la base d'une analyse statistique à l'aide du test de khi2, les résultats obtenus des données à plat et des tris croisés : variable en ligne (V1) croisé avec la variable en colonne (V2) à partir du logiciel Sphinx. La première étape consiste à montrer les résultats obtenus en rapport avec les AP proposées et pratiquées au travail. La seconde étape est basée sur le traitement du lien AP-relations sociales au travail et santé physique. Il s'agit d'apprécier les relations qu'entretiennent ces aspects entre eux grâce aux variables sexe, âge et secteur d'activité, de façon à vérifier si ces relations varient d'une variable à une autre. Ce qui nous permettra également d'analyser les similitudes et les divergences entre les différentes variables précédemment citées.

### 4.1. AP pratiquées dans le cadre du travail

#### 4.1.1. Quelles sont les AP pratiquées ?

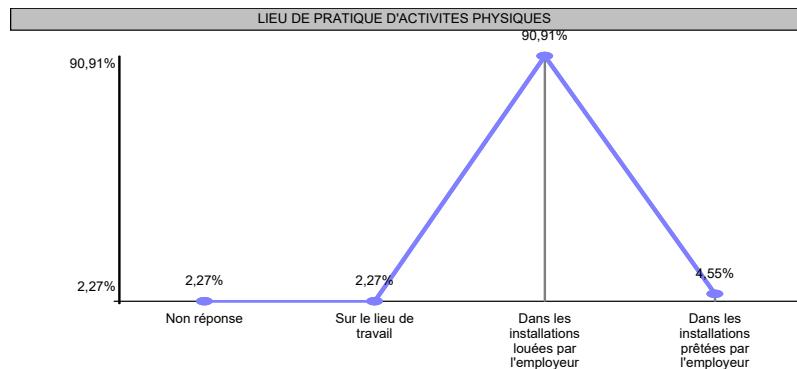
**Figure 2** : Taux des salariés selon le type d'AP pratiquées



La figure 2 présente la répartition des salariés du privé et du public selon le type d'AP pratiquées via le travail. Les valeurs de cette figure sont les pourcentages établis sur 44 observations. Il ressort que le football (26,61%) est l'activité qui est la plus pratiquée au Gabon devant le fitness (25%), les échauffements (14,52%), les exercices d'étirement (10,48%) et les activités cardio-respiratoires (8,06%). Les exercices : de renforcement musculaire (4,03%), d'aérobic (4,03%), de relaxation (3,23%) et la marche sportive (2,42%) recueillent par contre l'adhésion d'un nombre limité de travailleurs. Le seuil de 1,61% correspond au pourcentage des travailleurs qui ne pratiquent pas d'AP au travail. Ici, la différence avec la répartition est peu significative à Chi2 = 14 (ddl = 9, 1-p = 89%).

#### 4.1.2 – Où se déroulent les AP pratiquées ?

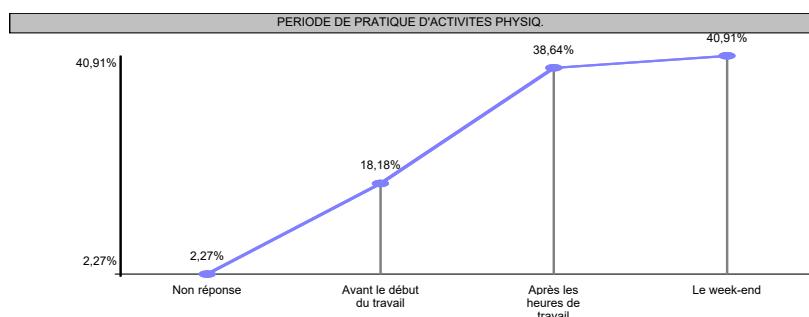
**Figure 3 : Taux des salariés selon le lieu de la pratique des AP**



A la question *où ont lieu ces activités physiques ?*, les résultats de la figure 3 permettent de constater qu'il y a un pic (90,91%) de pratique d'AP par les travailleurs « Dans les installations louées par leurs employeurs ». Autrement dit, quels que soit le secteur d'activités professionnel, le sexe et l'âge des salariés, ces employés reconnaissent utiliser les locaux que louent leurs employeurs pour leur permettre d'effectuer leurs différentes AP. Très peu disent pratiquer leurs AP « Dans les installations prêtées » par leur employeur (4,55%) ou « Sur le lieu de travail » (2,27%). Les autres 2,27% de « Non-réponse » représentent les salariés qui ne jugent pas utile la pratique d'AP en milieu de travail.

#### 4.1.3 – A quelle période de la journée se déroulent les AP ?

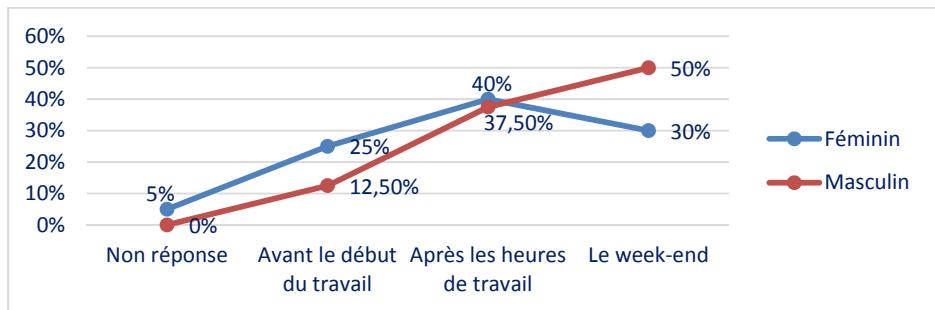
**Figure 4 : Répartition des travailleurs selon la période de la pratique des AP**



