



## La santé de vos collaboratrices et collaborateurs vous interesse?

# Les réunions qui marchent

### Un outil simple, bénéfique et efficace



Que diriez vous si, au lieu de passer votre journée assises et assis au bureau, de temps à autre vous pouviez faire une réunion en marchant?

Bonjour et merci pour l'intérêt que vous portez au projet Les réunions qui marchent. Mon nom est Martino Guzzardo et dans ce document j'aimerais vous apporter quelques informations pour situer cet outil dans un contexte en lien avec la promotion de la santé ainsi que le monde professionnel.

### S'agit-il d'un projet innovant?

Dans l'histoire de l'humanité, la marche à pied n'a absolument rien d'innovant. Il se trouve par contre que dans les évolutions récentes de nos modes de vie, nous sommes confrontés à une augmentation croissante de la sédentarité, que ce soit dans les modes de transports que dans le monde du travail. Nous devons donc constater que, paradoxalement, la norme est devenue la sédentarité et que la marche à pied, notamment dans certains secteurs professionnels, représente une rupture des habitudes acquises. Il est donc urgent de trouver des outils pour revenir à des modes de vies plus sains. Le projet Les réunions qui marchent s'inscrit dans cet objectif.



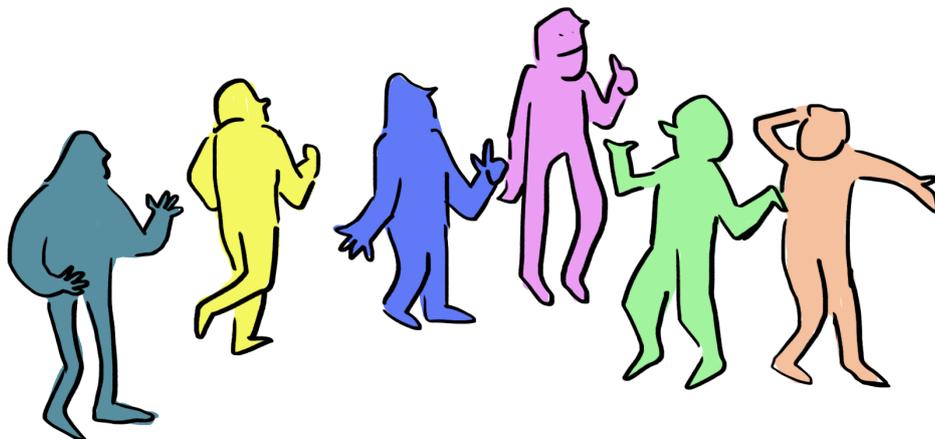


Aux Etats-Unis, depuis 2008, des spécialistes de la santé publique mettent en évidence les effets bénéfiques de telles pratiques, notamment par les travaux du Médecin et Physicien Ted Eytan, directeur du Kaiser Permanente Center for Total Health ([www.tedeytan.com](http://www.tedeytan.com)) qui s'est intéressé à développer et communiquer sur le sujet<sup>1</sup>.

## Que savons nous du bénéfice de l'activité physique dans le cas de la marche?

Ces dernières années, un corpus grandissant d'études montre que les périodes prolongées d'inactivité physique entraînent une détérioration des paramètres métaboliques, et ce malgré des moments ponctuels d'exercice physique modéré ou intense (Hamilton, Healy, Dunstan, Zderic, & Owen, 2008).

Il est donc intéressant de remettre du mouvement dans le monde professionnel, d'autant que la marche et l'activité physique en général améliorent les fonctions cognitives, de la mémoire (Erickson & al., 2011), la créativité (Oppezzo & Schwartz, 2014) en passant par un effet prophylactique sur le vieillissement cérébral (Cotman, Berchtold, & Christie, 2007).

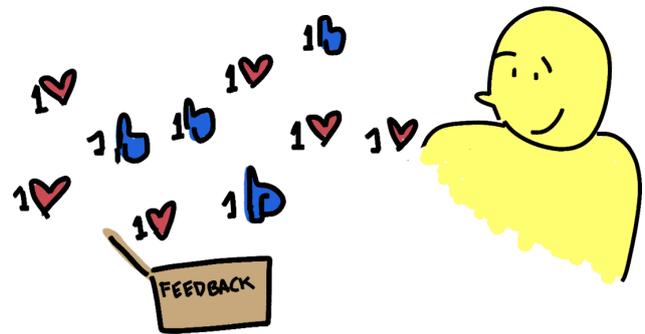


<sup>1</sup> A ce sujet je vous invite à découvrir le post The Art of Walking Meeting dans lequel Ted Eytan fournit de nombreuses pistes de réflexion et références scientifiques (<https://www.tedeytan.com/2008/01/10/148>)

