

# Colloque Des actifs... Actifs!

Bouger et limiter la sédentarité au travail

29 et 30  
janvier 2019  
- Vichy



## Lectures et références bibliographiques



Pôle Ressources National  
**Sport Santé**  
Bien-être



Institut de Médecine du Travail  
**UFR DE MÉDECINE  
ET DES PROFESSIONS PARAMÉDICALES**  
Université Clermont Auvergne



À télécharger depuis :  
[pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr](http://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr)  
[www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)

ou



Limiter la sédentarité au travail en bougeant est un sujet d'actualité.

Ci-après la bibliographie –enrichie de références anglophones- s'adresse à la fois aux spécialistes et aux scientifiques. Il est à noter également que certaines références renvoient vers des « études commerciales » dont la lecture appelle à faire preuve de recul car elles sont produites parfois pour répondre à une commande d'une entreprise cliente ; les données chiffrées font écho bien souvent à un argumentaire commercial.

La bibliographie aborde différents aspects de la thématique : la sédentarité au travail, l'activité physique au travail, des interventions et actions, des évaluations de la sédentarité et de l'activité physique.

## Introduction

### État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France édition 2017

Praznocy C, Lambert C, Pascal C. État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France édition 2017. ONAPS; 2018. Disponible sur: <http://www.onaps.fr/Etudes-de-l-onaps/les-etudes-de-l-onaps/etats-des-lieux/>

### Dossier activité physique et sédentarité en milieu professionnel

Dossier activité physique et sédentarité en milieu professionnel. Debout l'info !. févr 2017;(03). Disponible sur: [http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps\\_Bulletin-3.pdf](http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_Bulletin-3.pdf)

### RSE : un moyen d'améliorer la santé des salariés ?

RSE : un moyen d'améliorer la santé des salariés ? ONAPS; 2016. Disponible sur: [http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps\\_RSE\\_un-moyen-dameliorer-la-sante-des-salaries.pdf](http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_RSE_un-moyen-dameliorer-la-sante-des-salaries.pdf)

### Le sport en entreprise. Enjeux de sociétés

Pierre J, Diagana S (Préf). Le sport en entreprise. Enjeux de sociétés. Economica; 2015. Disponible sur: <https://www.economica.fr/livre-le-sport-en-entreprise-enjeux-de-societe-pierre-julien,fr,4,9782717867732.cfm>

### *Politiques publiques*

### Plan santé au travail 2016-2020

France. Ministère du Travail, de l'Emploi, de la Formation professionnelle et du Dialogue social. Plan santé au travail 2016-2020. 2015. Disponible sur: <https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/pst3.pdf>

### La prévention des maladies non transmissibles par l'alimentation et l'exercice physique sur le lieu de travail

La prévention des maladies non transmissibles par l'alimentation et l'exercice physique sur le lieu de travail. Organisation mondiale de la Santé/Forum économique mondial; 2008. 47 p. Disponible sur: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/workplace/fr/>

### *Publications internationales scientifiques*

### Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016 : a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants

Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016 : a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. The Lancet Global Health. oct 2018;6(10):e1077-86. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214109X18303577>



## Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality ? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women.

Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality ? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*. sept 2016;388(10051):1302-10. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673616303701>

## All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time. *American Journal of Preventive Medicine*

Rezende LFM, Sá TH, Mielke GI, Viscondi JYK, Rey-López JP, Garcia LMT. All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time. *American Journal of Preventive Medicine*. août 2016;51(2):253-63. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379716000489>

## Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis

Wilmot EG, Edwardson CL, Achana FA, Davies MJ, Gorely T, Gray LJ, et al. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*. nov 2012;55(11):2895-905. Disponible sur: <http://link.springer.com/10.1007/s00125-012-2677-z>

## Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy

Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. juill 2012;380(9838):219-29. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673612610319>

## Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study

Wen CP, Wai JPM, Tsai MK, Yang YC, Cheng TYD, Lee M-C, et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*. oct 2011;378(9798):1244-53. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673611607496>

## Leisure Time Spent Sitting in Relation to Total Mortality in a Prospective Cohort of US Adults. *American Journal of Epidemiology*