La figure 4 propose une illustration des travailleurs selon la période de la pratique d'AP. Les données montrent que si 40,91% des travailleurs déclarent faire ces AP le « week-end », 38,64% de ces mêmes salariés préfèrent les faire « Après les heures de travail ». En revanche, ils ne sont que 18,18% qui disent s'y adonner « Avant les heures de travail ». Les résultats indiquent que le Chi2 qui est égale à 18 (ddl = 3, 1-p = >99%) est calculé ici avec des effectifs théoriques égaux pour chaque modalité. Ce qui nous amène à conclure qu'il existe, sur le plan statistique, un lien très significatif entre les salariés et

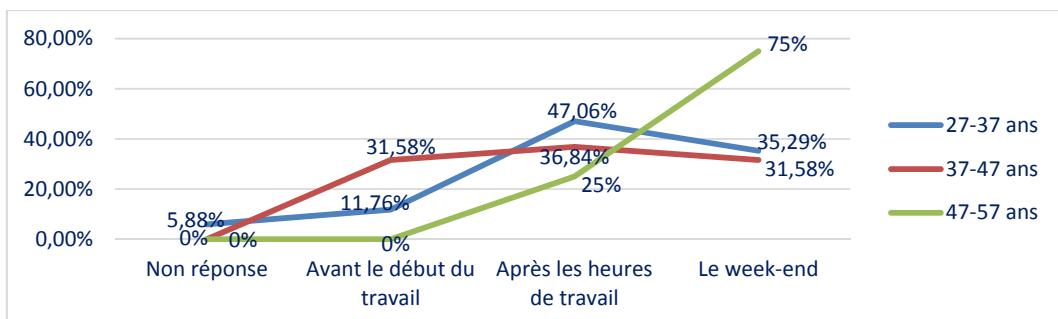
la période choisie pour pratiquer les AP. Ces mêmes résultats montrent que le choix de la période d'AP varie selon l'âge des travailleurs. La Figure 6 permet de voir les chiffres détaillés.

**Figure 5 : Répartition des salariés selon le sexe et la période de pratique des AP**



On constate, sur cette figure, que les hommes (50%), contrairement aux femmes (30%), pratiquent le plus les AP le « week-end ». Cette différence observée, en termes de fréquence relative, pourrait s'expliquer par le fait que les femmes préfèrent cette période pour vaquer plus facilement à leurs différentes tâches domestiques (lessive, entretien de la maison, rangement, repassage) ; ce qui n'est pas le cas de leurs collègues hommes désireux d'aller s'évader. Toutefois, si certains optent pour le « week-end », d'autres, en revanche, préfèrent « Après les heures de travail » ; c'est le cas de 40% de femmes versus 37,50% d'hommes. Cependant, très peu choisissent la période d'« Avant le début du travail » (25% de femmes contre 12,50% d'hommes). Ce qui certainement permet à ces derniers de programmer ou d'occuper leur après-midi (sorties de travail) ou week-ends autrement.

**Figure 6 : Répartition des travailleurs selon l'âge et la période de pratique des AP**

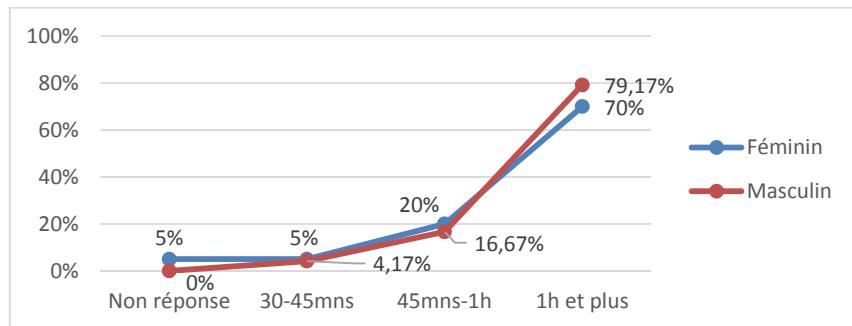


Il ressort de cette figure 6 que la tranche d'âge 47-57 ans est celle où se trouve le plus grand nombre de travailleurs en valeur relative (75%) qui choisissent de pratiquer leurs AP « Le week-end ». Par contre, les plus jeunes (47,06%) de 27-37 ans préfèrent leur consacrer du temps « Après les heures de travail » et les moins âgés de 37-47 ans « Avant le début du travail ». Cette étude nous permet donc de constater que la période d'AP varie avec l'âge. Ainsi, plus on prend de l'âge, plus les salariés gabonais ont tendance à solliciter la période du week-end pour réaliser leurs AP. Les figures 5 et 6

confirment les hypothèses 1 et 2, selon lesquelles la période de la pratique d'AP au travail varie en fonction du sexe et de l'âge des employés.

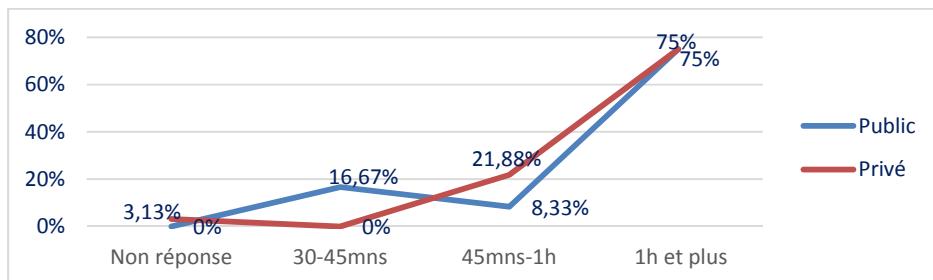
#### 4.1.4 – Quelle est la durée des AP ?