## Quels sont vos prochains pas ?

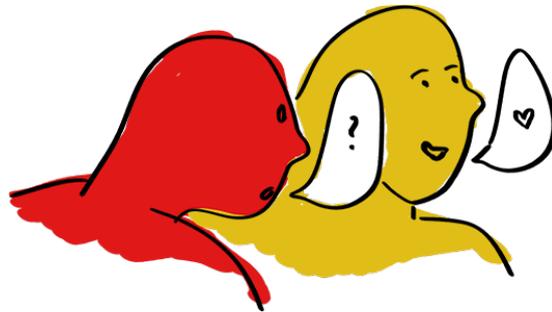
Adhérer à un tel projet offre la possibilité de se démarquer en soulignant l'attention portée aux collaborateurs en leur proposant des outils simples qui allient efficacité et promotion de la santé. C'est dans cette démarche que nous vous proposons de:

- vous aider à mettre en place le projet Les Réunions Qui Marchent pour qu'il soit adapté à votre réalité;
- mener des ateliers interactifs pour explorer les besoins de vos employés en termes de santé durable au sein de votre réalité professionnelle et chercher de manière participative les outils qui répondent le mieux à leur besoins.



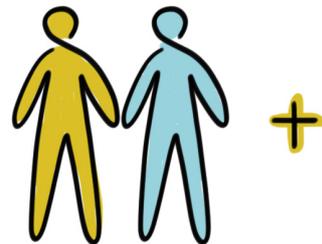
## Quelques conseils pratiques pour mettre en place une réunion en marche

Voici un résumé des réflexions et des témoignages de personnes qui ont l'habitude d'organiser des réunions en marche qui vous aideront à planifier la pratique.

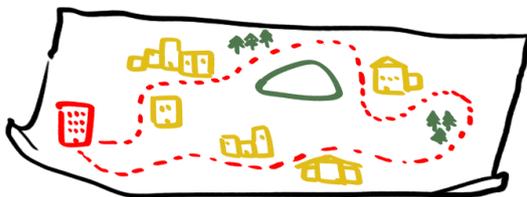


### 1. Nombre de participants

Bien que cela semble évident, il apparaît clairement qu'une telle réunion est plus simple si elle est effectuée en 1 à 1. Toutefois, il est également possible de se réunir avec des petits groupes allant jusqu'à 3 ou 4 personnes. Si le groupe est d'une taille supérieure il faudrait le diviser et prévoir un temps pour la mise en commun des résultats.



### 2. Planifier un itinéraire et informer les participants



En fonction du temps à disposition, pensez à planifier un parcours réaliste. Il faut également garder en tête l'état de santé et de mobilité des participants et prévoir, si besoin, une halte. Il est également important de connaître le parcours à effectuer afin d'éviter de perdre de

l'attention en cherchant son chemin. Enfin, les habitués des réunions en marche soulignent l'importance de demander à l'avance si les participants sont d'accord d'entrer dans cette démarche afin qu'ils ne soient pas surpris et puissent se munir de chaussures adéquates.



### 3. Avoir pris connaissance des documents importants à l'avance

S'il y a des documents dont il faut avoir pris connaissance, il est important de les avoir partagés à l'avance de sorte à ce que les personnes aient pu les consulter. Cela permet d'améliorer la qualité des échanges.



### 4. Préparer une agenda pour la réunion et prévoir le temps de prise de note



Afin d'augmenter l'efficacité, il est important de préparer une série de points qui doivent être traités pendant la réunion afin d'en faciliter le traitement. La personne responsable de la réunion devrait également prévoir une manière de garder une trace rapide des discussions (par enregistrement vocal ou en notant quelques points) et de prévoir un temps pour rédiger un PV de notes. Ce dernier pourrait être simplement décisionnel.

### 5. Cette méthode ne se prête pas aux besoins de toutes les réunions !

Selon l'expérience dont nous font part Russell Clayton et Christopher Thomas<sup>1</sup>, les réunions qui s'appliquent le mieux à cette méthode sont celles où il s'agit d'aboutir à des solutions et à des prises de décision. C'est dans ce contexte que les participants peuvent bénéficier au mieux de l'amélioration de la créativité. Ils soulignent que dans le cas de réunions purement administratives et techniques cela ne semble pas apporter de bénéfices.



1 <https://hbr.org/2015/08/how-to-do-walking-meetings-right>

## Bibliographie



Cotman, C. W., Berchtold, N. C., & Christie, L.-A. (2007). *Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. Trends in Neurosciences*, 30(9), 464-472.  
<https://doi.org/10.1016/j.tins.2007.06.011>

Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... Kramer, A. F. (2011). *Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022  
<https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>

Hamilton, M. T., Healy, G. N., Dunstan, D. W., Zderic, T. W., & Owen, N. (2008). *Too little exercise and too much sitting: Inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior. Current Cardiovascular Risk Reports*, 2(4), 292-298.  
<https://doi.org/10.1007/s12170-008-0054-8>

Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). *Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142-1152. <https://doi.org/10.1037/a0036577>