



*en mouvement*TM

L'activité physique - Faites-en pour la vie!

**Guide de ressources d'activité physique
pour le mieux-être au travail**

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, de transmettre, de copier ou de sauvegarder dans un système d'extraction, en totalité ou en partie, le contenu du présent document, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris notamment, par procédé graphique, électronique ou mécanique, par photocopie, par enregistrement quelconque ou par tout autre moyen sans l'autorisation écrite préalable de l'Autorité régionale de santé de Saskatoon.

Seuls les groupes ou organisations qui ont officiellement obtenu le droit d'utiliser la stratégie *en mouvement* en vertu d'un contrat de licence (la « licence ») sont autorisés à consulter, copier, reproduire et distribuer (uniquement au sein de ce groupe ou de cette organisation, à des fins non commerciales et conformément aux dispositions du contrat de licence) le contenu de ces documents, sous réserve que l'avis de droit d'auteur ou tout autre avis de droit de propriété apparaissant sur les documents ne soient ni enlevés ni masqués.

Sauf disposition contraire de cet avis, rien dans cet avis ou ces documents ne peut être interprété comme conférant tout autre droit ou licence, explicitement ou au moyen de sous-entendus ou autres. Tout droit qui n'a pas été explicitement accordé dans ce contrat de licence est réservé.

Conception	Septembre 2000				
Révisions	Août 2001	Août 2002	Décembre 2003		
Lieu de publication : Région de santé de Saskatoon					



Région de santé de Saskatoon en partenariat avec la ville de Saskatoon, l'Université de la Saskatchewan et ParticipACTION





Reconnaisances

- ⇒ Merci au Bureau du secrétaire provincial dont le généreux appui a rendu possible la traduction de la présente ressource.
- ⇒ Merci à la Direction des affaires francophones dont le généreux appui a rendu possible la traduction de la présente ressource.

Mieux-être au travail

Section 1 : INTRODUCTION

1. À propos du Guide de mise en œuvre
2. Qu'est-ce que l'initiative *en mouvement*?
3. Pourquoi se préoccuper du mieux-être au travail?
4. Section 1 - Annexes

Section 2 : LE PROCESSUS

1. Obtenir des appuis
2. Élaborer un plan d'action
3. Recruter des milieux de travail *en mouvement*
 - 3a. Communiquer avec les entreprises
 - 3b. Outils de recrutement
 - 3c. Mesures incitatives
 - 3d. Trousses de renseignements
 - 3e. Champion *en mouvement*
4. Maintenir les milieux de travail *en mouvement*
 - 4a. Marques de reconnaissance
 - 4b. Soutien continu
 - 4c. Mesures incitatives
5. Soutien et ressources
 - 5a. Services-conseils
 - 5b. Ressources promotionnelles
 - 5c. Ressources
 - 5d. Site Web *en mouvement*
 - 5e. Bulletins d'information
 - 5f. Défis amusants

*Guide de mise en œuvre
d'un programme
de mieux-être au
travail*

Table des matières



Mieux-être au travail

6. Défis et solutions
7. Section 2 - Annexes

Section 3 : ÉVALUATION

1. Évaluation
2. Résultats du projet pilote *en mouvement* de Saskatoon
3. Évaluation des services
4. Section 3 - Annexes

Section 4 : GUIDE DE RESSOURCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

GUIDE Section 1 – Un milieu de travail *en mouvement*

- Qu'est-ce que *en mouvement*?
- Félicitations! Votre milieu de travail est *en mouvement*!
- Comment votre milieu de travail peut-il être “en mouvement”?
- Par où commencer

GUIDE Section 2 – Vous êtes un champion!

