

Réduire le temps assis en milieu professionnel :

L'étude « Sédentarité Au Travail » (SAuT)



Colloque « Des actifs ... Actifs! »
Vichy 30 Janvier 2019

PhD. Gonzalo Marchant^{a,b}, PhD. Virginie Nicaise^b, Prof. Sébastien Chastin^c, PhD. Julie Boiché^a

^a Univ Paul Valéry Montpellier 3. Univ. Montpellier. EPSYLON EA 4556. F34000. Montpellier. France

^b Univ Lyon. Université Claude Bernard Lyon 1. L-ViS. F-69622. Lyon. France

^c School of Health and Life Science, Institute of Applied Health Research, Glasgow Caledonian University, Glasgow G12, UK

La sédentarité



Au Travail
6-8
HEURES



(Loyen et al., 2016)



(Rezende et al., 2016)

La sédentarité

Habitude

Contexte stable

- 🌐 ➔ Lieu
- 🕒 ➔ Temps
- 👤 ➔ Autres personne

Répétition



Automaticité

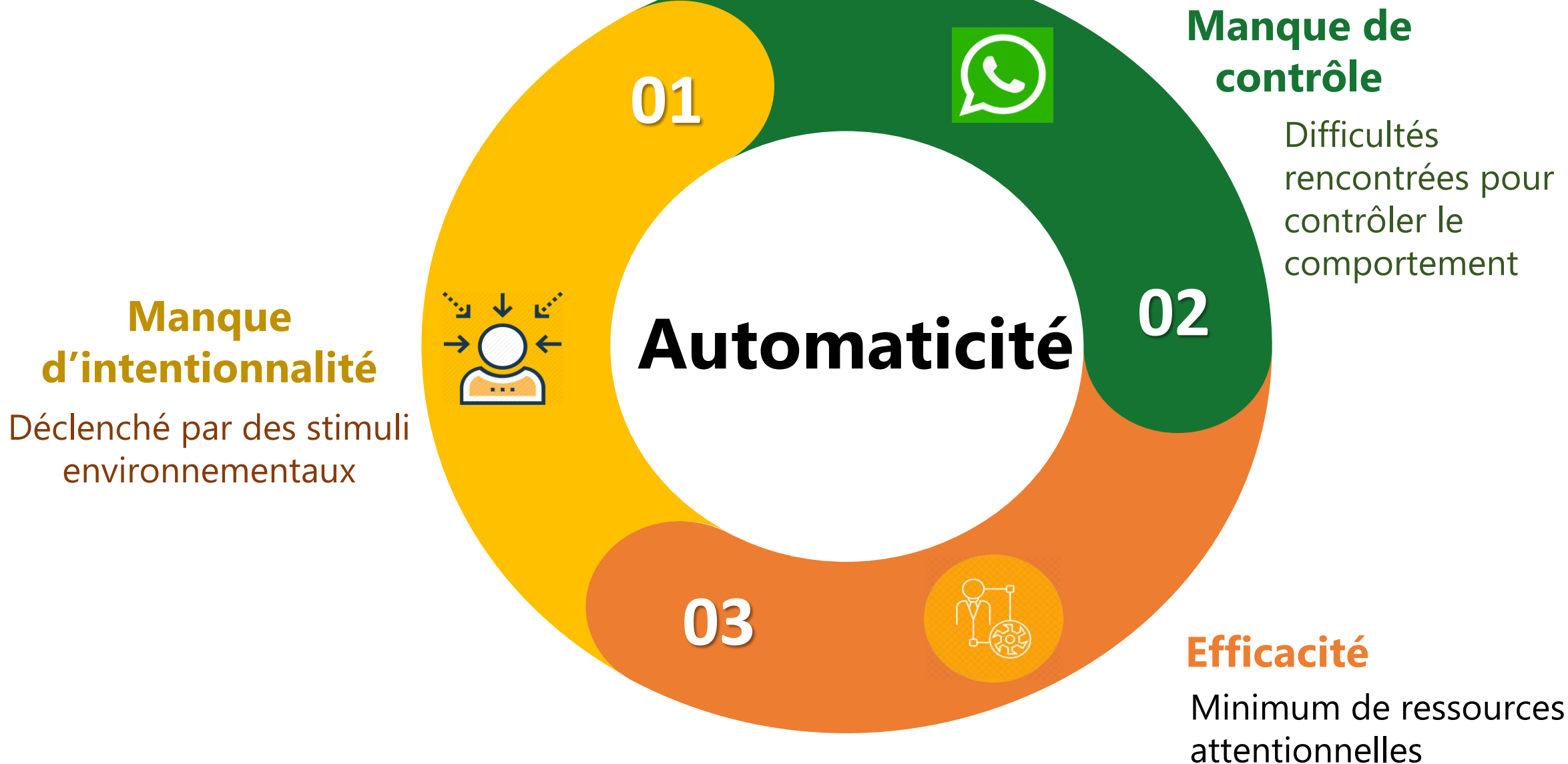


(Verplanken, 2006)