Patel AV, Bernstein L, Deka A, Feigelson HS, Campbell PT, Gapstur SM, et al. Leisure Time Spent Sitting in Relation to Total Mortality in a Prospective Cohort of US Adults. *American Journal of Epidemiology*. 15 août 2010;172(4):419-29. Disponible sur: <https://academic.oup.com/aje/article-lookup/doi/10.1093/aje/kwq155>

## Deleterious Associations of Sitting Time and Television Viewing Time With Cardiometabolic Risk Biomarkers: Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle (AusDiab) study 2004-2005

Thorp AA, Healy GN, Owen N, Salmon J, Ball K, Shaw JE, et al. Deleterious Associations of Sitting Time and Television Viewing Time With Cardiometabolic Risk Biomarkers: Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle (AusDiab) study 2004-2005. *Diabetes Care*. 1 févr 2010;33(2):327-34. Disponible sur: <http://care.diabetesjournals.org/cgi/doi/10.2337/dc09-0493>

## Sédentarité au travail

### Prenez soin de vous. Faîtes du sport au travail

Prenez soin de vous. Faîtes du sport au travail. Franceinfo. 2018. Disponible sur: [https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/prenez-soin-de-vous/prenez-soin-de-vous-faites-du-sport-au-travail\\_2937623.html](https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/prenez-soin-de-vous/prenez-soin-de-vous-faites-du-sport-au-travail_2937623.html)

### Vous voulez faire plus de sport en 2019 ? 5 accessoires pour le bureau

Vous voulez faire plus de sport en 2019 ? 5 accessoires pour le bureau. Le Huffington Post. 1 janv 2019. Disponible sur: [https://www.huffingtonpost.fr/2019/01/04/5-accessoires-pour-faire-du-sport-au-bureau\\_a\\_23627316/](https://www.huffingtonpost.fr/2019/01/04/5-accessoires-pour-faire-du-sport-au-bureau_a_23627316/)

### Comment aménager son espace de travail et quels exercices simples faire au bureau ?

Comment aménager son espace de travail et quels exercices simples faire au bureau ? L'ÉQUIPE.fr. 19 juin 2018. Disponible sur: <https://www.lequipe.fr/Coaching/Bien-etre/Actualites/Comment-amenager-son-espace-de-travail-et-quels-exercices-simples-faire-au-bureau/913182>

### Instaurer une heure de sport par jour permettrait d'économiser des milliards d'euros par an

Instaurer une heure de sport par jour permettrait d'économiser des milliards d'euros par an. lesechos.fr. 28 juill 2016. Disponible sur: [https://www.lesechos.fr/28/07/2016/lesechos.fr/0211165835033\\_instaurer-une-heure-de-sport-par-jour-permettrait-d-economiser-des-milliards-d-euros-par-an.htm](https://www.lesechos.fr/28/07/2016/lesechos.fr/0211165835033_instaurer-une-heure-de-sport-par-jour-permettrait-d-economiser-des-milliards-d-euros-par-an.htm)

### Les risques professionnels en 2010 : de fortes différences d'exposition selon les secteurs

Arnaudo B, Leonard M, Sandret N, Cavet M, Coutrot T, Rivalin R, et al. SUMER. Les risques professionnels en 2010 : de fortes différences d'exposition selon les secteurs. Références en santé au travail. mars 2013;(133):59-74. Disponible sur: <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/DMT/TI-TF-207/tf207.pdf>

### *Publications internationales scientifiques*

### The potential of bike desks to reduce sedentary time in the office: a mixed-method study

Torbeyns T, de Geus B, Bailey S, Decroix L, Meeusen R. The potential of bike desks to reduce sedentary time in the office: a mixed-method study. Public Health. mars 2017;144:16-22. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350616303882>

### The Effectiveness of Standing on a Balance Board for Increasing Energy Expenditure

Nelson MC, Casanova MP, Vella CA. The Effectiveness of Standing on a Balance Board for Increasing Energy Expenditure: Medicine & Science in Sports & Exercise. août 2018;50(8):1710-7. Disponible sur: [https://journals.lww.com/acsm-msse/Citation/2018/08000/The\\_Effectiveness\\_of\\_Standing\\_on\\_a\\_Balance\\_Board.21.aspx](https://journals.lww.com/acsm-msse/Citation/2018/08000/The_Effectiveness_of_Standing_on_a_Balance_Board.21.aspx)