- Rôles et responsabilités du champion *en mouvement*
- Leaders *en mouvement*
- Rôles et responsabilités des leaders *en mouvement*
- Comité du mieux-être au travail
- Responsabilités du comité *en mouvement* du mieux-être au travail

GUIDE Section 3 – Des employés “en mouvement”

- Préparer le terrain
 1. Obtenir des appuis
 2. Constituer une équipe de planification *en mouvement*
 3. Ce que veulent les employés
 4. Concevoir un plan de mieux-être au travail *en mouvement*
 5. Communiquer votre plan
 6. Évaluation
- Exemple de calendrier



Mieux-être au travail

GUIDE Section 4 – Suggestions de programmes

- Suggestions de programmes
 - Cours de conditionnement physique au travail
 - Événements spéciaux et thématiques
- Motivation des employés
 - Dollars santé
 - Contrat d'activité physique
- Club de marche et de jogging *en mouvement*
- Étirements
 - Rester actif au boulot
- Défis amusants
 - Mise en œuvre de vos défis
 - Poker santé
 - Ascension du mont Everest
 - Messages de motivation dans les escaliers
 - Bingo *en mouvement*
 - Jeu-questionnaire *en mouvement* par courriel
 - Vivez sainement et soyez riche de santé !
 - Suivi de ma santé
 - Le défi comptez-Les

GUIDE Section 5 - Ressources

- Outils de programmation
 - Planificateur d'activités
- Communication
 - Trousse de renseignements pour les employés
 - Messages " prêts à coller "
- Outils d'évaluation
 - Sondage sur les intérêts des employés
 - Outil d'évaluation du programme
- Sites Web et ressources
- Faits en bref
 - Faits sur le mieux-être en milieu de travail
 - L'activité physique: vrai ou faux?
- L'intégration en mouvement
 - Un vocabulaire respectueux
 - Alliance de vie active des Canadiens/Canadiennes ayant un handicap



Mieux-être au travail

GUIDE Section 6 - Manger sainement

- Bien manger au travail
 - Objectifs liés à l'utilisation des ressources sur la saine alimentation
 - Pourquoi est-il important de manger sainement?
 - Vous voulez organiser une conférence midi sur la saine alimentation?
- Qu'est-ce qu'une saine alimentation?
 - Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes
 - Bienfaits d'une saine alimentation
 - Que savent les Canadiens à propos de la nutrition et que font-ils?
- Les Canadiens s'alimentent-ils bien?
- Importance d'une saine alimentation au travail
 - Maladies chroniques au Canada
- Manger sainement - Évaluation de votre milieu de travail
 - La saine alimentation - Une liste de vérification pour les lieux de travail
 - En route vers la santé
- Sites Web
- Fiches de renseignements sur la saine alimentation
 - Bien manger avec le Guide alimentaire canadien
 - Nutriments essentiels
 - Fiche de contrôle
 - Site Web du Guide alimentaire canadien pour manger sainement
 - Hommes de 19 à 50 ans
 - Femmes de 19 à 50 ans
 - Hommes de 51 ans ou plus
 - Femmes de 51 ans ou plus
 - Portions du Guide alimentaire - Allaitement - Femmes de 19 à 50 ans
 - Portions du Guide alimentaire - Femmes de 19 à 50 ans
 - Portions du Guide alimentaire - Femmes de 50 ans ou plus
 - Portions du Guide alimentaire - Hommes de 19 à 50 ans
 - Portions du Guide alimentaire - Hommes de 50 ans ou plus
 - Cinq conseils pour manger sainement
 - Le tableau de la valeur nutritive vous aide à faire des choix éclairés
 - Dîner à emporter!





Mieux-être au travail

SECTION 1

Introduction



Introduction

" Un milieu de travail en mouvement encourage ses employés et leur famille à faire régulièrement de l'activité physique. "

À propos du Guide de mise en oeuvre

Toute collectivité qui veut mettre en oeuvre un projet de mieux-être au travail bénéficiera des conseils donnés dans le présent guide. Ce document vous propose un processus qui a connu du succès à Saskatoon, en Saskatchewan.

Ce guide s'adresse aux personnes qui sont responsables d'un projet **en mouvement** en milieu de travail.

Ce guide de ressources comprend quatre sections :

Section 1 - Cette section donne des renseignements généraux sur l'initiative **en mouvement** ainsi que sur les bienfaits liés à l'adoption d'un mode de vie actif au travail.

Section 2 - Cette section vous propose un processus destiné à élaborer une stratégie de promotion de la santé dans votre milieu de travail.

Section 3 - Cette section traite du processus d'évaluation.

Section 4 - Il s'agit d'un guide de ressources sur l'activité physique pour les milieux de travail **en mouvement**.