Comportement habituel

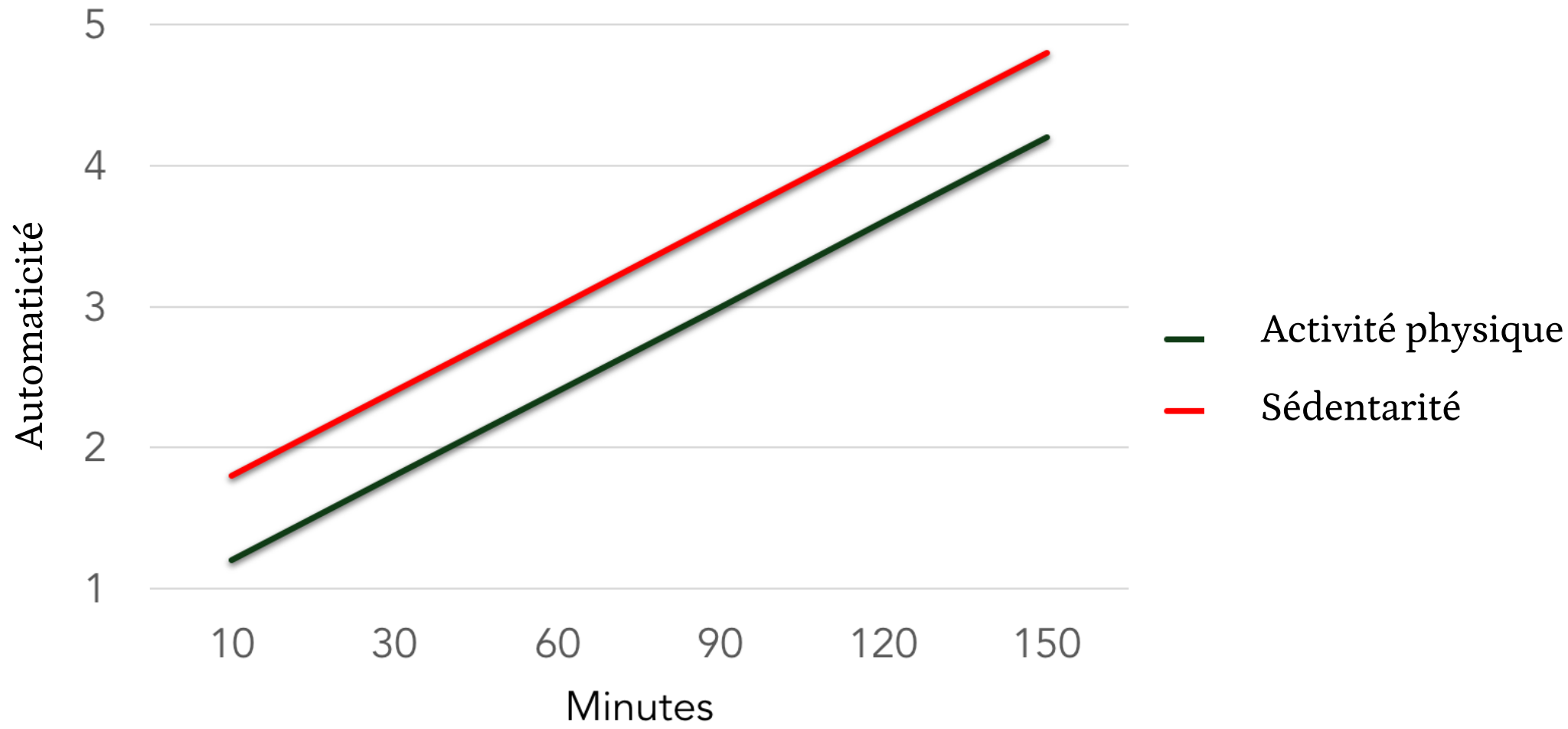


Facettes de l'automatlicité



(Bargh, 1994)