### Sédentarité et activité physique en milieu professionnel

Dutheil F, Ferrières J, Esquirol Y. Sédentarité et activité physique en milieu professionnel. La Presse Médicale. juill 2017;46(7-8):703-7. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0755498217303081>

### Reducing occupational sedentary time: a systematic review and meta-analysis of evidence on activity-permissive workstations: Activity-permissive workstations: a review

Neuhaus M, Eakin EG, Straker L, Owen N, Dunstan DW, Reid N, et al. Reducing occupational sedentary time: a systematic review and meta-analysis of evidence on activity-permissive workstations: Activity-permissive workstations: a review. Obesity Reviews. oct 2014;15(10):822-38. Disponible sur: <http://doi.wiley.com/10.1111/obr.12201>



## Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health

Thivel D, Tremblay A, Genin PM, Panahi S, Rivière D, Duclos M. Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Frontiers in Public Health*. 5 oct 2018;6. Disponible sur: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpubh.2018.00288/full>

## Occupational Sitting and Health Risks

van Uffelen JGZ, Wong J, Chau JY, van der Ploeg HP, Riphagen I, Gilson ND, et al. Occupational Sitting and Health Risks. *American Journal of Preventive Medicine*. oct 2010;39(4):379-88. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379710004125>

## Long-term effects of sit-stand workstations on workplace sitting: A natural experiment

Zhu W, Gutierrez M, Toledo MJ, Mullane S, Stella AP, Diemar R, et al. Long-term effects of sit-stand workstations on workplace sitting: A natural experiment. *Journal of Science and Medicine in Sport*. août 2018;21(8):811-6. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244017318625>

## Implementation of Active Workstations in University Libraries—A Comparison of Portable Pedal Exercise Machines and Standing Desks

Bastien Tardif C, Cantin M, Sénécal S, Léger P-M, Labonté-Lemoyne É, Begon M, et al. Implementation of Active Workstations in University Libraries—A Comparison of Portable Pedal Exercise Machines and Standing Desks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 12 juin 2018;15(6):1242. Disponible sur: <http://www.mdpi.com/1660-4601/15/6/1242>

## Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function

Bergouignan A, Legget KT, De Jong N, Kealey E, Nikolovski J, Groppe JL, et al. Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function. *Int J Behav Nutr Phys Act*. nov 2016;13(1):113. Disponible sur: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12966-016-0437-z.pdf>

## Cardiometabolic Impact of Changing Sitting, Standing, and Stepping in the Workplace

Winkler EAH, Chastin S, Eakin EG, Owen N, Lamontagne AD, Moodie M, et al. Cardiometabolic Impact of Changing Sitting, Standing, and Stepping in the Workplace. *Med Sci Sports Exerc*. mars 2018;50(3):516-24. Disponible sur: [https://journals.lww.com/acsm-msse/Abstract/2018/03000/Cardiometabolic\\_Impact\\_of\\_Changing\\_Sitting,.15.aspx](https://journals.lww.com/acsm-msse/Abstract/2018/03000/Cardiometabolic_Impact_of_Changing_Sitting,.15.aspx)

## Are sitting occupations associated with increased all-cause, cancer, and cardiovascular disease mortality risk? A pooled analysis of seven British population cohorts

Stamatakis E, Chau JY, Pedisic Z, Bauman A, Macniven R, Coombs N, et al. Are sitting occupations associated with increased all-cause, cancer, and cardiovascular disease mortality risk? A pooled analysis of seven British population cohorts. *PLoS ONE*. 2013;8(9):e73753. Disponible sur: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0073753>

## Activité physique au travail

### Le sport en entreprise, bien plus qu'un service en plus

Le sport en entreprise, bien plus qu'un service en plus. HBR. 2019. Disponible sur: <https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2019/01/23846-le-sport-en-entreprise-bien-plus-quun-service-en-plus/>