QU'EST-CE QUE L'INITIATIVE **en mouvement**?

En mouvement est une stratégie de promotion de la santé axée sur l'activité physique. Il s'agit d'une approche globale qui a recours à des stratégies ciblées permettant de rejoindre tous les acteurs de la communauté. L'objectif est d'amener tous les citoyens à intégrer l'activité physique régulière dans leur quotidien en vue d'améliorer leur état de santé.

On connaît les bienfaits de l'activité physique depuis de nombreuses années. Celle-ci contribue notamment à prévenir les maladies chroniques et à améliorer la qualité de vie dans la communauté. Des études récentes ont toutefois confirmé que les bienfaits dépassent largement toutes nos attentes.

Le défi n'est donc plus de déterminer l'importance de l'activité physique, mais plutôt d'amener un pourcentage élevé de la population à être physiquement actif, et ce, de façon régulière.

À l'échelle nationale et internationale, des organismes tels que Santé Canada et l'Organisation mondiale de la Santé ont déterminé que l'activité physique est extrêmement importante dans l'adoption d'un mode de vie sain et dans la réduction des coûts liés aux soins de santé.

La stratégie de promotion de la santé **en mouvement** repose sur un vaste programme de sensibilisation du public, combiné à une approche communautaire ciblée et éprouvée, qui permet d'augmenter le niveau d'activité physique de la population.

La vision **en mouvement** comporte quatre éléments principaux :

- Établir des partenariats
- Accroître la sensibilisation du public
- Élaborer des stratégies ciblées
- Évaluer le taux de réussite

Une réduction de 10 p. 100 du nombre de Canadiens inactifs permettrait de réaliser des économies annuelles de l'ordre de 5 milliards de dollars dans le secteur de la santé (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 1999).

POURQUOI SE PRÉOCCUPER DU MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL?

Un milieu de travail *en mouvement* encourage ses employés et leur famille à faire régulièrement de l'activité physique.

Au cours des dernières années, des recherches sérieuses ont démontré l'importance, pour les entreprises, d'appuyer une initiative de mieux-être au travail. En 2000, Santé Canada a publié le guide *La vie active au travail : une bonne affaire*, qui fait la promotion de l'activité physique en milieu de travail. À moins d'indication contraire, cet abrégé sur le mieux-être au travail s'appuie en grande partie sur cette ressource, qui peut être consultée en ligne, à l'adresse suivante :

<http://www.phac-aspc.gc.ca/alw-vat/index-fra.php>

De nombreuses raisons justifient la promotion de l'activité physique en milieu de travail. L'idée est fort simple : des employés en santé contribuent à un milieu de travail sain. La plupart des employés passent la majorité de la journée au travail, ce qui fait de ce lieu l'environnement parfait pour faire la promotion d'un mode de vie sain.

Voici quelques-uns des avantages liés à la promotion de l'activité physique en milieu de travail :

- Accroissement de la productivité et hausse du moral.
- Amélioration de la satisfaction au travail et renforcement de l'esprit d'équipe.
- Réduction du stress et des maux de dos.
- Réduction de l'absentéisme et du

roulement de personnel.

- Réduction des coûts liés à l'indemnisation des accidentés du travail.
- Réduction du nombre de demandes de règlement au titre des régimes d'avantages sociaux.

Outre l'importance d'avoir des milieux de travail actifs, il y a aussi le vieillissement de la population active du Canada. Cette tendance va forcément engendrer une hausse des coûts de santé et de l'absentéisme des travailleurs.

En 1997, l'Enquête sur la population active de Statistique Canada a rapporté que les travailleurs plus âgés (55-64 ans) prenaient en moyenne 11 journées de maladie chaque année, alors que leurs collègues plus jeunes n'en prenaient que cinq.

Pourquoi faut-il faire de l'activité physique?

Santé Canada cite l'Enquête nationale sur la santé de la population (1999), selon laquelle l'activité physique était l'un des moyens que les employés voulaient utiliser pour améliorer leur santé. Tout le monde peut faire de l'activité physique; en plus d'être amusante, elle comporte des bienfaits importants pour la santé. L'un des bienfaits associés à l'activité physique est la réduction du stress.

