



# Vitalité

Bulletin à l'intention des professionnels\* des ressources humaines et de la santé au travail, des administrateurs du programme d'aide, des superviseurs et du personnel clé.



## La santé et le mieux-être au travail

Être en bonne santé est avantageux pour vous, votre équipe et vos clients\*. Vos employés pourront établir des relations qui seront plus positives et plus productives avec leurs collègues et la clientèle s'ils possèdent les habiletés et les ressources nécessaires pour se maintenir en bonne santé physique et mentale au travail.

On croit souvent que le fait de veiller à sa santé est un aspect d'ordre personnel, une chose dont on s'occupe après les heures de bureau, mais cette erreur risque d'avoir des conséquences néfastes à bien des points de vue. Le mieux-être au travail joue un rôle important dans la productivité et la satisfaction d'un employé, ainsi que dans sa santé mentale et physique globale.

Pour être en bonne santé au travail, il faut plus qu'un vaccin contre la grippe ou du désinfectant pour les mains. Le mieux-être au travail englobe la santé physique, mentale, émotionnelle, environnementale, spirituelle et professionnelle.

En 2016, aidez les membres de votre équipe à intégrer l'autogestion de leur santé à leurs habitudes quotidiennes.

### Les composantes de la santé et du mieux-être au travail

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la santé est «un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité». Toute stratégie de mieux-être – qu'il s'agisse d'un ensemble d'habitudes ou d'objectifs personnels ou d'une politique officielle d'entreprise – doit être holistique pour être efficace. Ce numéro de Vitalité! vous offre des suggestions pratiques pour aider votre équipe à conserver une bonne santé au travail.

### Sachez par où commencer

Le premier pas vers un changement positif consiste à aider vos employés à examiner leur mode de vie et à décider



de ce qu'ils veulent faire pour améliorer leur santé et leur mieux-être.

Un questionnaire d'auto-évaluation (appelé Questionnaire santé, ou QS) permet à vos employés de découvrir leur véritable état actuel, de façon à prendre des mesures pour maintenir leur santé ou l'améliorer.

Vous pouvez inciter vos employés à se prêter à une évaluation gratuite de leur santé (offerte dans le cadre du PAEF de Homewood Santé) en les rassurant sur le fait qu'elle est strictement anonyme et confidentielle, qu'il n'y a pas de «bonnes» ou de «mauvaises» réponses à ce questionnaire, et que le résultat leur donnera un aperçu de leur état actuel, accompagné de recommandations personnalisées visant à les aider à faire des choix de mode de vie sain.

### Aidez vos employés à rester en bonne santé

Une stratégie santé en milieu de travail peut faire beaucoup pour réduire les maladies, le stress et les jours d'absence. Ce ne sont pas toutes les entreprises qui peuvent s'offrir un gymnase ultramoderne avec séances privées d'entraînement et une cuisine haut de gamme, mais il existe des moyens simples de favoriser un milieu de travail sain.

- **Mettez des collations saines à la disposition des employés à toute heure du jour**

Bon nombre de travailleurs sont pressés le matin et déjeunent mal ou pas du tout. Mettre à leur disposition un choix de fruits frais entiers ou de barres de céréales est un moyen peu coûteux de leur permettre de tromper la faim, et ces aliments ne requièrent aucune réfrigération.

- **Inspectez régulièrement les postes de travail**

Prenez quelques minutes chaque mois pour faire le tour des postes de travail de votre équipe. En plus de détecter les risques d'accidents potentiels (par exemple la présence de câbles électriques susceptibles de faire trébucher quelqu'un, des planchers mouillés ou glissants, etc.), observez la façon dont vos employés travaillent. Sont-ils affalés sur leur fauteuil? Peinent-ils à atteindre leur clavier ou leur équipement de travail? Leur poste de travail est-il trop faiblement éclairé? Doivent-ils se tenir debout pendant de longues périodes sur une surface dure? Parfois, quelque chose

d'aussi simple qu'un plateau à clavier, un tapis de sol rembourré ou une ampoule plus lumineuse peut faire une énorme différence pour le confort d'un travailleur. En prenant le temps d'engager la conversation avec les membres de votre équipe et de répondre aux besoins liés à leur espace de travail, vous inspirerez la confiance et le respect, et haussez leur moral. Tout le monde y gagne.