**Figure 7 : Répartition des travailleurs selon le sexe et la durée de pratique des AP**



Les données de cette figure 7 nous font remarquer que même si les hommes et les femmes accordent 1h et plus de temps aux AP, il reste que les hommes sont plus nombreux que les femmes à le faire (79,17% versus 70%). Les 5% des « Non-réponse » représentent le pourcentage des employés qui n'ont pas pu se prononcer parce que ne profitant certainement pas de l'offre de leur employeur. Toutefois, même s'il n'existe pas de lien significatif ici entre la variable sexe et la durée de pratique d'AP, nous notons que la durée consacrée aux AP varie selon qu'on soit un homme ou une femme. Les résultats de cette figure valident donc le postulat selon lequel (hypothèse 3), la durée de la pratique d'AP au travail diffère selon le sexe des employés.

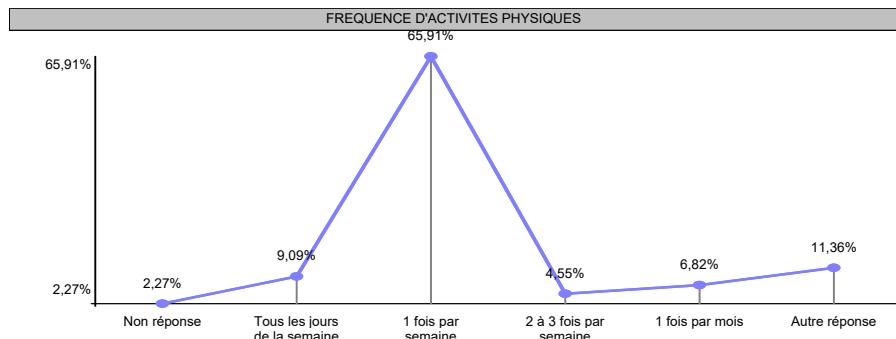
**Figure 8 : Répartition des travailleurs selon le secteur d'activités et la durée des AP**



On observe ici que 75% des salariés du public et du privé sont unanimes à dire que la durée de la pratique de leurs AP est d'au moins 1h et plus (plus exactement de 1h à 2 heures). Seuls quelques travailleurs du public (16,67%) s'accordent 30 à 45mns de temps d'AP. Les 3,13% de « Non réponse » concernent les travailleurs du privé qui n'accordent aucun intérêt au programme d'AP proposé par leur employeur. Aussi, en dépit du fait qu'il n'existe pas totalement de lien entre le secteur d'activité et la durée de la pratique d'AP, les données ci-dessus ne semblent pas valider le postulat suivant : la durée de la pratique des AP au travail est fonction du secteur d'activité.

#### 4.1.5 – Quelle est la fréquence des AP ?

**Figure 9 : Fréquence de la pratique des AP par les travailleurs**



La figure 9 montre que la fréquence de la pratique d'AP est très variable. Ces données permettent d'observer une plus forte proportion de travailleurs (65,91%) qui indiquent que la fréquence de leurs AP est d'« Une fois par semaine ». Cette même figure montre, par ailleurs, que 11,36% de ces 44 salariés ont donné d'autres réponses telles que : « De temps en temps », « Une fois l'année », « Tous les week-ends », « Une fois par mois », et que 9,09% de travailleurs s'accordent à dire qu'ils pratiquent leurs AP « Tous les jours de la semaine ». Très peu le font « Une fois par mois » (6,82%) ou « Deux à trois fois par semaine » (4,55%).

#### 4.2. Facteurs bénéfiques de la pratique d'AP dans le cadre du travail

##### 4.2.1 – Entre collaborateurs

**Tableau 2 : Facteurs de bienfaits de la pratique d'AP et relations sociales**

Bienfaits	Nombre de réponses	Fréquence relative %
Améliore les échanges	32	72,73
Réduit l'isolement	14	31,82
Maintient un bon climat de travail	36	81,82
Mieux apprendre à se connaître dans un contexte différent	26	59,09
Favorise la cohésion et l'entraide grâce à l'esprit d'équipe	24	54,55

Le tableau 2 fournit les réponses des travailleurs du secteur public, ainsi que pour les homologues du secteur privé, par rapport aux bienfaits de la pratique d'AP sur les relations sociales au travail. On observe que les deux facteurs principaux bénéfiques que ces derniers soulignent sont : le « maintien d'un bon climat social » (81,82%) et l'« amélioration des échanges » entre collègues (72,73%). Les facteurs « Mieux apprendre à se connaître dans un contexte différent » et « Favoriser la cohésion et l'entraide grâce à l'esprit d'équipe » sont mentionnés en troisième et quatrième position par les travailleurs (respectivement 59,09% versus 54,55%). La réduction de l'isolement

vient en dernière position avec 31,82% de réponses par les travailleurs. Ici, la différence entre les réponses des enquêtés est assez significative ( $\text{Chi}^2 = 11$ ,  $\text{ddl} = 5$ ,  $1-p = 94\%$ ).