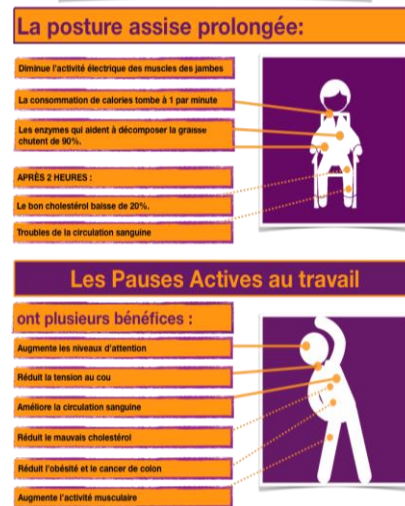
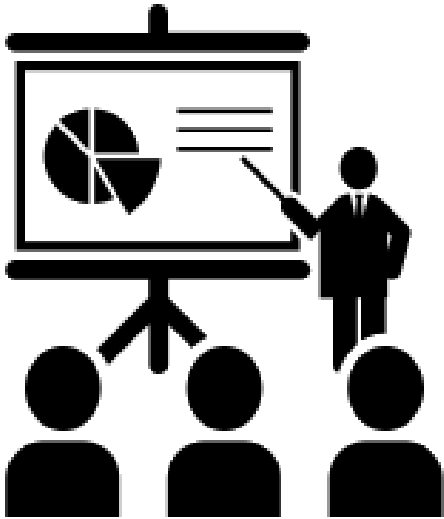
Relation automaticité-comportements de santé



(Conroy et al., 2013)

Objectifs de l'étude

- 1) Réduire la sédentarité
- 2) Tester si l'automatisme est un médiateur de l'efficacité de l'intervention



+



(Behaviour Change Technique; Michie & West, 2013)

Méthode

$N = 38$ (36 femmes, 2 hommes) 29-59

Echelle Générique Multidimensionnelle d'Automaticité (EGMA; Boiché et al., 2016)




Pause active

« Faire une pause active au travail est quelque chose... »

Exemples d'items:

Manque d'intentionnalité 

« que je fais d'instinct, pas besoin que ce soit noté sur mon agenda ».

Manque de contrôle 

« qui me fait me sentir bizarre si je ne la fais pas ».

Efficacité 

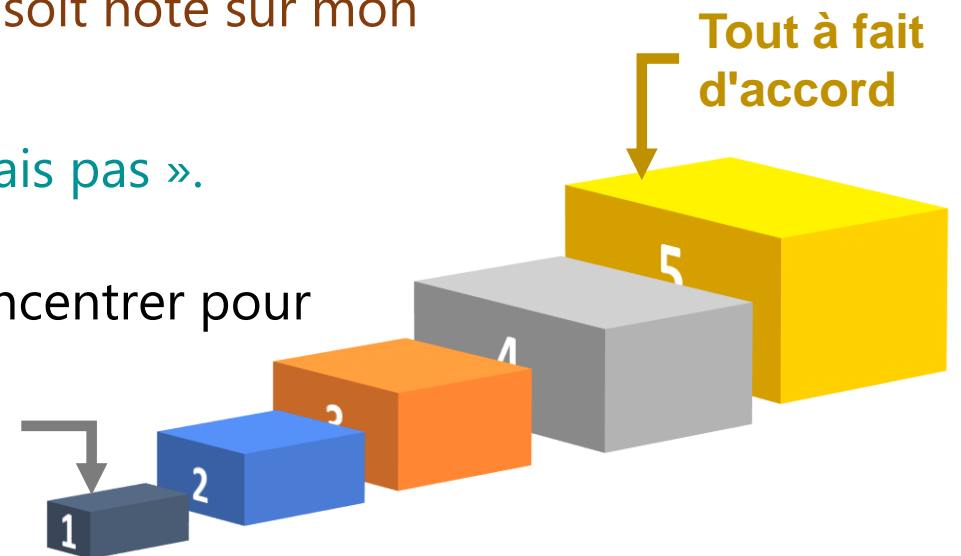
« sur laquelle je n'ai pas besoin de me concentrer pour la faire correctement ».