### Bike'n learn, je bouge, donc j'apprends

Bike'n learn, je bouge, donc j'apprends. La Lettre de l'innovation en formation. mai 2018;(05). Disponible sur: <http://www.innovation-formation.fr/?bike-n-learn-je-bouge-donc-j.html>

### Guide pratique du sport en entreprise

Guide pratique du sport en entreprise. MEDEF/CNOSF; 2012. Disponible sur: [https://medefsport.files.wordpress.com/2012/09/guide\\_v06.pdf](https://medefsport.files.wordpress.com/2012/09/guide_v06.pdf)

### *Politiques publiques*

### A Guide to Promoting Health and Wellness in the Workplace

A Guide to Promoting Health and Wellness in the Workplace. Regional Public Health [New-Zealand]; 2012. Disponible sur: <http://www.rph.org.nz/content/4b79f243-0843-4a79-bc63-244103e1dc4e.cmr>

### *Publications internationales scientifiques*

### Employees' adherence to worksite physical activity programs: Profiles of compliers versus non-compliers

Genin PM, Pereira B, Thivel D, Duclos M. Employees' adherence to worksite physical activity programs: Profiles of compliers versus non-compliers. Work. 31 juill 2018;60(3):507-10. Disponible sur: <http://www.medra.org/servlet/aliasResolver?alias=iospress&doi=10.3233/WOR-182745>

### The Measurable Benefits of a Workplace Wellness Program in Canada: Results After One Year

Lowensteyn I, Berberian V, Belisle P, DaCosta D, Joseph L, Grover SA. The Measurable Benefits of a Workplace Wellness Program in Canada: Results After One Year. Journal of Occupational and Environmental Medicine. mars 2018;60(3):211. Disponible sur: [https://journals.lww.com/joem/Abstract/2018/03000/The\\_Measurable\\_Benefits\\_of\\_a\\_Workplace\\_Wellness.2.aspx](https://journals.lww.com/joem/Abstract/2018/03000/The_Measurable_Benefits_of_a_Workplace_Wellness.2.aspx)

### "Happy feet": evaluating the benefits of a 100-day 10,000 step challenge on mental health and wellbeing

Hallam KT, Bilsborough S, de Courten M. "Happy feet": evaluating the benefits of a 100-day 10,000 step challenge on mental health and wellbeing. BMC Psychiatry. 24 janv 2018;18(1):19. Disponible sur: <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1609-y>

### Sédentarité et activité physique en milieu professionnel

Dutheil F, Ferrières J, Esquirol Y. Sédentarité et activité physique en milieu professionnel. La Presse Médicale. juill 2017;46(7-8):703-7. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0755498217303081>

### **Acceptability and feasibility of a low-cost, theory-based and co-produced intervention to reduce workplace sitting time in desk-based university employees**

Mackenzie K, Goyder E, Eves F. Acceptability and feasibility of a low-cost, theory-based and co-produced intervention to reduce workplace sitting time in desk-based university employees. BMC Public Health. 24 déc 2015;15(1):1294. Disponible sur: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2635-z>

### **Combined association of occupational and leisure-time physical activity with all-cause and coronary heart disease mortality among a cohort of men followed-up for 22 years**

Harari G, Green MS, Zelber-Sagi S. Combined association of occupational and leisure-time physical activity with all-cause and coronary heart disease mortality among a cohort of men followed-up for 22 years. Occupational and Environmental Medicine. sept 2015;72(9):617-24. Disponible sur: <http://oem.bmj.com/lookup/doi/10.1136/oemed-2014-102613>

### **Occupation-Related Physical Activity and Their Associations with Obesity**

Church TS, Thomas DM, Tudor-Locke C, Katzmarzyk PT, Earnest CP, Rodarte RQ, et al. Trends over 5 Decades in U.S. Occupation-Related Physical Activity and Their Associations with Obesity. Lucia A, éditeur. PLoS ONE. 25 mai 2011;6(5):e19657. Disponible sur: <https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0019657>

### **Does Physical Activity Impact on Presenteeism and Other Indicators of Workplace Well-Being?**

Brown HE, Gilson ND, Burton NW, Brown WJ. Does Physical Activity Impact on Presenteeism and Other Indicators of Workplace Well-Being? Sports Med. 1 mars 2011;41(3):249-62. Disponible sur: <https://doi.org/10.2165/11539180-000000000-00000>

