

COMMUNIQUE DE PRESSE

Seul 1 travailleur belge sur 3 est encouragé par son employeur à bouger plus

Bruxelles, le 10 mars 2016 – Rester assis, c'est le nouveau tabagisme. Un Belge actif sur deux exerce un travail sédentaire et bouge trop peu. Le nombre de professions actives a même diminué de moitié ces cinquante dernières années. Or l'importance de l'exercice physique n'est plus à démontrer. Et les conséquences de la sédentarité sont légion. Ainsi, la moitié des travailleurs belges sont en surpoids¹. Et ils sont aussi nombreux à se plaindre de douleurs dorsales ou cervicales, sans parler de ceux qui souffrent d'affections cardiovasculaires². Enfin, ils sont même 55 % à affirmer ne pas se sentir bien dans leur peau³. Selon les experts, beaucoup de ces plaintes pourraient être évitées en bougeant suffisamment. Les employeurs prennent déjà certaines mesures, mais il y a encore moyen de faire beaucoup mieux. C'est ce qui ressort d'une étude menée par l'assureur vie Delta Lloyd Life. Pensons par exemple à l'utilisation d'applications de santé et de wearables tels que Fitbits.

Pratiquer une activité physique demande trop de temps

Un travailleur belge sur deux est conscient que le fait de bouger au cours de la journée de travail est bon pour la santé⁴, mais 29 % d'entre eux trouvent que pratiquer une activité physique demande trop de temps⁵. En plus, un sur quatre n'a pas envie de pratiquer une activité physique tous les jours⁶. « L'employeur a un rôle important à jouer pour inciter ses collaborateurs à bouger. 53 % des collaborateurs trouvent que c'est à l'employeur qu'il appartient de prendre des mesures structurelles⁷. Même si seul un employé belge sur trois mentionne que son employeur le fait actuellement », commente Annelore Van Herreweghe, porte-parole de l'assureur vie Delta Lloyd Life.

Peu de mesures structurelles

À peine 15 % des travailleurs interrogés ont accès à des conseils professionnels en matière d'activité physique via leur employeur⁸. Par ailleurs, seul un employé belge sur trois (34 %) estime que son employeur prend des mesures structurelles pour inciter ses collaborateurs à bouger plus. Pourtant, 45 % des travailleurs belges seraient intéressés par des mesures structurelles si leur employeur les proposait. Les mesures qui existent actuellement consistent notamment à encourager les collaborateurs à prendre les escaliers (24 %)⁹, à leur donner l'occasion de pratiquer une activité physique pendant la pause déjeuner (20 %)¹⁰, ou à équiper des salles de réunion pour tenir des réunions debout (14 %)¹¹. « Ce sont de petites interventions qui peuvent faire un monde de différence », poursuit Annelore Van Herreweghe. « Malheureusement, elles ne sont pas suffisamment intégrées dans les entreprises belges. Pourtant, un corps sain favorise un esprit sain. En plus, les travailleurs en bonne santé sont jusqu'à quatre fois plus longtemps actifs par semaine. Et ils sont entraînés dans une spirale positive, car cela a un effet favorable sur leur productivité. Qui peut augmenter de dix, voire même jusqu'à trente pour cent¹². »

¹ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/leefstijla.html#2>

² <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/aleefstijlp3.html#3>

³ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/leefstijla.html#4>

⁴ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/cbewegenp.html#5>

⁵ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/cbewegenp.html#6>

⁶ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/cbewegenp.html#7>

⁷ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/cbewegenw.html#1>

⁸ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/cbewegenw.html#8>

⁹ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/cbewegenw.html#9>

¹⁰ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/cbewegenw.html#10>

¹¹ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/cbewegenw.html#11>

¹² Chiffres cités par Lieven Annemans, professeur d'économie de la santé à l'Ugent. Étude nationale En Quête de Santé, p. 4 :

