

LU POUR VOUS Debout au travail pour une meilleure santé?

Il est bien connu que la sédentarité augmente le risque de mortalité cardiovasculaire. Cette étude anglaise évalue l'effet d'une intervention «SWAL» (The SMART Work and Life intervention) qui comprend des stratégies organisationnelles, environnementales, individuelles et collectives au travail afin de diminuer la sédentarité au travail et dans la sphère privée. L'issue primaire observée mesure à l'aide d'un accéléromètre le temps quotidien en position assise à 12 mois du suivi. Les issues

secondaires observées mesurent à 3 et 12 mois:

- divers comportements: temps assis prolongé, temps en position debout, nombre de pas, position assise à debout;
 - habitudes alimentaires;
 - santé physique: marqueurs biologiques et physiques des facteurs de risque cardiovasculaire, fatigue, symptômes musculosquelettiques;
 - santé mentale;
 - santé et performance au travail.
- 756 employés-e-s de bureau ont été réparti-e-s en 78 clusters qui

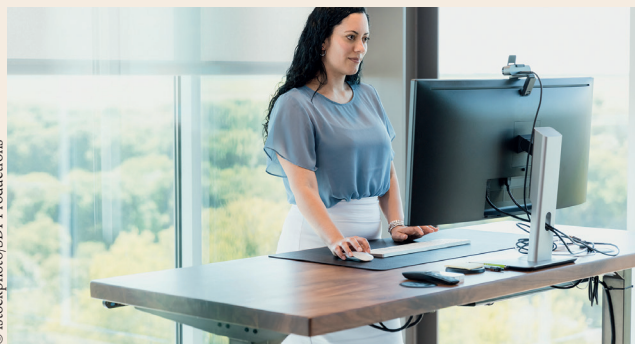
ont été randomisés en 3 groupes: contrôle, intervention SWAL et intervention SWAL avec bureau à hauteur réglable. L'âge moyen était de 44,7 ans et 72,4% étaient de sexe féminin. On notait une diminution significative du temps quotidien assis dans le groupe SWAL (-22,2 min/jour; $p = 0,003$) ainsi que dans le groupe SWAL avec bureau ajustable (-63,7min/jour; $p < 0,001$) comparé au groupe contrôle. Les issues secondaires observées montraient dans les deux groupes d'intervention des changements au travail favorables mais non significatifs sur les comportements, le stress, le bien-être et l'énergie et, dans le groupe avec bureau ajustable, une amélioration des douleurs aux membres inférieurs. Toutefois, aucune différence n'est observée entre les groupes sur l'activité physique les jours de congé, de même que sur les paramètres biologiques et physiques des facteurs de risque cardiovasculaire.

Commentaire: cette étude est remarquable par sa taille importante et son intérêt à évaluer l'impact sur la sphère privée de l'intervention au travail. Toutefois, bien que l'intervention permette de diminuer le temps en position assise, cela ne semble pas suffire pas à modifier significativement les habitudes de vie et la santé. Il serait néanmoins intéressant d'étudier si d'autres mesures incitatives dans le cadre professionnel pourraient avoir un effet bénéfique sur la mobilité et la santé.

Dre Aline Thorens
Unisanté, Lausanne

Coordination: Dr Jean Perdrix,
Unisanté (jean.perdrix@unisante.ch)

Edwardson C, et al. Effectiveness of an intervention for reducing sitting time and improving health in office workers: three arm cluster randomised controlled trial. *Br Med J* 2022;378:e069288.



© istockphoto/SDI Productions

CARTE BLANCHE

RÉMINISCENCE

**Dre Coralie Wenger-Bonny**

Cabinet médical du moulin de Cugy
Chemin des Dailles 5
1053 Cugy (VD)
coralie.wenger-bonny@svmed.ch

Je fais de l'ordre dans ma cave. Un sac opaque se cache derrière un carton. Je le tire à moi et l'ouvre: tiens! Les habits de travail pour l'hôpital achetés au Nicaragua il y a plus de 10 ans. Je les approche de mon visage. Bien que lavés, la texture a gardé son odeur. Et là, mes souvenirs basculent. Mon

esprit part en voyage. D'abord, je me vois dans le lit de la famille qui m'accueille, et un cri venant de la rue me réveille comme chaque matin à 6 heures: «El pan! El pan!». Le jeune garçon qui vend le pain passe de ruelle en ruelle matinalement. Il fait déjà grand soleil. Je file sous la douche fraîche, c'est mon premier jour de stage à l'Hôpital Bertha Calderón Roque, hôpital publique de la femme. J'ai déjà repéré l'itinéraire en bus dans cette ville de Managua où les rues n'ont pas de nom. Je prends bien soin de me laver les cheveux. On m'a prévenu, il faut que j'arrive avec les cheveux mouillés, c'est un signe de propreté. Mais il fait déjà chaud, mes cheveux vont-ils

être d'accord de rester humides durant les 30 minutes qui me séparent de l'hôpital? Je prépare mon petit sac à dos, j'hésite à prendre ou laisser mon téléphone. Il est toujours

plus prudent de ne rien avoir sur soi. Finalement, j'y mets juste une bouteille d'eau, une banane ainsi que mon stéthoscope. Et je prends quelques billets dans une poche de



© istockphoto/THEPALMER