#### 4.2.2 – Sur la santé

**Tableau 3 : Facteurs de bienfaits de la pratique des AP sur la santé**

Bienfaits	Nombre de réponses	Fréquence relative %
Non réponse	2	4,55
Réduction de la fatigue	30	68,18
Diminution de la tension artérielle	20	45,45
Amélioration du système cardiovasculaire	28	63,64
Amélioration de la respiration	9	20,45
Sommeil de meilleure qualité	6	13,64
Limite les risques des douleurs musculo-squelettiques	11	25,00
Limite la prise de poids	15	34,09
Réduction du risque de diabète	5	11,36

Le nombre de réponses ici est supérieur au nombre d'observations du fait de réponses multiples (2 au maximum). Ainsi, à la question « Pensez-vous que la pratique de l'AP au travail a des bienfaits sur votre santé physique ? ». « Si oui, quelles sont ces bienfaits ? », les sujets répondent « Oui » à 95%, concernant la première question. Quant à la seconde question, voici par ordre décroissant les principaux bienfaits qu'ils évoquent :

- La réduction de la fatigue (68,18%) ;
- L'amélioration du système cardiovasculaire (63,64%) ;
- La diminution de la tension artérielle (45,45%) ;
- Le taux de limitation de prise de poids (34,09%) ;
- La limitation des risques des douleurs musculo-squelettiques (25%).

Les résultats de ce tableau montrent une grande différence ( $\text{Chi}^2 = 58$ ) de répartition qui confirment qu'il existe un lien assez significatif entre les travailleurs et les raisons qu'ils donnent pour expliquer leur recours à la pratique d'AP au travail par rapport à leur santé. Tout ceci nous amène à conclure que la pratique d'AP au travail a des effets bénéfiques sur les liens sociaux et la santé physique des travailleurs.

## 5. DISCUSSION

Cette étude avait pour but d'apprécier l'intérêt de la pratique d'activités physiques (AP) en milieu de travail. Les résultats montrent que, contrairement à certaines entreprises en Europe qui permettent à leurs salariés de pratiquer des AP directement sur leur lieu de travail, au Gabon cela n'est pas le cas. En effet, les employeurs gabonais, notamment la BGFIBank et la Direction Générale de la Dette (DGD), ne disposent pas d'infrastructures sportives dans leurs locaux. Face à cette épineuse question d'absence d'infrastructures, ces employeurs sont alors contraints d'aller louer des salles de sport équipées de

matériels et parfois d'un coach sportif pour leurs employés. Car, selon les travailleurs, *l'encadrement est important, afin de connaître les bons gestes pour éviter les blessures*, mais aussi susciter certainement la motivation des salariés et leur donner l'envie de poursuivre les séances d'AP. Pour Richer (2000), le corps humain n'est pas fait pour être cloué sur une chaise pendant de longues heures, une dépense énergique est nécessaire pour son fonctionnement. Nous comprenons donc les raisons pour lesquelles les employeurs cherchent coûte que coûte des moyens pour améliorer la qualité de vie et des conditions de travail des membres de leur personnel.

Ces derniers offrent une panoplie d'AP à leurs salariés *via* ces différentes salles de sport. Les disciplines proposées à ces travailleurs gabonais se déclinent sous différents types : échauffement, aérobic, fitness, football, étirement, exercices de relaxation, marche sportive, exercices de renforcement musculaire et activités cardio-respiratoire. Mais, l'étude a montré que parmi toutes ces AP pratiquées, le football et le fitness (*figure 2*) sont les plus évoqués par les deux sexes. Cela laisse à penser, d'une part, que les employés gabonais ne sont pas assez sensibilisés aux bienfaits de la pratique d'AP *via* le travail, et, d'autre part, que le football est beaucoup pratiqué par les hommes, alors que le fitness reste l'activité physique préférée des femmes. En effet, au Gabon, le football est l'AP, en termes de sport, la plus populaire des jeunes qui anime les aires de jeux de fortune des différents quartiers de Libreville les week-ends<sup>71</sup>. Ces résultats corroborent ceux de l'enquête française menée par le Crédit documentaire (CREDOC) en 1994 qui stipule qu'en plus du sexe, de l'âge et du niveau d'étude, le type d'AP est aussi une variable déterminante de la pratique régulière d'une AP. En revanche, ils vont à l'encontre de l'enquête réalisée en 2017 par l'Union Sport et Cycle (*op. cit.*) qui montrait que les principales AP proposées par le milieu de travail français étaient le running, le vélo, la musculation et le yoga. Pratiquée de façon régulière, l'AP permet aux employés d'être plus vifs, plus dynamiques dans leur travail (Beauchamp, 2006) et même plus productifs (Messier, 2007).

Ces AP sont majoritairement effectuées par 40,91% des travailleurs pendant le week-end, même si 38,64% d'entre eux (*Figure 4*) rapportent qu'ils les pratiquent après les heures de travail. L'analyse de la variable sexe et la période de la pratique d'AP (*Figure 5*) indique que les hommes sont un peu plus nombreux que les femmes (respectivement 50% *versus* 30%) à choisir le week-end, mais aussi à consacrer au moins 1 heure ou plus d'AP, avec 79,17% de pratiquants contre 70% de pratiquantes (*Figure 7*). Ces résultats ne nous surprennent pas, car ils peuvent se justifier par le fait qu'en plus des occupations professionnelles, ces mêmes femmes, contrairement aux hommes, font face également aux contraintes familiales. Le temps des tâches domestiques, personnelles et sociales joue donc ici un rôle majeur dans le fait d'avoir une pratique sportive. Ainsi, les week-ends deviennent pour elles, leurs jours de prédilection pour accomplir favorablement leur devoir d'épouse et de mère. Voici ce qui ressort des réponses aux questions ouvertes : *Certaines comme moi ont beaucoup à faire le week-end à la maison*,

<sup>71</sup> Comme dans le milieu de travail, l'absence chronique d'aires de jeux dans la Commune de Libreville fait que de nombreux jeunes des différents quartiers ont pris la fâcheuse habitude de transformer certains terrains vagues situés aux abords des grandes voies de circulation, en terrains de pratique d'AP. Un comportement qui n'est pas sans risques, car ces derniers sont exposés de plus en plus au danger.