[http://www.deltalloydlife.be/documents/10706/207422/Nationaal+Gezonderzoek+FR+\(18-11-2015\)/07c8f597-4760-4aa1-b526-61dc1d758686](http://www.deltalloydlife.be/documents/10706/207422/Nationaal+Gezonderzoek+FR+(18-11-2015)/07c8f597-4760-4aa1-b526-61dc1d758686)

Un travailleur sur dix peut pratiquer une activité physique au travail

« Les collaborateurs ont souvent besoin d'un petit coup de pouce. 30 % des travailleurs belges sont prêts à participer à des activités physiques en dehors des heures de travail¹³. Ça ne fait que 5 % de moins que pendant les heures de travail », selon Van Herreweghe. Cela offre donc pas mal de possibilités aux employeurs. Mais seul un petit pourcentage de collaborateurs peut prendre part régulièrement aux activités physiques organisées en dehors des heures de travail (18 %)¹⁴. Et ils sont même à peine 12 % à pouvoir le faire pendant les heures de travail.

Utilité des apps et des wearables ?

Aujourd'hui, un travailleur sur dix (9 %) bénéficie déjà d'apps de santé et de fitness digitales ou mobiles et de wearables tels que Fitbits, mis à disposition par son employeur. Ce genre d'appareil peut avoir à terme un impact non négligeable sur la forme physique des collaborateurs. Un tiers d'entre eux (34 %) considère que le fait de proposer des apps et des wearables par l'employeur constitue l'une des possibilités de maintenir un mode de vie sain et/ou de l'améliorer¹⁵. « Pourquoi les employeurs ne prendraient-ils pas des dispositions en ce sens ? », conclut Van Herreweghe.

Kristof De Smet, le CEO de Energy Lab, est entièrement d'accord. Avec son programme 'Energy@Work', il veut encourager un maximum d'organisations à bouger. « Notre IMC national n'a jamais été aussi élevé. Et malheureusement ce n'est que le début. De plus en plus d'entreprises prennent conscience de l'importance de la santé de leurs travailleurs, prennent le problème à bras-le-corps, et organisent en interne des programmes de santé axés sur l'exercice physique et le sport, mais aussi sur l'alimentation saine et la force mentale. Les apps de santé et les wearables y occupent de plus en plus souvent une place importante. »

L'intégration de wearables dans les programmes d'exercice physique permet d'améliorer spontanément les résultats de 20 %

Mesurer c'est savoir. Mais également et surtout motiver ! C'est pourquoi Energy Lab intègre de plus en plus souvent des wearables dans les programmes d'exercice physique en entreprise. De Smet : « Nos statistiques font apparaître que le fait d'enregistrer le nombre de pas et de kilomètres parcourus chaque jour à l'aide de wearables entraîne une augmentation spontanée de 20 %. Cela incite spontanément les collaborateurs à bouger plus. Lorsque nous lançons une compétition interne (qui effectuera cette semaine le plus grand nombre de pas ?), on constate une augmentation de quelque 50 % ! Après le concours, ce pourcentage retombe à une moyenne de 30 %, pour autant que l'on assure le suivi nécessaire. »

Mais si les apps et les wearables sont un bon outil de motivation pour bouger plus, Kristof De Smet insiste sur le fait qu'ils ne suffisent pas en eux-mêmes. Le succès d'un programme d'exercice physique consiste avant tout à créer une culture d'entreprise axée sur la santé et l'exercice physique, et qui encourage en permanence les collaborateurs. En proposant régulièrement de nouveaux défis (concours), des objectifs d'entreprise communs (ensemble, visons les 2 millions de pas), grâce à un management qui montre le bon exemple et par une politique de communication interne qui souligne l'importance de la santé.