### **Occupational, commuting and leisure-time physical activity in relation to coronary heart disease among middle-aged Finnish men and women**

Hu G, Jousilahti P, Borodulin K, Barengo NC, Lakka TA, Nissinen A, et al. Occupational, commuting and leisure-time physical activity in relation to coronary heart disease among middle-aged Finnish men and women. Atherosclerosis. oct 2007;194(2):490-7. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021915006005363>

### **Evaluation of a Multicomponent Workplace Health Promotion Program Conducted in Japan for Improving Employees' Cardiovascular Disease Risk Factors**

Muto T, Yamauchi K. Evaluation of a Multicomponent Workplace Health Promotion Program Conducted in Japan for Improving Employees' Cardiovascular Disease Risk Factors. Preventive Medicine. déc 2001;33(6):571-7. Disponible sur: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743501909235>

## Intervention et action au travail

### Du sport-entreprise à la SQVT

4ème Journée Sport Santé Bien-Etre 31/05/2018 : Du sport-entreprise à la SQVT. 2018. Disponible sur: <https://uptv.univ-poitiers.fr/>

### La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel : bénéfiques, typologie des pratiques et modalités d'évaluation

Galissi V, Praznoczy C (Sous la dir.). La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel : bénéfiques, typologie des pratiques et modalités d'évaluation. ONAPS; 2017. Disponible sur: [http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps\\_AP\\_et\\_sedentarite\\_en\\_milieu\\_professionnel.pdf](http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_AP_et_sedentarite_en_milieu_professionnel.pdf)

### Mise à disposition d'une salle de sport en entreprise

Félicie N. Mise à disposition d'une salle de sport en entreprise. Travail et sécurité. avr 2016;(771). Disponible sur: [http://www.travail-et-securite.fr/visu/ts/ArticleTS/TI-TS771\\_INRS\\_P52-53.html](http://www.travail-et-securite.fr/visu/ts/ArticleTS/TI-TS771_INRS_P52-53.html)

### Bougez au travail ! prévention santé par l'activité physique : Méthode et conseils pour la mise en place de projets d'activité physique sur le lieu de travail dans un objectif de santé

Bougez au travail ! prévention santé par l'activité physique : Méthode et conseils pour la mise en place de projets d'activité physique sur le lieu de travail dans un objectif de santé. DRDJSCS Aquitaine Limousin Poitou-Charentes; 2016. Disponible sur: [http://nouvelle-aquitaine.drdjcs.gouv.fr/sites/nouvelle-aquitaine.drdjcs.gouv.fr/IMG/pdf/guide\\_ap\\_en\\_ets\\_v4.pdf](http://nouvelle-aquitaine.drdjcs.gouv.fr/sites/nouvelle-aquitaine.drdjcs.gouv.fr/IMG/pdf/guide_ap_en_ets_v4.pdf)

### Entreprises et nutrition : Améliorer la santé des salariés par l'alimentation et l'activité physique. Guide à l'usage des responsables d'entreprises, d'administrations et des représentants du personnel

Entreprises et nutrition : Améliorer la santé des salariés par l'alimentation et l'activité physique. Guide à l'usage des responsables d'entreprises, d'administrations et des représentants du personnel. 2013. Disponible sur: <http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/09012013-GUIDE-PNNS-entreprises-DER.pdf>

### Comment mettre le sport au service de la santé des salariés

Naves M-C. Comment mettre le sport au service de la santé des salariés ?. Note d'analyse. oct 2012;(298). Disponible sur: <http://archives.strategie.gouv.fr/cas/content/sport-sante-des-salaries-NA298.html>

### ISO 26000:2010 : Lignes directrices relatives à la responsabilité sociétale

Association française de normalisation. ISO 26000:2010 : Lignes directrices relatives à la responsabilité sociétale. AFNOR; 2010. (Norme française).