*donc je n'ai pas le temps pour les activités physiques le week-end, Je n'ai pas assez de temps libre le week-end parce que c'est pendant le week-end que je profite à faire ce qui n'a pas été fait en semaine comme la lessive, le repassage, le ménage dans la maison et même rendre une visite rapide aux parents, Je n'ai pas le temps de faire le sport le week-end à cause de mes charges familiales et personnelles...* Ces extraits de discours indiquent effectivement que le manque de gestion de temps poussent ces employées à s'investir plus que les hommes au travail non-rémunéré. Autrement dit, les femmes qui consacrent le moins de temps aux AP s'investissent plus dans les charges familiales. A ce propos, Tremblay (2019, p. 193) rapporte que « les femmes remettent toujours à plus tard d'autres activités afin de s'occuper des exigences familiales ». Nos résultats sont également à rapprocher des études de Brousse (2015) et de Ricroch (2021). En effet, selon ces deux auteurs français, l'écart de la pratique d'AP, le week-end, entre les deux sexes est lié au fait que les femmes manquent de disponibilités, parce qu'elles consacrent plus de temps aux tâches ménagères et familiales. Cet écart hommes-femmes peut aussi trouver son interprétation par l'idée que depuis le plus jeune âge, la pratique sportive a toujours été plus importante chez les hommes que chez les femmes. Cela n'est donc pas étonnant de constater que ce comportement les poursuit tout au long de leur vie. D'après Ibrah Kaka (2010, p. 7), « à l'âge adulte, les femmes pratiquent les AP avec des dépenses énergétiques moins importantes que les hommes ». Quant à Muller (2003, p. 7), il indique que « la présence d'enfants en bas âge constitue aussi un frein aux activités physiques chez les femmes ». Mais, contrairement à Muller, nous n'avons pas rencontré des femmes ayant fait état de ce facteur. Ceci est peut-être lié à la taille de notre population d'étude et à la variable âge des enfants qui n'a pas été prise en compte.

Au-delà de ce constat, on observe qu'une même proportion de travailleurs du privé et ceux du secteur public, soit 75% (*Figure 8*), s'accordent à dire que la durée de leurs AP en salles de sport est d'au moins 1h et plus. Cependant, ces AP qui sont plus portées sur le football et le fitness, semblent bénéficier aux travailleurs qui n'ont pas forcément suffisamment de moyens pour s'offrir de façon permanente des heures de sport en salles à cause des différentes charges – familiales, de location, d'électricité, de construction, etc. – qui leur incombent. De même, nous ne devons pas oublier que ces AP nécessitent aussi des déplacements pour accéder aux lieux de pratique, souvent éloignés du domicile et dont les prix varient en fonction du lieu d'habitation. Pour ainsi dire que la pratique des AP diminue aussi avec le niveau de vie sociale des employés.

Nos données nous renseignent également que la location des salles de sport par les employeurs a un effet positif sur la fréquence de la pratique des AP par les travailleurs. En effet, une large majorité d'entre eux (65,91%) déclare faire ces AP une fois par semaine. Ce pourcentage est légèrement plus élevé de celui trouvé par Harris Interactive (2023) dans son enquête où 58% des salariés affirmaient pratiquer une activité sportive au travail au moins une fois par semaine. Les raisons avancées pour justifier cette fréquence sont : *Le manque de temps et l'éloignement de mon domicile avec le plateau sportif, Les horaires proposées ne conviennent pas avec mes disponibilités, En ce qui me concerne, c'est le manque de temps* », « *C'est un problème de temps et de motivation* ». Il est bien vrai que tout le monde n'est pas porté à faire des exercices physiques, mais comme le souligne Rop (2005), il est fondamental de consacrer du

temps aux activités physiques qui sont pour le Ministère des Sports et des Loisirs du Burkina Faso (2021:10) « des moyens efficaces de prévention des maladies non-transmissibles ». L'inactivité physique étant un facteur de risque de ces maladies et donc l'une des premières causes de mortalité (World Health organisation, 2002), l'OMS recommande à cet effet de pratiquer au moins 150 minutes d'AP modérée ou 75 minutes d'activité intense par semaine, avec au moins deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire (Oja & Titze, *op. cit.*).

La pratique de l'AP en milieu de travail présente de nombreux bienfaits pour les travailleurs gabonais. Nombreux sont les auteurs à Niamey (Ibrah Kaka, 2010) au Burkina Faso (Bombiri, 2019) et en France (CFTC, 2021) qui avaient déjà fait ce constat quelques années auparavant. Ainsi, concernant le domaine des relations sociales 81,82% des personnes interrogées affirment qu'elle « maintient un bon climat de travail » et 72,73% disent qu'elle « améliore les échanges professionnels ». Pour 59,09%, elle permet aussi de « mieux apprendre à se connaître dans un environnement autre que le lieu de travail. Rencontrer ses collaborateurs dans un contexte différent, plus détendu, permet donc de décloisonner les rapports hiérarchiques, mais aussi de créer et maintenir des liens sociaux entre collègues. Ainsi, la mise en place d'AP en milieu de travail contribue favorablement à l'amélioration de la santé sociale des travailleurs.

