

Les programmes de santé et mieux-être : comment lancer ou appuyer les vôtres dès maintenant

La plupart des gens ont entendu parler de ces entreprises de rêve qui offrent sur place un centre de conditionnement physique et divers appareils de mise en forme, des téléviseurs à écran plat et un terrain de basketball, ou même un bistro où un chef prépare des repas gastronomiques. Cependant, ces avantages haut de gamme sont hors de la portée de la plupart des organisations, car elles n'ont simplement pas les moyens d'y investir les ressources nécessaires.

La bonne nouvelle, c'est que pour produire un effet positif au travail, les efforts visant à améliorer le mieux-être n'ont pas à être fantaisistes ou coûteux. Avec à un minimum d'engagement, de créativité et d'effort, votre organisation peut dès maintenant lancer une initiative sur le mieux-être en milieu de travail ou appuyer la réussite d'une activité en place.

Qui a du temps à consacrer aux initiatives de santé et de mieux-être?

En tant que gestionnaire, votre emploi du temps est probablement bien rempli. La gestion d'une équipe, qu'il s'agisse de respecter les échéanciers, de motiver votre personnel ou de résoudre des problèmes de rendement, peut s'avérer aussi satisfaisante que difficile. C'est pourquoi vous pourriez vous poser cette question : « Qui peut bien avoir du temps à consacrer à des initiatives de santé et de mieux-être? »

Des chiffres que vous devez connaître

Avant de refuser de participer à des activités de santé et le mieux-être dans votre organisation, voici matière à réflexion :

- Les employés sédentaires, obèses, qui fument et consomment une grande quantité d'alcool s'absentent du travail 50 % plus souvent que ceux qui ne présentent pas ces quatre facteurs de risque. En outre, ils utilisent de deux à trois fois plus les services de santé.
- En 2008, les maladies chroniques liées à l'obésité ont coûté à l'économie canadienne 4,6 milliards de dollars, ce qui comprend le temps de travail perdu en raison de l'absentéisme des employés.
- De 2007 à 2009, 24,1 % des Canadiens étaient obèses. Aux États-Unis, ce pourcentage atteignait 34,4 %.
- Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, 83,1 % de travailleurs canadiens croient que le stress est un important problème dans leur organisation.
- Un stress élevé au travail peut doubler le risque de crise cardiaque.

Que se produira-t-il si je soutiens et favorise la santé et le mieux-être?

Même si les résultats se constatent au fil du temps, les organisations qui soutiennent et favorisent la santé et le mieux-être :

- réduisent les absences;
- améliorent la productivité;
- réduisent leurs coûts de santé (congrés d'invalidité, accidents du travail, coût des avantages sociaux, etc.);
- renforcent le moral et la loyauté des employés.

Que puis-je aider à créer dès maintenant un milieu de travail plus sain?

Tous, et surtout les dirigeants, peuvent jouer un rôle dans la santé organisationnelle. Si vous avez la chance d'avoir un comité de santé et mieux-être au travail, faites-en partie ou encouragez les membres de votre équipe à y participer. Vous n'avez pas de comité? Il est peut-être temps d'en créer un.

En fait, plus votre équipe sera diversifiée, plus elle sera riche en idées et en connaissances. Si vous êtes une organisation de grande taille disposant d'un budget modéré ou une entreprise plus petite avec des ressources limitées, voici cinq conseils pour vous aider à aller rapidement de l'avant.

1. **Examinez les problèmes.** Recueillez le plus grand nombre de données possible et tentez de déterminer les préoccupations ou les tendances en matière de santé. Avez-vous remarqué une baisse de productivité? Les employés sont-ils malades plus souvent? La machine distributrice est-elle en vedette à l'heure des repas?
2. **Posez des questions.** Que ce soit sous forme d'un sondage, d'un groupe de discussion sur le travail et la santé ou tout simplement au cours d'une conversation pendant la pause repas, demandez à vos employés de vous dire ce qui est important pour eux. À quoi bon aménager une salle de conditionnement physique si les employés désirent simplement des collations santé?
3. **Faites participer les employés.** Une idée santé a parfois peu d'adeptes. Obtenir le soutien des membres de votre équipe. Si vous ne demandez pas d'aide, vous ne découvrirez peut-être jamais que votre collègue calme et posé est en réalité un gourou du yoga ou que votre adjointe a des talents extraordinaires en cuisine santé.
4. **Lancez un petit projet et maintenez le cap.** De petites choses peuvent faire une énorme différence. Fixez des objectifs réalistes qui conviennent à votre temps et à vos ressources et que vous poursuivrez avec cohérence et constance. Voici des petites idées bonnes pour la santé :
 - Formez une équipe d'employés qui joueront toutes les semaines aux quilles, au football ou au baseball.
 - Lancez le « repas-partage du vendredi » qui fait la part belle aux aliments sains.
 - Affichez sur le babillard de la salle à manger une demande de conseils et de recettes santé.
 - Négociez des rabais d'entreprise dans les centres de conditionnement physique de la localité.
 - Distribuez des podomètres et décernez le titre hebdomadaire ou mensuel de Marcheur étoile.
5. **Célébrez vos victoires.** L'équipe de soccer a-t-elle remporté le championnat? Le programme de marche a-t-il aidé des employés à vraiment perdre du poids? N'oubliez pas de célébrer les victoires! En plus de resserrer les liens entre les participants, elles encouragent les spectateurs à participer aux activités.

Que puis-je faire pour appuyer les initiatives en cours?

Si vous avez déjà en place un programme de santé et de mieux-être, vous pouvez toujours :

- **Joindre le geste à la parole.** En tant que chef de file, vous donnez le ton. Si vous mangez tous les jours un sac de croustilles pour déjeuner alors que votre bureau croule sous la paperasse, vous montrez allègrement à vos employés que la santé est au dernier rang de vos priorités. Efforcez-vous plutôt d'adopter des habitudes plus saines et il y a de fortes chances qu'un de vos employés au moins vous imitera.
- **Vanter les bienfaits du programme.** Vous avez probablement beaucoup plus d'influence sur la santé en milieu de travail que vous le croyez. Une invitation personnelle de leur patron à se joindre à l'équipe de soccer nouvellement formée ou à participer au repas-partage du vendredi aidera les membres de l'équipe à se sentir inclus et motivés.
- **Contribuer à sa réussite.** Il y a une différence entre faire l'éloge des bienfaits d'une bonne santé et faire véritablement des efforts pour la soutenir. La plupart du temps, les employés s'attendent à ce que vous leur accordiez un peu de temps et que vous fassiez preuve de souplesse, qu'il s'agisse de participer à une activité de mieux-être ou à une rencontre du comité, ou encore de répartir la charge de travail afin qu'ils puissent aller au centre de conditionnement physique après le travail.

Le soutien que vous accordez à la santé des employés, quelle que soit son importance, contribuera à la création d'un groupe d'employés plus en santé et productifs qui ont pris l'engagement d'appuyer leur équipe et leur gestionnaire.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 1 800 361-5676; pour le service en anglais, composez le 1 800 387-4765. Visitez travaillsantevie.com.