### *Publications internationales scientifiques*

### Feasibility and Effect of a Peer Modeling Workplace Physical Activity Intervention for Women

Rowland SA, Berg KE, Kupzyk KA, Pullen CH, Cohen MZ, Schulz PS, et al. Feasibility and Effect of a Peer Modeling Workplace Physical Activity Intervention for Women. Workplace Health Saf. 1 sept 2018;66(9):428-36. Disponible sur: <https://doi.org/10.1177/2165079917753690>



### **Health and Fitness Benefits But Low Adherence Rate: Effect of a 10-Month Onsite Physical Activity Program Among Tertiary Employees**

Genin PM, Dessenne P, Finaud J, Pereira B, Thivel D, Duclos M. Health and Fitness Benefits But Low Adherence Rate: Effect of a 10-Month Onsite Physical Activity Program Among Tertiary Employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. sept 2018;60(9):e455-62. Disponible sur: [https://journals.lww.com/joem/Abstract/2018/09000/Health\\_and\\_Fitness\\_Benefits\\_But\\_Low\\_Adherence.18.aspx](https://journals.lww.com/joem/Abstract/2018/09000/Health_and_Fitness_Benefits_But_Low_Adherence.18.aspx)

### **Promotion de la santé par l'activité physique sur les lieux de travail : expérimentation participative dans une entreprise privée**

Planchard J-H, Bailly L, Tifratène K, Morales V, Massiera B, Garbarino J-M, et al. Promotion de la santé par l'activité physique sur les lieux de travail : expérimentation participative dans une entreprise privée. *Sante Publique*. 7 août 2018;Vol. 30(2):169-76. Disponible sur: <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2018-2-page-169.htm>

### **Effectiveness of physical activity program on weight, physical fitness, occupational stress, job satisfaction, and quality of life of overweight employees in high-tech industries: a randomized controlled study**

Yunya F, Huang C-Y, Hsu M-C. Effects of physical activity program on weight, physical fitness, occupational stress, job satisfaction, and quality of life of overweight employees in high-tech industries: a randomized controlled study. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*. 21 févr 2018;1-23. Disponible sur: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10803548.2018.1438839>

### **The effects of a 12-week worksite physical activity intervention on anthropometric indices, blood pressure indices, and plasma biomarkers of cardiovascular disease risk among university employees**

Corbett DB, Fennell C, Peroutky K, Kingsley JD, Glickman EL. The effects of a 12-week worksite physical activity intervention on anthropometric indices, blood pressure indices, and plasma biomarkers of cardiovascular disease risk among university employees. *BMC Research Notes*. 29 janv 2018;11(1):80. Disponible sur: <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3151-x>

### **The Effect of Intelligent Physical Exercise Training on Sickness Presenteeism and Absenteeism Among Office Workers**

Justesen JB, Sjøgaard K, Dalager T, Christensen JR, Sjøgaard G. The Effect of Intelligent Physical Exercise Training on Sickness Presenteeism and Absenteeism Among Office Workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. oct 2017;59(10):942. Disponible sur: [https://journals.lww.com/joem/Citation/2017/10000/The\\_Effect\\_of\\_Intelligent\\_Physical\\_Exercise.4.aspx](https://journals.lww.com/joem/Citation/2017/10000/The_Effect_of_Intelligent_Physical_Exercise.4.aspx)

### Breaking Up Prolonged Sitting With Standing or Walking Attenuates the Postprandial Metabolic Response in Postmenopausal Women: A Randomized Acute Study

Henson J, Davies MJ, Bodicoat DH, Edwardson CL, Gill JMR, Stensel DJ, et al. Breaking Up Prolonged Sitting With Standing or Walking Attenuates the Postprandial Metabolic Response in Postmenopausal Women: A Randomized Acute Study. *Diabetes Care*. janv 2016;39(1):130-8. Disponible sur: <http://care.diabetesjournals.org/lookup/doi/10.2337/dc15-1240>

### Interventions with potential to reduce sedentary time in adults: systematic review and meta-analysis

Martin A, Fitzsimons C, Jepson R, Saunders DH, van der Ploeg HP, Teixeira PJ, et al. Interventions with potential to reduce sedentary time in adults: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. août 2015;49(16):1056-63. Disponible sur: <http://bjsm.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bjsports-2014-094524>

### Workplace Exercise and Educational Program for Improving Fitness Outcomes Related to Health in Workers: A Randomized Controlled Trial