Comportement sédentaire

« Rester assis(e) au travail est quelque chose ... »

Tout à fait en désaccord



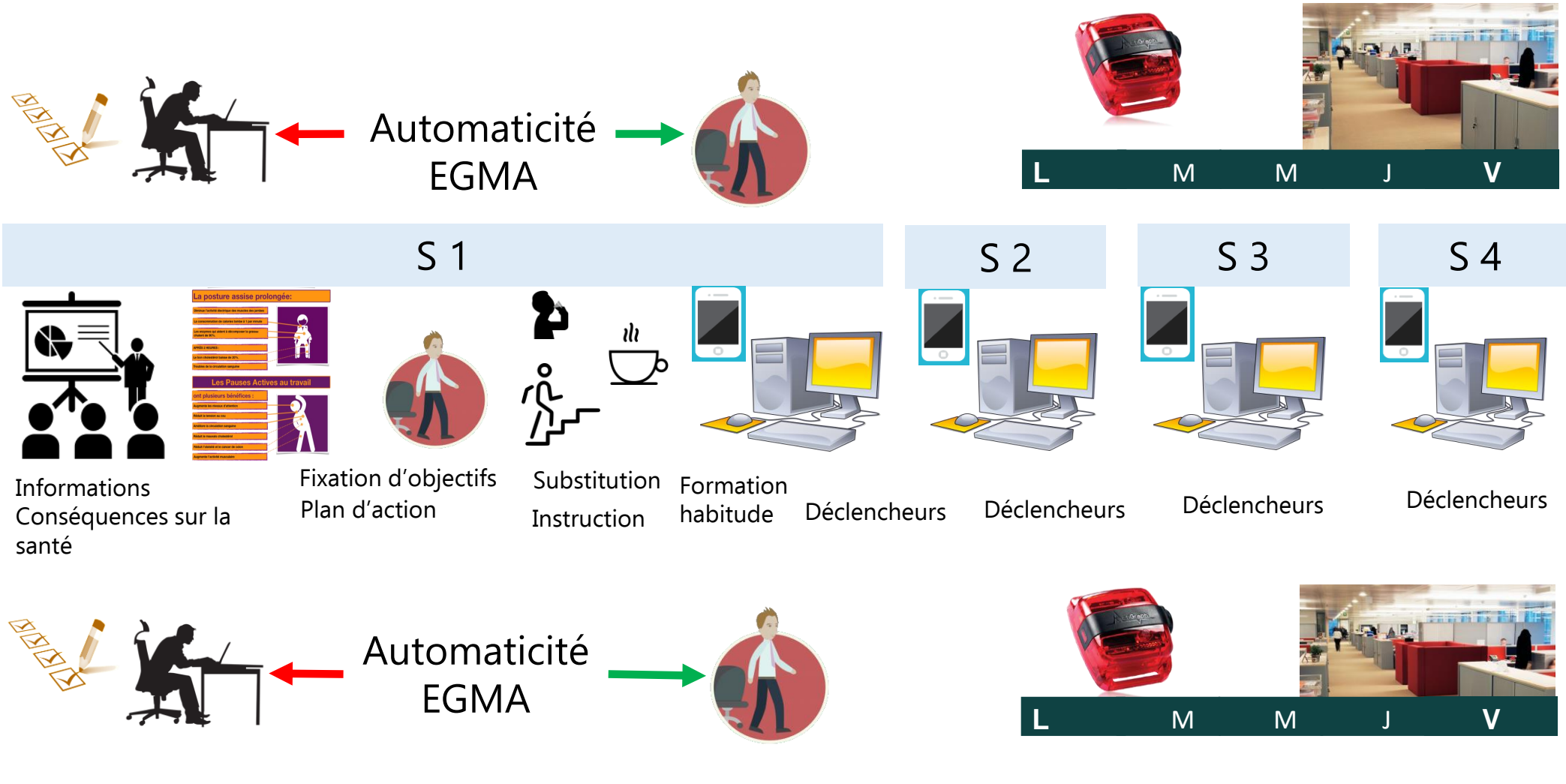
Méthodologie

