

## Mission: bouger – un sous-projet de Santé Plus

La Poste Suisse / PostMail, 3030 Berne  
peter.marthaler@post.ch, www.post.ch

### Activité de l'entreprise

PostMail assure la réception, le tri et la distribution de courriers et de journaux. Elle emploie environ 22 000 collaborateurs. Le projet «Bike to Work» est accessible à l'ensemble du personnel, tandis que le projet «Evaluation de l'activité physique» concerne environ 4000 collaborateurs.

### Projets: Evaluation de l'activité physique – Bike to Work

L'activité physique forme un point central du programme de promotion de la santé de la Poste «Santé Plus». Dans le cadre de ce dernier, PostMail a mis en place en 2008 le projet «Evaluation de l'activité physique», qui repose notamment sur l'étude des habitudes des personnes grâce à un capteur de mouvements. Ce capteur, qui se porte à la jambe, révèle à quels moments un individu effectue des mouvements, et avec quelle intensité. Si la personne le souhaite, ses résultats peuvent être examinés par un coach. PostMail promeut le projet «Evaluation de l'activité physique» par divers moyens (exposition, affiches, quiz, présentation et distribution d'élastiques Thera-band).

De plus, depuis 2007, PostMail participe au projet «Bike to Work» (mois de juin).

### Calendrier

Le projet d'évaluation de l'activité physique, qui comprend notamment la mesure des habitudes du personnel en matière de mouvements, a été lancé en janvier 2008. Il est en place pour une durée illimitée. Entre janvier et juin 2008, dans le cadre du projet pilote, les équipes de direction ainsi que plusieurs équipes de collaborateurs sélectionnés ont pu tester les capteurs pendant deux semaines, puis, lors d'un atelier, discuter des résultats avec un conseiller externe.

### Objectifs

Chaque année, l'entreprise organise au moins une action visant à encourager le personnel à faire de l'exercice. Elle souhaite ainsi influencer les comportements individuels afin que la proportion de collaborateurs souffrant de maladies de civilisation ne continue pas à progresser, voire régresse. D'une manière générale, le but est de renforcer le bien-être des collaborateurs.



L'objectif est qu'au moins dix pour cent du personnel du tri utilisent le capteur de mouvements.

### Analyse / situation de départ

Au vu des résultats de l'enquête suisse sur la santé, PostMail part du principe qu'environ 14 000 de ses collaborateurs ne font pas assez d'exercice physique et que chaque année quelque 3600 cas de maladie sont liés à ce manque d'activité. Dans le cadre du programme de promotion de la santé «Santé Plus», PostMail s'est penchée sur ce thème.

### Participation

Dans un premier temps (projet pilote), des capteurs de mouvements ont été remis à plusieurs groupes de collaborateurs sélectionnés (env. 350 personnes) ainsi qu'aux équipes de direction des trois premiers échelons de cadres (59 personnes).

Depuis 2009, toutes les nouvelles recrues travaillant au siège peuvent bénéficier d'une évaluation de leur activité physique. Progressivement, les capteurs de mouvements sont mis à la disposition d'un plus grand nombre de services.

Environ trois pour cent du personnel (22 000 collaborateurs au total) a participé à «Bike to Work».

### Résultats et efficacité

Le port de capteurs de mouvement a soulevé de nombreuses discussions parmi les collaborateurs, notamment à propos des comportements individuels et de la santé en général. Dans certaines

équipes, les capteurs ont même suscité une sorte de concours. Quelques groupes ont porté ces capteurs pendant une seconde période pour tenter d'améliorer leur moyenne.

Les discussions avec les collaborateurs révèlent que plusieurs personnes ont modifié leur comportement quotidien et intègrent davantage d'activité physique au cours de la journée.

Les collaborateurs qui n'ont pas encore eu la possibilité de porter un capteur de mouvement témoignent d'un vif intérêt pour ce projet.

Les différentes mesures de sensibilisation ont rencontré un écho positif et permis d'engager des discussions sur la santé.

### **Spécificités**

L'activité physique fait partie intégrante du projet «Santé Plus», qui vise à sensibiliser le public à l'importance de l'activité physique et développe de nouvelles actions en ce sens. Parmi elles, l'évaluation de l'activité physique consiste à mesurer l'activité réelle des personnes. Ces actions sont soutenues par diverses mesures: informations sur l'intranet, flyers, manifestations destinées aux collaborateurs et expositions.