¹³ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/cbewegenw.html#12>

¹⁴ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/cbewegenw.html#13>

¹⁵ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/cbewegenw.html#14>

Des wearables pour surveiller la santé des entreprises

Christophe Jauquet, expert mobile health et Business Director Life Sciences & Healthcare chez InSites Consulting, confirme lui aussi l'utilité des wearables et des apps de santé pour inciter les collaborateurs à faire plus d'exercice physique. Parallèlement à cela, il voit aussi d'autres évolutions dans un avenir proche. Selon Jauquet : « *Les applications de santé et les wearables permettent de mesurer la santé des travailleurs à long terme. Prises globalement, ces données permettent donc d'évaluer l'état de santé de l'entreprise dans son ensemble, et de déterminer les départements qui doivent être suivis et accompagnés de près.* »

Les données en matière de santé offrent en outre de nombreuses possibilités, par exemple à la médecine du travail, à laquelle elles permettent un meilleur suivi de la santé des travailleurs. « *Les données ainsi rassemblées les aident à accompagner et à motiver mieux encore les travailleurs à vivre et à travailler plus sainement. En ce sens, les wearables pourraient réorienter le rôle du médecin d'entreprise vers une vraie fonction de coach de vie.* » Certaines entreprises de services RH s'y préparent déjà activement aujourd'hui.

3 partenaires numériques d'exercice physique au travail

L'expert Mobile Health Christophe Jauquet a sélectionné trois partenaires numériques d'exercice physique qui sont déjà utilisés aujourd'hui au travail, et dont la diffusion devrait être de plus en plus importante dans les années à venir.

FITBIT ZIP

Un petit appareil bon marché et populaire qui permet de compter ses pas. Il y a quelques années, la compagnie pétrolière BP l'avait déjà distribué à ses collaborateurs pour les inciter à bouger. S'ils effectuaient tous ensemble un nombre minimum de pas, les collaborateurs recevaient une récompense. Ces petits appareils ont été l'une des premières initiatives qu'elle a prises dans le cadre de son Corporate Wellness Program.

<https://www.fitbit.com/be/fitbit-wellness>



APPLE WATCH



L'Apple Watch est le premier appareil dont la finalité est de faire bouger son propriétaire, même au travail. Lorsqu'il reste inactif trop longtemps, l'appareil le lui signale. À la fin de la journée, il lui donne un récapitulatif de tous les moments d'inactivité physique. On peut s'attendre à ce que d'autres wearables suivent la même voie.

<http://www.apple.com/befr/watch/health-and-fitness/>

VALIDIC

Les wearables ont le vent en poupe. Au cours des prochaines années, de plus en plus de wearables et d'applications vont débarquer sur le marché. Pour les entreprises, il est dès lors moins intéressant de se limiter à une seule wearable ou app. Des sociétés comme Validic et Human API l'ont bien compris et proposent des plateformes dans le cloud qui centralisent les données de n'importe quelle application ou wearable, et les adaptent aux applications propres à chaque entreprise. Cette solution permet d'utiliser n'importe quelle wearable ou application au travail.

<https://validic.com>

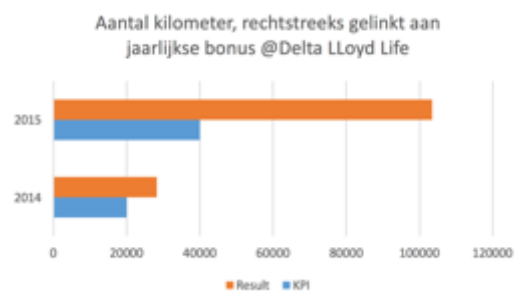


Case study

Energy@DeltaLloyd !

Depuis trois ans, l'assureur vie Delta Lloyd Life mène lui aussi en collaboration avec Energy Lab, un programme d'exercice physique pour ses collaborateurs. Anelore Van Herreweghe, de Delta Lloyd Life : « En tant qu'assureur vie, nous estimons de notre devoir de conscientiser nos clients à l'importance d'une bonne santé. Quel que soit leur mode vie, la santé est la base de leur bonheur. Cette philosophie, nous l'appliquons non seulement à nos clients, mais aussi à nos partenaires commerciaux et à nos collaborateurs. C'est ce que nous faisons avec notre programme 'Energy@DeltaLloyd'. Nous proposons à nos partenaires commerciaux et à nos collaborateurs une plateforme qui leur permet de prendre activement leur santé en main, au travail et en dehors.