1 semaine pré-intervention

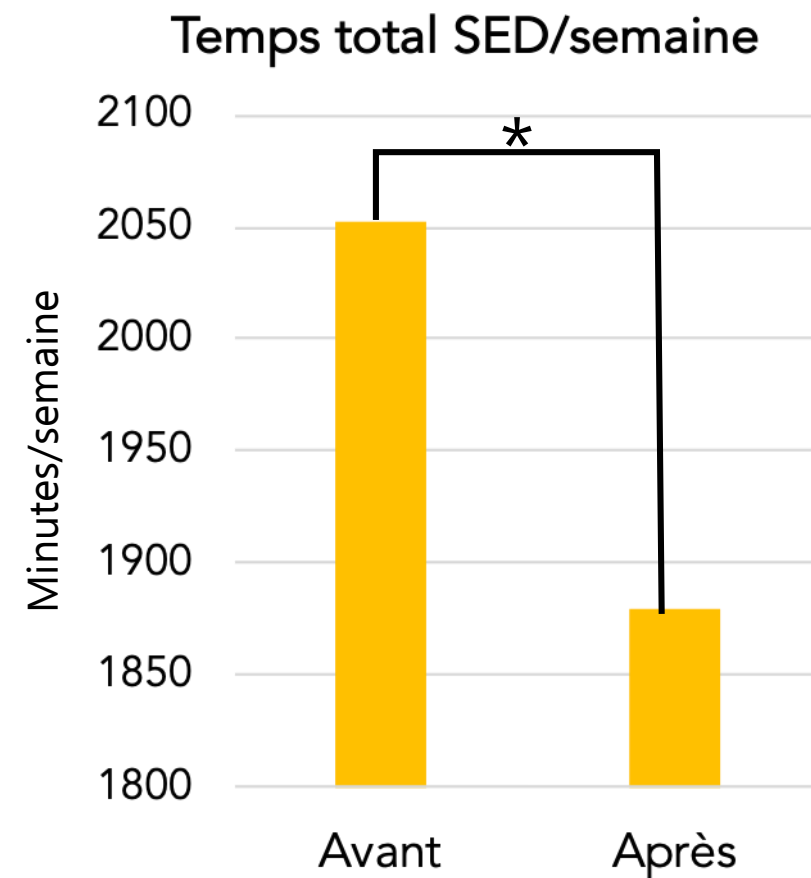
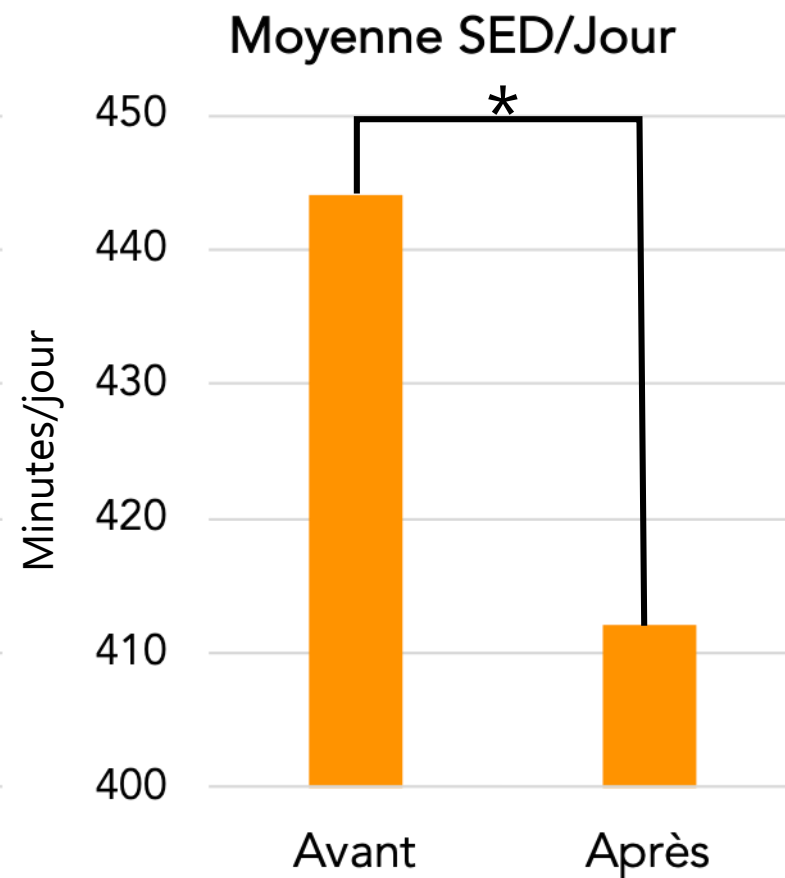
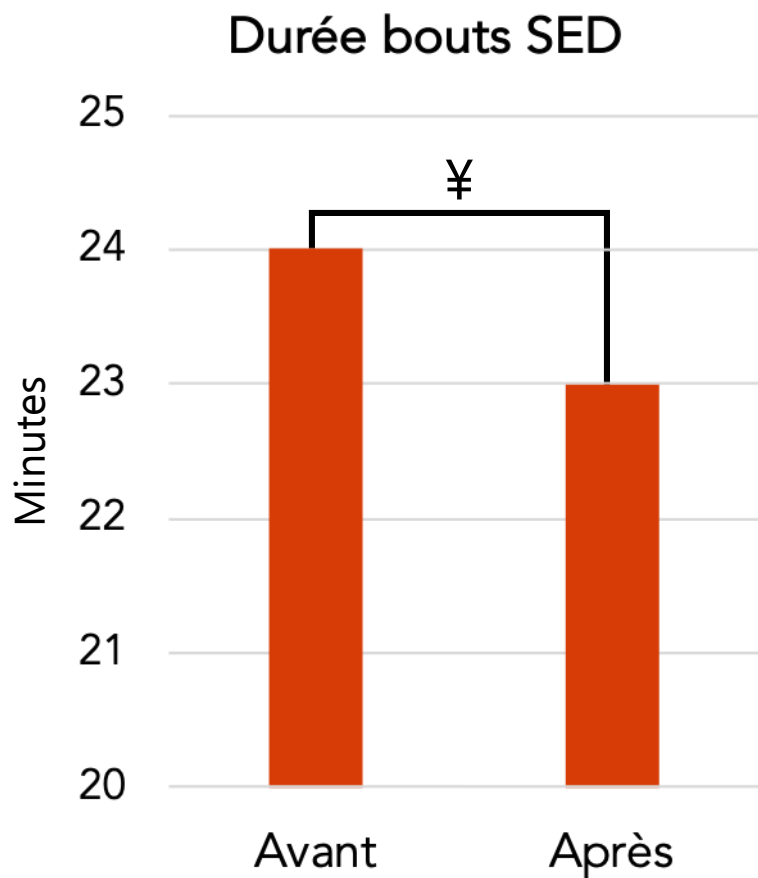
Intervention