- **Encouragez les employés qui font un travail sédentaire à faire de l'exercice**

Il existe plusieurs façons de garder vos employés actifs tout au long de leur journée. Quand il fait beau, proposez-leur de tenir une réunion en marchant – l'air frais est toujours un bon remontant. Encouragez vos employés à se lever et faire quelques étirements pendant la journée, à emprunter l'escalier plutôt que l'ascenseur, ou à télécharger et utiliser une appli de podomètre sur leur téléphone. Certaines organisations tiennent des concours et remettent des prix à l'employé ayant fait le plus de pas au cours du mois; d'autres participent aux frais d'adhésion de leur personnel à un gymnase.

### Aidez vos employés à cesser de fumer

Si l'usage du tabac continue d'être la première cause de décès prématuré et de maladie au Canada, il n'en reste pas moins qu'il demeure une dépendance dont il est difficile de se débarrasser. Vous pouvez aider vos employés à se débarrasser de cette mauvaise habitude sans les sermonner sur ses dangers pour la santé.

- Montrez-leur que vous vous préoccupez de leur santé et êtes sensible à leurs besoins.
- Encouragez-les à faire appel à leur PAEF pour obtenir de l'aide.
- Envisagez de leur offrir un remboursement complet ou partiel d'une thérapie de remplacement de la nicotine.
- Aidez les employés qui essaient d'arrêter de fumer en veillant à ce que le lieu de travail soit exempt de fumée et que les zones désignées pour fumeurs soient suffisamment éloignées pour leur éviter les tentations.

## Parlez ouvertement de santé mentale

La santé mentale exerce un profond effet sur la façon dont une personne ressent, perçoit, comprend et interprète le monde qui l'entoure ainsi que sur ses interactions avec son environnement. La maladie mentale et la toxicomanie ne devraient pas être des sujets « tabous ». Il est essentiel pour les employeurs de mettre en œuvre une stratégie de santé mentale comprenant des ressources visibles et accessibles visant à réduire la stigmatisation.

Parmi ces ressources utiles, mentionnons de l'information au sujet des signes avant-coureurs de la maladie mentale, notamment: changement marqué dans la personnalité; sautes d'humeur extrêmes; perte d'intérêt pour ses passe-temps et ses activités sociales; changements importants dans ses habitudes d'alimentation ou de sommeil; abus d'alcool ou de drogues; anxiété; incapacité de gérer des problèmes mineurs et ses activités quotidiennes; et pensées ou paroles suicidaires.

Des employés bien renseignés sur la maladie mentale et la toxicomanie seront plus enclins à chercher à obtenir de l'aide, ou à soutenir un proche ou un collègue aux prises avec des problèmes de santé mentale.

## Donnez l'exemple

Lorsqu'un employé revient d'un congé pour cause de maladie mentale, son entourage sait rarement comment réagir. Souvent, son employeur et ses collègues ont du mal à comprendre les besoins d'un employé de retour au travail après un congé d'invalidité pour dépression ou problème de toxicomanie. Craignant de commettre une bétise, ils préfèrent ne rien dire ou ne rien faire, mais c'est justement cette inertie qui contribue à la stigmatisation associée à la maladie mentale. Cette apparente indifférence peut entraîner un sentiment d'aliénation et exacerber la souffrance de l'employé qui revient d'un congé.

Cherchez à promouvoir un environnement accueillant et exempt de stigmatisation. Démontrez à votre équipe que la confiance, l'estime et le respect que vous avez toujours témoignés à l'employé n'ont pas changé. Si vous connaissez la raison de l'absence de l'employé, renseignez-vous sur ce sujet afin d'être mieux outillé pour dissiper les mythes qui peuvent contribuer à la stigmatisation.

« Guérir est une question de temps, mais c'est parfois aussi une question d'occasion. »

~Hippocrates



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [vitalite@homewoodsante.com](mailto:vitalite@homewoodsante.com)

## Contactez-nous

1.866.398.9505 • 1.800.663.1142 (Toll free english)

1.866.433.3305 (ATS) • 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

[homewoodsante.com](http://homewoodsante.com)



Homewood Santé est accréditée auprès du Council on Accreditation.



**Homewood**  
Health | Santé