Ces bienfaits vont au-delà des relations sociales, ce d'autant plus qu'au niveau de la santé physique, nous relevons aussi beaucoup d'effets bénéfiques, à savoir que l'AP réduit la fatigue des salariés (68,18%), améliore le système cardiovasculaire (63,64%), diminue la tension artérielle (45,45%) et limite les TMS (25%) ; ce fléau qui entraîne des souffrances importantes chez les travailleurs représente 76% des maladies professionnelles (Carton et al., 2016 ; INRS, 2022). Il semble alors plus que nécessaire de lutter contre ces troubles. Ces résultats qui montrent l'efficacité de la pratique de l'AP dans la prévention des maladies non-transmissibles confortent ceux de l'enquête menée en France par Lacoste & Rengot (*op. cit.*), selon lesquels une AP régulière aide à maintenir le corps en bonne santé car elle réduit le risque de contracter les maladies non-transmissibles. Cette étude montre aussi que les AP permettent de contrôler la prise de poids (34,09%) et de bénéficier d'un sommeil de qualité (Servan-Schreiber, 2003 ; Yang et al., 2012). Pratiquer un sport permet de rompre la sédentarité (Bacquaert, 2022), libérer les tensions, réduire massivement le stress et l'anxiété (Chrillesen, 2005) et d'améliorer la qualité de vie au travail (Bacquaert, *op.cit.*). « Si les travailleurs sont encouragés à être actifs, non seulement ils en ressentiront les bienfaits, mais ils en feront aussi profiter à l'entreprise » (CCHST, 2023, p. 5).

Un milieu de travail qui valorise l'activité physique permet à ses travailleurs « d'obtenir et de conserver une meilleure qualité de vie autant au travail qu'à la maison » (CCHST, *ibid.*, p. 5). Ces employeurs qui encouragent l'AP à leurs travailleurs en leur offrant en plus du matériel nécessaire pour leurs AP, un coach dans les salles de sport pour les stimuler prouvent leur préoccupation à rechercher des moyens pour améliorer la QVT de leurs travailleurs.

La pratique des AP dans le milieu professionnel gabonais peine à trouver sa place, pourtant à la question *Pensez-vous que la pratique d'AP est nécessaire en milieu de travail ?, 90,91% de ces travailleurs répondent « Oui ».* Sûrement parce qu'ils

reconnaissent les bienfaits de ces activités dans le cadre de leur travail, comme le démontre les réponses aux questions ouvertes suivantes : *Elle favorise les relations entre les dirigeants et les salariés, Elle favorise la détente, aide à gérer le stress et favorise l'estime de soi, Elle facilite la collaboration entre collègues, Elle renforce la cohésion, l'entente, le dialogue, Elle permet de mieux connaître les collaborateurs dans un cadre autre que le travail, Elle permet de mieux rapprocher les gens, Elle permet d'avoir une meilleure santé physique et morale.* L'ensemble de ces discours montrent bien que la mise en place d'un programme de sport en milieu de travail a un impact positif chez ces travailleurs. Et comme l'a si bien souligné OpinionWay (2018), la possibilité de pratiquer un sport grâce à son employeur est fortement appréciée ici par les enquêtés des secteurs privé et public. Bien que nous relevions un sentiment de satisfaction auprès de 35% de ces employés, il reste que 65% revendentiquent la mise à disposition d'une salle de sport et d'un coach sportif sur le lieu de travail, afin d'en finir avec les locations de salles.

## CONCLUSION

Cette étude, qui avait pour but de montrer l'intérêt de la pratique de l'AP en milieu de travail, nous a permis de constater qu'elle est très bénéfique dans le développement des relations interpersonnelles (bon climat de travail puisque les agents apprennent à se connaître dans un cadre plus convivial, avec un effacement des liens hiérarchiques et des cloisonnements entre services et/ou groupes) et sur la santé physique (réduction de la fatigue, amélioration du système cardiovasculaire, baisse de la tension artérielle, limite les risques des douleurs musculo-squelettiques) des travailleurs de la BGFIBank Gabon et de la Direction Générale de la Dette. Au Burkina Faso, la pratique des AP pour la santé est une préoccupation gouvernementale qui s'est matérialisée par l'instauration du sport obligatoire dans les différentes structures administratives publiques et privées, depuis 1984. Il est donc temps que le gouvernement gabonais s'en inspire pour le bien-être et l'épanouissement des salariés. Ceci, dans le dessein d'améliorer la qualité de vie au travail et de diminuer, par exemple le taux d'absentéisme volontaire et la pléthore d'arrêts maladie de certains salariés.

## REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Aldana, S.G. (2005).** Financial impact of health promotion programs : A comprehensive review of the literature, *American Journal of Health Promotion*, 15, 296-320
- Althaus, V., Kop, J.-L. & Grosjean, V. (2019).** « Qualité de vie au travail », Dans G. Valléry, M.-E. Bobillier Chaumon, E. Brangier & M. Dubois (dirs.), *Psychologie du Travail et des Organisations : 110 notions clés*, pp. 355-357, Dunod.
- Aquino, J. P., Gohet, P. & Mounier, C. (2013).** *Anticiper pour une autonomie préservée : un enjeu de société.* Rapport du comité Avancée en âge, prévention et qualité de vie, 21 (11), 1-38.
- Bacquaert, P. (2022).** *Activités physiques en entreprise et milieu professionnel ;* Consulté le 3 octobre 2023 sur : <https://irbms.com/activites-physiques-en-entreprise-et-milieu-professionnel>.