BCT

1 semaine post-intervention



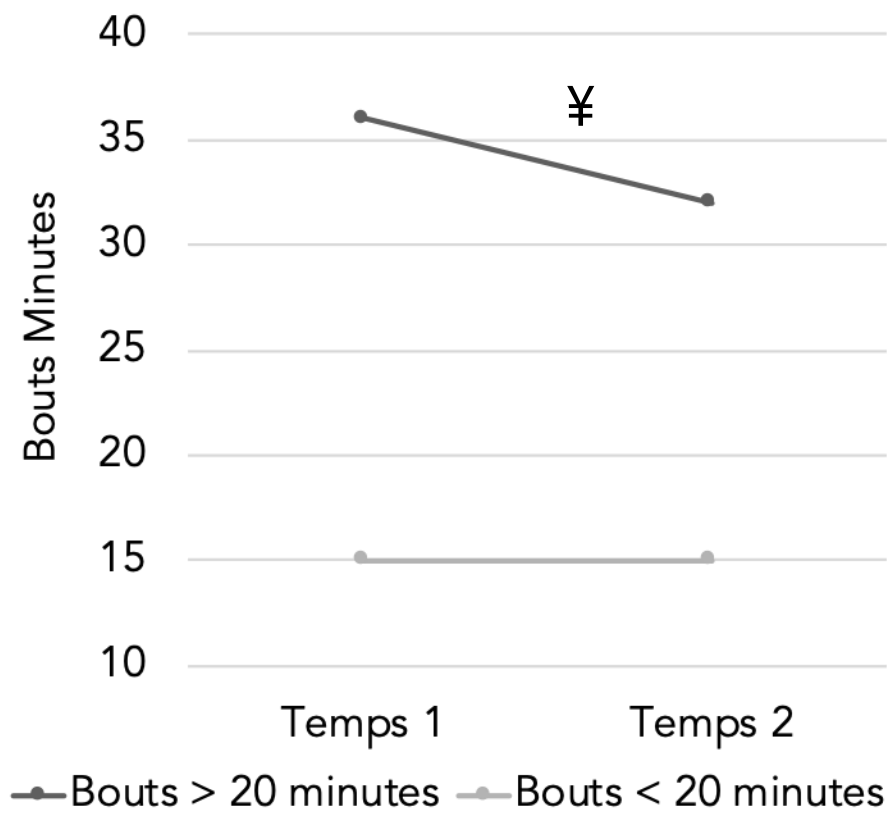
Résultats : Test- t de Student - Niveaux de sédentarité avant et après l'intervention