Et pour souligner l'importance de ce programme, Energy@DeltaLloyd est relié à un certain nombre d'objectifs communs que nous devons atteindre sur base annuelle au niveau de toute l'entreprise. Si nous y parvenons, et cet exercice s'inscrit bien entendu dans la réalisation plus large d'autres objectifs d'entreprise, nous sommes récompensés par un bonus collectif. Les premières années, nous nous sommes fixé comme objectif de parcourir 30.000 kilomètres. Et – pour la deuxième année consécutive – nous y sommes largement parvenus ! Suite à une augmentation exponentielle du nombre de kilomètres parcourus en 2015, nous avons décidé de porter cette année l'objectif à 130.000 kilomètres. Plus que jamais, nous misons sur l'engagement de chacun. Le nombre d'heures consacrées au sport (au travail et en dehors) est mesuré lui aussi, avec l'objectif d'atteindre 12.000 heures sur base annuelle. Et parce que la santé ne se limite pas à l'exercice physique, nous lançons aussi des initiatives sur le thème du bien-être mental et l'alimentation saine au travail. »



Pour aider ses collaborateurs à atteindre ces objectifs, Delta Lloyd Life a organisé ces dernières années des cours de sport à l'heure de midi. Elle a également participé régulièrement à de grands événements sportifs (comme les 20 km de Bruxelles), auxquels sont conviés non seulement ses collaborateurs mais aussi ses partenaires commerciaux. Toutes les performances physiques sont centralisées sur une plateforme digitale. Les collaborateurs peuvent y introduire manuellement leurs kilomètres via le site Internet, ou via l'app mobile pratique.

Pour plus d'infos

Annelore Van Herreweghe

Porte-parole de Delta Lloyd Life

+32 494 170 200

@ : annelore.vanherreweghe@deltalloydlife.be

Tous les résultats :

<http://www.365analytics.com/public/bewegen16FR/>

À propos de Delta Lloyd Life

Delta Lloyd Life fait partie du Groupe Delta Lloyd aux Pays-Bas. Depuis 1807, Delta Lloyd est un partenaire de confiance dans le domaine bancaire ainsi qu'en matière d'assurances, de pensions et de placements.

En Belgique, Delta Lloyd Life est un expert reconnu en matière d'assurances vie, tant pour les particuliers que pour les entreprises, qui met l'accent sur les solutions de protection financière (invalidité, décès et pension). Delta Lloyd Life se fixe pour objectif de protéger financièrement tous ses clients à chaque moment de leur vie. En proposant des solutions innovantes qui sont toujours adaptées aux attentes et aux besoins du client, Delta Lloyd Life protège non seulement la qualité de vie de celui-ci, mais lui offre également une perspective d'avenir.

Historique : Delta Lloyd Life est née en juillet 2001 de la fusion de 3 sociétés belges : CGU Life, OHRA Leven/Vie et Norwich Union. En 2008, Delta Lloyd Life a fusionné avec Swiss Life Belgium. En lui assurant la quatrième place sur le marché belge de l'assurance de groupe, cette complémentarité a fait de Delta Lloyd Life un expert reconnu en matière de pension. Le rachat en 2013 de ZA Assurances s'inscrit quant à lui dans le cadre du focus stratégique sur la 'protection' (décès et invalidité) et sur la 'pension' (épargne-pension et investissement), qui est celui de Delta Lloyd Life en Belgique.

Le Groupe Delta Lloyd rassemble des entreprises indépendantes travaillant toutes sous la marque commune Delta Lloyd. Chaque entreprise indépendante de Delta Lloyd se caractérise par sa propre spécialisation et sa propre clientèle. Delta Lloyd est cotée à la Bourse NYSE Euronext de Bruxelles et NYSE Euronext d'Amsterdam. L'entreprise compte 550 collaborateurs en Belgique.