- Beauchamp, M. (2006).** Une vraie vie active au travail: les employés en santé sont plus productifs, *Les Affaires*, Consulté le 6 septembre 2023 sur : <https://www.biblio.eureka.cc/>
- Bigard, X. (2022).** « Activités physiques et sportives au travail, une opportunité pour améliorer l'état de santé des employés », Académie Nationale de Médecine. Consulté le 15 juillet 2023 sur : [www.academie-medecine.fr/Twitter:@Acadmed, consulté le 15 juillet 2023](http://www.academie-medecine.fr/Twitter:@Acadmed_consulté le 15 juillet 2023)
- Boisvert, M. (1981).** « La gestion et l'amélioration de la qualité de la vie au travail : un survol managériel» Dans *S'adapter à un monde en pleine évolution, choix de textes sur la qualité de vie au travail*. Ministère du Travail, 147-155.
- Bombiri, Z. A. M. (2019).** *Stratégie de développement du sport pour tous au Burkina*. Master Exécutif en Management des organisations sportives. Faculté des Sciences de la motricité, Université Catholique de Louvain. Consulté le 24 avril 2023 sur :[file:///C:/Users/Mme%20JudithRachel/Downloads/BUR%20%20BOMBIRI%20Zihan%20Anne%](file:///C:/Users/Mme%20JudithRachel/Downloads/BUR%20%20BOMBIRI%20Zihan%20Anne%20.pdf)
- Brousse, C. (2015).** Travail professionnel, tâches domestiques, temps "libre": quelques déterminants sociaux de la vie quotidienne. *Economie et Statistique*, (478), 479-480
- Bruckert, E. (2000).** Activité physique et dyslipidémie. *Le Concours médical*, (26), 3 juillet
- Carton, M., Santin, G., Leclerc, A., Gueguen, A., Goldberg, M., Roquelaure, Y., Zins, M., Descatha, A. (2016).** Prévalence des troubles musculo-squelettiques et des facteurs biomécaniques d'origine professionnelle : premières estimations à partir de Constances. *Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire (BEH)* 25 octobre 2016; (35-36), 630-639. Consulté le 8 juin 2023 sur : <https://hal.science/hal-03602395>.
- CCHST (2023).** *Promotion - Santé / Bien-être / Questions psychosociales, Vie active au travail*, 1-7. Consulté le 25 juillet 2023 sur : [https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/active\\_living.pdf](https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/active_living.pdf).
- CFTC (2021).** *Sport en entreprise : loi, avantages et bienfaits*. Consulté le 19 juillet 2023 sur : <https://www.cftc.fr/actualites/sport-en-entreprise-loi-avantages-et-bienfaits>.
- Chrillesen, N. (2005).** Salariés chouchoutés = salariés efficaces. *Le Figaro*. Consulté le 6 septembre 2023 sur : <https://www.biblio.eureka.cc/>.
- CREDOC (1994).** Pratiquer une activité physique ou sportive : persistance des inégalités. *Recherches féministes*, 17(1), 39-76
- Culture et Santé (2022).** *Promouvoir l'activité physique : un enjeu pour la santé de tous et toutes*. Dossier thématique, (17). Consulté le 4 mai 2023 sur : <https://cnosf.franceolympique.com>.
- European Agency for Safety and Health at Work (2012).** Motivation for employers to carry out workplace health promotion. Literature review. Consulté le 16 mars 2023 sur : <https://osha.europa.eu/sites/default/files/motivation-employers.pdf>.
- Fournier, C. (2022).** « Les conséquences dramatiques de l'inactivité physique sur la santé et la société ». Consulté le 23 octobre 2023 sur : [Les conséquences dramatiques de l'inactivité physique sur la santé \(youmatter.world\)](https://www.youmatter.world/les-consequences-dramatiques-de-l-inactivité-physique-sur-la-santé.html).
- Gendron, J. (2022).** *L'activité physique au travail, encore trop peu pratiqué* ». Consulté le 13 juin 2023 sur : [https://www.doctissimo.fr/forme/sport-et-sante/bienfaits-du-sport/lactivite-physique-au-travail-encore-trop-peu-pratiquee/268977\\_ar.html](https://www.doctissimo.fr/forme/sport-et-sante/bienfaits-du-sport/lactivite-physique-au-travail-encore-trop-peu-pratiquee/268977_ar.html).
- Goodwill-management, Cabinet de conseil en performance économique responsable, (2021).** Sport en entreprise : Quels dispositifs pour mettre les salariés

en mouvement ? Consulté le 13 juin 2023 sur :  
<https://leslivresblancs.fr/livre/ressources-humaines/qualite-de-vie-au-travail-qvt/sport-en-entreprise-quels-dispositifs-pour>.