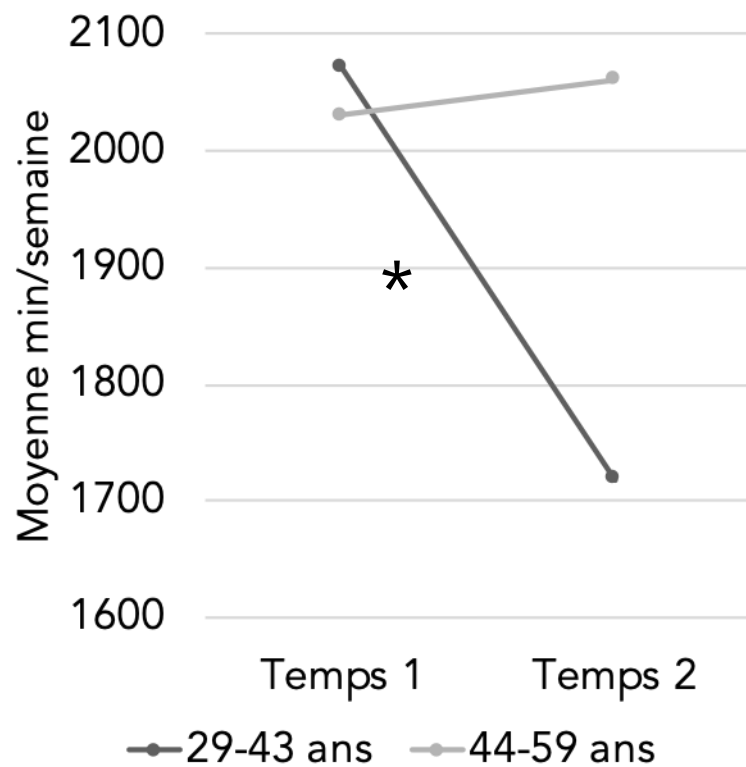
* $p < .05$; ¥ $p = .09$ Bouts = Longueur des périodes sédentaires en minutes

Résultats : ANOVAs

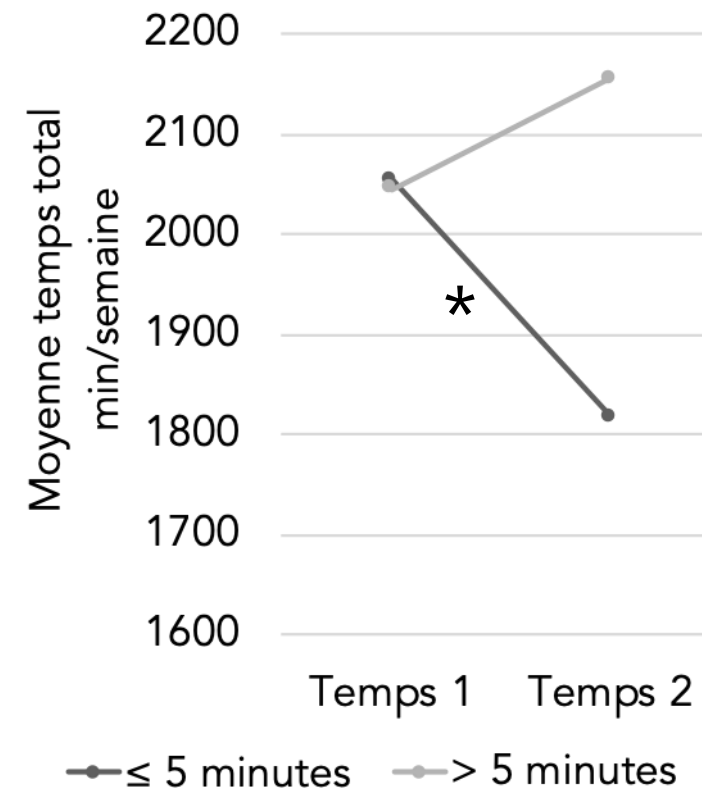
Bouts



Age



Durée de pauses



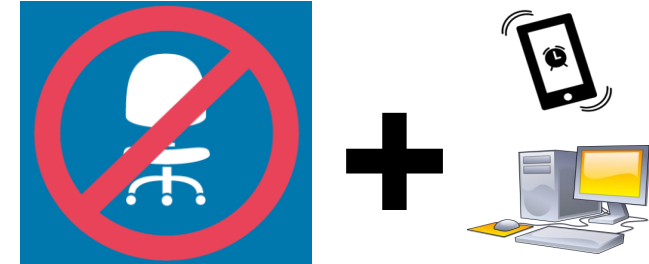
* $p < .05$; ¥ $p = .09$ Bouts = Longueur des périodes sédentaires en minutes

Conclusions

Une intervention axée sur les processus automatiques semble être efficace pour modifier le temps de sédentarité au travail.

Les effets des alertes diffèrent selon les générations et profils de sédentarité.