Vilela BL, Benedito Silva AA, de Lira CAB, Andrade M dos S. Workplace Exercise and Educational Program for Improving Fitness Outcomes Related to Health in Workers: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. mars 2015;57(3):235. Disponible sur: [https://journals.lww.com/joem/Abstract/2015/03000/Workplace\\_Exercise\\_and\\_Educational\\_Program\\_for\\_2.aspx](https://journals.lww.com/joem/Abstract/2015/03000/Workplace_Exercise_and_Educational_Program_for_2.aspx)

### Effectiveness of exercise at workplace in physical fitness: uncontrolled randomized study

Grande AJ, Silva V, Parra SA. Effectiveness of exercise at workplace in physical fitness: uncontrolled randomized study. *Einstein (São Paulo)*. mars 2014;12(1):55-60. Disponible sur: <http://www.scielo.br/pdf/eins/v12n1/1679-4508-eins-12-1-0055.pdf>

## Évaluation de la sédentarité et de l'AP au travail

### Des entreprises dopées au sport

Des entreprises dopées au sport. 15 mars 2018. Disponible sur: [https://www.lemonde.fr/sciences/article/2018/03/15/des-entreprises-dopees-au-sport\\_5271443\\_1650684.html](https://www.lemonde.fr/sciences/article/2018/03/15/des-entreprises-dopees-au-sport_5271443_1650684.html)

### Étude : «Sport en Entreprise»

Étude : «Sport en Entreprise». Union Sport & Cycle; 2017. Disponible sur: [https://docs.wixstatic.com/ugd/c60178\\_c7bf07eff5044be49e003e1e7cf8a6b1.pdf](https://docs.wixstatic.com/ugd/c60178_c7bf07eff5044be49e003e1e7cf8a6b1.pdf)

### Étude Malakoff Mederic 2016 Santé et bien-être des salariés performance des entreprises

[communiqué de presse] Étude Malakoff Mederic 2016 Santé et bien-être des salariés performance des entreprises. 2017. Disponible sur: <http://www.malakoffmederic.com/groupe/blobs/medias/s/2ed76c4817606640/2017-04-28-CP-Malakoff-Mederic-Etude-sante-bien-etre-2016-.pdf>

### Sport, Activité Physique et Qualité de vie au Travail

Landa S (Sous la dir.). Sport, Activité Physique et Qualité de vie au Travail. 2016. Disponible sur: <https://www.sportetcitoyennete.com/articles/sport-activite-physique-qualite-de-vie-travail>

### Synthèse santé et bien-être des salariés, performance des entreprises : chiffres clés 2014

Synthèse santé et bien-être des salariés, performance des entreprises : chiffres clés 2014. 2015. Disponible sur: <http://www.malakoffmederic.com/groupe/media/presse-actualites/espace-presse/etude-malakoff-mederic-2016-sante-et-bien-etre-des.htm>

## Étude de l'impact économique de l'Activité Physique et Sportive (APS) sur l'entreprise, le salarié et la société civile : synthèse

Étude de l'impact économique de l'Activité Physique et Sportive (APS) sur l'entreprise, le salarié et la société civile : synthèse. 2015. Disponible sur: <https://medefsport.files.wordpress.com/2015/09/synthc3a8se-etude-goodwill-2015.pdf>

## Les avantages sanitaires de la pratique du vélo dans le cadre des déplacements domicile-travail [rapport]

Praznocy C. Les avantages sanitaires de la pratique du vélo dans le cadre des déplacements domicile-travail [rapport]. Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie, Coordination interministérielle pour le développement de l'usage du vélo; 2013.