- Grosjean, V. et Guyot, S. (2016).** Bien-être et qualité de vie au travail, risques psychosociaux : de quoi parle-t-on ? *Hygiène et sécurité du travail*, (mars, 242)
- Harris Interactive (2023).** Les Français et leur rapport au sport. Consulté le 9 novembre 2023 sur : [Les Francais et leur rapport au sport \(harris-interactive.fr\)](https://Les Francais et leur rapport au sport (harris-interactive.fr))
- Ibrah Kaka, I. A. (2010).** *La pratique des activités physiques par les femmes de la communauté urbaine de Niamey Niger*, Monographie pour l'obtention du certificat d'aptitude aux fonctions de l'éducation, de la jeunesse et des sports, Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport, Université Cheikh Anta Diop de Dakar, Sénégal. Consulté le 2 août 2023 sur : <https://beep.ird.fr/collect/inseps/index/assoc/MO10-11.dir/MO10-11.pdf>.
- Ilboudou, S., Nana, B., Tiama, A., Ouattara, D. & Songnaba, F. (2022).** Déterminants de la pratique régulière de l'activité physique et sportive dans la ville de Ouagadougou, *Revue Réflexions Sportives*, (2), 129-140.
- INRS (2018).** « Lombalgie. Ce qu'il faut retenir ». Santé et sécurité au travail. Consulté le 14 mai 2023 sur : <https://www.inrs.fr/risques/lombalgie/ce-qu-il-faut-retenir.html>.
- Lacoste, O. & Rengot, M. (2001).** *Sport et santé. Bilan de la problématique. Données disponibles et propositions*. Consulté le 22 avril 2023 sur : <https://www.irbms.com/download/documents/sport-sante-bilan-problematique-ors-2001.pdf>.
- Larouche, V. & Trudel, J. (1983).** La qualité de vie au travail et l'horaire variable. *Relations industrielles / Industrial Relations*, 38(3), 568–597.
- Leiser, M. (2021).** Rester inactif pendant trop longtemps peut nuire à la santé physique et mentale. Consulté le 23 octobre 2023 sur : [RCI | Français \(rcinet.ca\)](https://RCI | Français (rcinet.ca)).
- Messier, J. P. & Allen, N. J. (1991).** Garder ses employés en forme, ce n'est pas sorcier !, *Les Affaires*. Consulté le 6 septembre 2023 sur : <https://www.biblio.eureka.cc/>.
- Ministère des Sports et des Loisirs (n.d.).** *Le sport au service du développement humain durable et de la paix au Burkina Faso*. Consulté le 8 août 2023 sur : [https://www.sports.gov.bf/fileadmin/user\\_upload/storages/fichier/plaidoyer\\_en\\_faveur\\_du\\_sport.pdf](https://www.sports.gov.bf/fileadmin/user_upload/storages/fichier/plaidoyer_en_faveur_du_sport.pdf).
- Muller, L. (2003).** Les facteurs de la pratique et des activités sportives. Dans H. Canneva, (dir.) *La pratique des activités physiques et sportives en France* (pp. 21-43). INSEP-Editions. Consulté le 3 août 2023 sur : <https://books.openedition.org/insep/796>.
- Oja, P. & Titze, S. (2011).** Physical Activity recommendations for public health: development and policy context, *EPMA Journal*, 2(3), 253-259.
- OpinionWay (2018).** Vitalité, Sport et Entreprise. Consulté le 6 septembre 2023 sur : <https://www.esteval.fr/article.18206.generali-et-opinionway-publient-la-1ere-edition-du-barometre-vitalite-sport-et-entreprise>.
- Oppert, J. M. (2000).** Activité physique, définition, évaluation, prescription. *Le Concours médical*, Supplément au n°26, 3
- OMS (2002).** Rapport sur la santé dans le monde, 2002-Réduire les risques et promouvoir une vie saine, Genève
- OMS (2008).** The global of disease : 2004 update. Genève.

- OMS (2009).** Global health risks : mortality and burden of disease attributable to selected major risks, Genève.
- OMS (2021).** *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil.* Consulté le 13 avril 2023 sur : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf>.
- OMS (2022).** Rapport de situation mondial sur l'activité physique 2022. Consulté le 23 octobre 2023 sur : [9789240059153-eng.pdf \(who.int\)](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337003/9789240059153-eng.pdf).
- Parks, K. M. & Steelman, L. A. (2008).** Organizational wellness programs: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13, 56-68
- Richer, J. (2000).** Cloués à leurs chaises, les employés de bureau sont devenus trop inactifs, *La Presse Canadienne*. Consulté le 6 septembre 2023 sur : <https://global.factiva.com/>.
- Ricroch, L. (2021).** En 25 ans, moins de tâches domestiques pour les femmes, l'écart de situation avec les hommes se réduit. *Femmes et hommes-Regards sur la parité*, INSEE Références.
- Rop, J. (2005).** Work pressure: get control before it controls you, *Government Finance Review*, 21(3), 46-50
- Sénat (2021).** *Le sport en entreprise*, République Française, Direction de l'Initiative Parlementaire et des Délégations. Consulté le 14 avril 2023 sur : <https://michelsavin.fr/wp-content/uploads/2021/09/Etude-LC-22072021-Le-sport-en-entreprise.pdf>.
- Servan-Schreiber, D. (2003).** Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse. Editions Robert Laffont
- Tremblay, D.-G. (2019).** *Conciliation emploi-famille, temps de travail et temps sociaux*, 4<sup>ème</sup> édition, Presse de l'Université du Québec (PUQ).
- Union Régionale Médecins Libéraux (2018).** *Sport et santé. L'activité physique fait-elle partie de votre panoplie thérapeutique*. Consulté le 14 avril 2023 sur : <https://www.urml-normandie.org/wp-content/uploads/2018/04/DD-SPORT-ET-SANTE-PROBLEMATIQUE-1.pdf>.
- Union Sport & Cycle (2017).** *Activités physiques et sportives en entreprise. Etats des lieux, faux a priori. Témoignages et leviers d'action*. Consulté le 14 avril 2023 sur : [file:///C:/Users/Mme%20Judith-Rachel/Downloads/20191119-etude-sport-entreprise\\_389534206.pdf](file:///C:/Users/Mme%20Judith-Rachel/Downloads/20191119-etude-sport-entreprise_389534206.pdf).
- World Health Organisation (2002).** The World Health Report 2002 - Reducing Risks, Promoting Healthy Life.
- Yang PY, Ho KH, Chen HC & Chien MY (2012).** Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: a systematic review. *J Physiother*, (58), 157-163.