Le temps nécessaire pour modifier les facettes de l'automatisme serait supérieur à 4 semaines dans un contexte professionnel.



Âge
29-43 ans

Périodes
SED
>20 min



Merci de votre attention

Email: gfmarchant @ gmail.com

 https://www.researchgate.net/profile/Gonzalo_Marchant

T-tests de student appariés pour les propriétés automatiques et les données d'accélérométrie avant et après l'intervention.

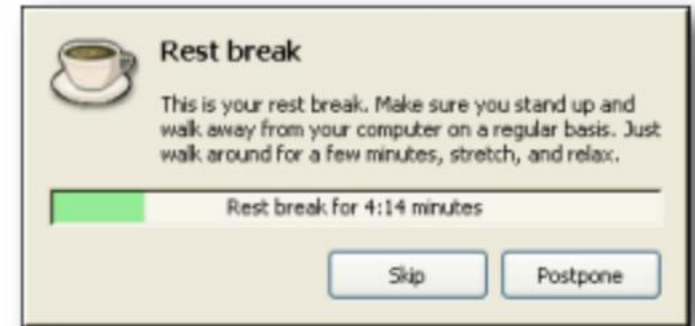
	Données de base	Post-intervention	Changement ^a	<i>p</i> ^b
	M (ET)	M (ET)	M (ET)	
Propriétés automatiques				
Déclenchement SED	4,51 (,72)	4,51 (,60)	0,00 (,94)	.99
Absence de Contrôle SED	3,53 (0,92)	3,68 (,90)	0,15 (1,26)	.49
Efficacité SED	4,22 (,78)	4,29 (,73)	0,07 (1,00)	.68
Déclenchement PAU	3,42 (1,16)	3,51 (1,13)	0,09 (1,40)	.71
Absence de Contrôle PAU	3,17 (1,09)	3,45 (1,15)	0,28 (1,57)	.30
Efficacité PAU	3,33 (1,12)	3,52 (,98)	0,19 (1,23)	.37
Accéléromètres				
Durée Bouts de sédentarité	24,08 (14,25)	23,54 (10,24)	-0,52 (14,34)	.06
Temps total SED (semaine de travail)	2052,70 (373,53)	1880,30 (439,98)	-172,39 (380,70)	< .05
Temps SED (minutes/journée de travail ^c)	444,93 (66,28)	412,11 (73,43)	-32,82 (54,58)	< .05
LPA (minutes/journée de travail)	7,62 (3,51)	7,36 (2,60)	-0,26 (3,77)	.69
MVPA (minutes/journée de travail)	33,95 (12,41)	34,43 (11,54)	0,47 (19,61)	.84

Références

- Bargh, J. A. (1994). The four horsemen of automaticity: Awareness, intention, efficiency, and control in social cognition. *Handbook of social cognition*. 1. 1-40.
- Boiché, J., Marchant, G., Nicaise, V., & Bison, A. (2016). Development of the Generic Multifaceted Automaticity Scale (GMAS) and preliminary validation for physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 60–67. doi:10.1016/j.psychsport.2016.03.003
- Conroy, D. E., Maher, J. P., Elavsky, S., Hyde, A. L., & Doerksen, S. E. (2013). Sedentary behavior as a daily process regulated by habits and intentions. *Health Psychology*, 32(11), 1149. doi: 10.1037/a0031629
- Loyen A, Verloigne M, Van Hecke L, Hendriksen I, Lakerveld J, Steene-Johannessen J, et al. Variation in population levels of sedentary time in European adults according to cross-European studies: a systematic literature review within DEDIPAC. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016;13(71):1–11.
- Michie S, West R. Behaviour change theory and evidence: a presentation to Government. *Health Psychol Rev*. 2013 Mar;7(1):1–22.
- Rezende, L. F. M., Sá, T. H., Mielke, G. I., Viscondi, J. Y. K., Rey-López, J. P., & Garcia, L. M. T. (2016). All-cause mortality attributable to sitting time: analysis of 54 countries worldwide. *American journal of preventive medicine*, 51(2), 253-263.
- Verplanken, B. (2006). Beyond frequency: Habit as mental construct. *British Journal of Social Psychology*, 45(3), 639-656. doi:10.1348/014466605X49122

Welcome to Workrave

Workrave is a program that assists in the recovery and prevention of Repetitive Strain Injury (RSI). The program frequently alerts you to take micro-pauses, rest breaks and restricts you to your daily limit. The program runs on GNU/Linux and Microsoft Windows.



[View more screenshots...](#)