*Publications internationales scientifiques*

## Subjective and objective assessment of sedentary behavior among college employees

Headley S, Hutchinson J, Wooley S, Dempsey K, Phan K, Spicer G, et al. Subjective and objective assessment of sedentary behavior among college employees. BMC Public Health. déc 2018;18(1). Disponible sur: <https://bmcpubhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5630-3>

## Many Kansas Worksites Offer Few Interventions to Reduce Occupational Sedentary Behavior

Ablah E, Grilliot E, Okut H, Mailey E, Rosenkranz S, Rosenkranz R. Many Kansas Worksites Offer Few Interventions to Reduce Occupational Sedentary Behavior. International Journal of Environmental Research and Public Health. 14 août 2018;15(8):1745. Disponible sur: <http://www.mdpi.com/1660-4601/15/8/1745>

## The association between long work hours and leisure-time physical activity and obesity

Cook MA, Gazmararian J. The association between long work hours and leisure-time physical activity and obesity. Preventive Medicine Reports. juin 2018;10:271-7. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518300597>

## Long-term sickness absence from work due to physical inactivity: A registry-based study

Høgsgbro C, Davidsen M, Sørensen J. Long-term sickness absence from work due to physical inactivity: A registry-based study. Scandinavian Journal of Public Health. mai 2018;46(3):306-13. Disponible sur: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1403494817751328>

## In It Together: A Qualitative Evaluation of Participant Experiences of a 10-Week, Group-Based, Workplace HIIT Program for Insufficiently Active Adults

Kinnafick F-E, Thøgersen-Ntoumani C, Shepherd SO, Wilson OJ, Wagenmakers AJM, Shaw CS. In It Together: A Qualitative Evaluation of Participant Experiences of a 10-Week, Group-Based, Workplace HIIT Program for Insufficiently Active Adults. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1 févr 2018;40(1):10-9. Disponible sur: <https://journals.humankinetics.com/doi/abs/10.1123/jsep.2017-0306>

## The effects of a 12-week worksite physical activity intervention on anthropometric indices, blood pressure indices, and plasma biomarkers of cardiovascular disease risk among university employees

Corbett DB, Fennell C, Peroutky K, Kingsley JD, Glickman EL. The effects of a 12-week worksite physical activity intervention on anthropometric indices, blood pressure indices, and plasma biomarkers of cardiovascular disease risk among university employees. BMC Research Notes. 29 janv 2018;11(1):80. Disponible sur: <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3151-x>

### **Exercise at an onsite facility with or without direct exercise supervision improves health-related physical fitness and exercise participation: An 8-week randomised controlled trial with 15-month follow-up**

Hunter JR, Gordon BA, Lythgo N, Bird SR, Benson AC. Exercise at an onsite facility with or without direct exercise supervision improves health-related physical fitness and exercise participation: An 8-week randomised controlled trial with 15-month follow-up. Health Promotion Journal of Australia. 2018;29(1):84-92. Disponible sur: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/hpja.2>

### **Effect of Work-Related Sedentary Time on Overall Health Profile in Active vs. Inactive Office Workers. Front Public Health**

Genin PM, Dessenne P, Finaud J, Pereira B, Dutheil F, Thivel D, et al. Effect of Work-Related Sedentary Time on Overall Health Profile in Active vs. Inactive Office Workers. Front Public Health. 2018;6. Disponible sur: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2018.00279/full>

### **Effect of a novel workstation device on promoting non-exercise activity thermogenesis (NEAT)**

Horswill CA, Scott HM, Voorhees DM. Effect of a novel workstation device on promoting non-exercise activity thermogenesis (NEAT). Work. 13 déc 2017;58(4):447-54. Disponible sur: <http://www.medra.org/servlet/aliasResolver?alias=iospress&doi=10.3233/WOR-172640>

### **A Men's Workplace Health Intervention: Results of the POWERPLAY Program Pilot Study**

Johnson ST, Stolp S, Seaton C, Sharp P, Caperchione CM, Bottorff JL, et al. A Men's Workplace Health Intervention: Results of the POWERPLAY Program Pilot Study. Journal of Occupational and Environmental Medicine. août 2016;58(8):765-769. Disponible sur: [https://journals.lww.com/joem/Fulltext/2016/08000/A\\_Men\\_s\\_Workplace\\_Health\\_Intervention\\_Results\\_of.4.aspx](https://journals.lww.com/joem/Fulltext/2016/08000/A_Men_s_Workplace_Health_Intervention_Results_of.4.aspx)

### **The contribution of office work to sedentary behaviour associated risk**

Parry S, Straker L. The contribution of office work to sedentary behaviour associated risk. BMC Public Health. déc 2013 ;13(1). Disponible sur: <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-296>