

10 EXCELLENTEs RAISONs POUR METTRE EN PLACE UN PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ AU TRAVAIL



1. Les programmes de promotion de la santé en milieu de travail permettent d'améliorer la santé, le moral et la productivité du personnel.
2. Ils permettent de réduire l'absentéisme et parfois même le taux de roulement.
3. Ils contribuent directement à réduire le coût des régimes collectifs de soins de santé, d'invalidité et d'indemnisation des accidents de travail et maladies professionnelles.¹
4. Même un programme de promotion de la santé simple et peu coûteux est généralement rentable² dans des entreprises de toutes tailles.
5. Ils sont généralement bien perçus par le personnel et favorisent la rétention du personnel et l'établissement d'un climat de confiance.
6. Ils envoient un message positif et signalent que la santé et le bien-être du personnel sont parmi les préoccupations de l'employeur.
7. Le concept de promotion de la santé en milieu de travail est appuyé par des organismes réputés dont Santé Canada, Le centre patronal et syndical du Canada et l'Institut National de Qualité, un organisme à but non lucratif visant le développement et le maintien de l'excellence par la création de milieux de travail sains et de qualité.
8. Ils sensibilisent et motivent le personnel et leur famille à adopter un mode de vie sain et un comportement sécuritaire en tout temps. Plusieurs des maladies et blessures coûteuses pour l'employeur peuvent être ainsi prévenues.
9. La situation est sérieuse - Il y a urgence...
 - Environ deux Canadiens sur trois (64 %) sont physiquement inactifs. Source : Institut canadien de recherche sur le mode de vie et l'activité physique
 - Près de la moitié de la population canadienne (48 %) a un excès de poids ou est obèse. De 7 à 10 % des coûts d'indemnisation d'absences au travail sont liés à l'obésité. Sources : Statistique Canada, Congrès européen sur l'obésité 1997
 - Une personne sur cinq souffrira d'une forme de maladie mentale, dont le « burnout » et la dépression, au cours de sa vie. 43 % de la population se sent très stressée et est à risque. Source : Association canadienne pour la santé mentale
 - Nos piètres habitudes de vie mettent à risque la santé de nos enfants. Au cours des 20 dernières années, il y a eu, chez NOS JEUNES : hausse de 40 % du taux d'obésité, hausse de 300 % des consommateurs réguliers d'alcool, hausse de 400 % du tabagisme. Sources : Statistique Canada
10. Tous les employeurs contribuent à défrayer le coût des services de santé publics. La situation actuelle aura donc tôt ou tard des répercussions économiques sérieuses pour tous les employeurs si personne n'agit.

SAVIEZ-VOUS QUE...

- Plus de 50 % des cancers pourraient être prévenus par une saine alimentation, une consommation d'alcool modérée, un niveau d'activité physique adéquat, une exposition au soleil sécuritaire, et en évitant le tabac et la fumée secondaire. Source : Société canadienne du cancer
- Deux Canadiens sur trois (66 %) risquent de développer une maladie cardiovasculaire de par leurs habitudes de vie. Il est pourtant possible de réduire le risque de maladie cardiovasculaire par 50 % simplement en faisant une marche d'une heure par semaine à un rythme modéré. Sources : Santé Canada / Étude
- Les risques d'être atteint du diabète de type 2, la plus grande cause d'amputation non accidentelle et une cause majeure de cécité, de maladies cardiovasculaires et de décès, sont multipliés par des « facteurs modifiables », soient une alimentation malsaine, la sédentarité physique et les excès de poids. Source : Dr Stewart Harris – University of Western Ontario « Congrès international 2002 : Le diabète, une épidémie du millénaire ».
- Le risque d'être atteint de dépression, d'anxiété et d'autres maladies mentales peut être réduit par une saine alimentation, la pratique régulière d'activité physique et de saines habitudes de vie.
- La sédentarité et les excès de poids augmentent le risque de blessures musculo-squelettiques au travail et à la maison.
- Quelques bonnes habitudes d'hygiène peuvent contribuer à prévenir plusieurs maladies contagieuses dont la méningite, le SRAS et la grippe. Source : Organisation mondiale de la santé.

¹ Une étude échelonnée sur une période de 10 ans chez un employeur canadien dans le domaine des assurances a conclu que son programme de promotion de la santé a généré un rendement des investissements de 6,85 \$ pour chaque dollar investi. Plusieurs autres études et opinions indépendantes portant sur les bienfaits et la rentabilité des programmes de mieux-être peuvent être consultées sur notre site Internet - www.innovationcan.net

² Les programmes de mieux-être existent depuis plus de 20 ans aux É.-U.. Les mesures les plus populaires aux É.-U. sont les bulletins de santé et les dépistages (Environ 76 à 78 % des employeurs de taille moyenne, selon une étude de Hewitt Associates conduite en 1996).