" Le stress est un facteur de plus en plus important dans les maladies professionnelles et les journées de maladie. " (Le Conference Board of Canada, 1999).

Les milieux de travail *en mouvement* ont conclu que la mise en œuvre d'une stratégie axée sur l'activité physique constituait un point de départ formidable pour faire la promotion de la santé au travail. Les employés trouvent que l'activité

" Les travailleurs disent que l'activité physique constitue un moyen de réduire leur stress. "

" Avec le vieillissement de la population, nous allons nous préoccuper de plus en plus des questions liées à la santé et à la qualité de vie. "

physique est un moyen non envahissant, amusant et intéressant d'améliorer leur santé.

Compte tenu des risques pour la santé associés à l'inactivité, les employeurs doivent se pencher sur la nécessité d'aider les employés à devenir plus actifs, comme ils l'ont fait dans le cadre de programmes destinés à mettre fin au tabagisme.

L'inactivité physique est aussi dommageable pour la santé que le tabagisme. (Santé Canada, 1999).

En plus de prendre en considération les avantages de l'activité physique pour les employés, les entreprises doivent tenir compte des coûts associés à l'inactivité de leurs employés. Parmi les facteurs à prendre en compte, citons les coûts plus élevés liés aux avantages sociaux, à l'indemnisation des accidentés du travail et aux prestations d'invalidité; l'augmentation de l'absentéisme; ainsi que la diminution du niveau de satisfaction et de la productivité des employés.

" La fatigue, le manque d'attention et les accidents sont également plus fréquents chez les employés inactifs. " (Santé Canada, 2001b)

Pourquoi les milieux de travail envisagent-ils de mettre en œuvre des programmes de mieux-être, alors qu'il y a 10 ou 15 ans, on n'y pensait même pas? La promotion de la santé auprès des travailleurs est devenue un aspect important de l'atteinte des objectifs primordiaux en milieu de travail. Si une entreprise peut recruter et conserver les meilleurs employés et accroître sa productivité, il est tout simplement sensé, du point de vue des affaires, de mettre l'accent sur des stratégies visant à garder les employés en santé.

Les entreprises se préoccupent des coûts et de la compétitivité mondiale. Les suggestions de mesures qui permettraient de réduire les coûts liés aux avantages sociaux, de faciliter le recrutement et le maintien en poste des employés et d'améliorer le moral du personnel prennent de plus en plus d'importance pour les employeurs en ce nouveau millénaire. (Santé Canada, 2001b)

Il a été prouvé qu'il est rentable d'investir dans une stratégie de promotion de la santé. Lorsque les milieux de travail prennent le temps de mesurer l'efficacité de leur stratégie, dans bien des cas, cet investissement en vaut la peine.

- Le temps que les employés de l'administration de l'aéroport international de Vancouver ont passé en congé d'invalidité a diminué de 42 p. 100 en deux ans. Ce changement est attribuable aux programmes incitatifs de mieux-être. (Lochhead, 2002b).

- Pour ce qui est de Irving Paper, l'opinion des employés étayait les avantages liés aux programmes de mieux-être auxquels la participation était volontaire. Une analyse financière a aussi montré des résultats positifs; en effet, de 1995 à 1999, les coûts liés à l'invalidité de courte durée dans cette entreprise ont diminué de plus de 250 000 \$ par année, soit des économies totales de 800 000 \$ au cours de cette période. Lorsqu'ils ont décrit leur succès, les dirigeants de Irving ont souligné que tant l'entreprise que les employés devaient faire confiance aux changements. " Nous savions que nous devions apporter des changements importants dans l'usine, que ces changements avaient un prix et que la rentabilité de cet investissement serait moins évidente. Toutefois, les membres de la haute direction ont réalisé que ces changements porteraient leurs fruits. Parce que

les entreprises ne peuvent pas voir un rendement immédiat, elles abandonnent." (Lochhead, 2002a).

Comment savoir si l'on fait suffisamment d'activité physique?

Le Guide d'activité physique canadien pour une vie saine (1998) recommande ce qui suit :

- Faire 30 - 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée chaque jour ou presque chaque jour de la semaine.
- Accumuler les périodes d'activité physique tout au long de la journée, à raison de 10 minutes à la fois, et intégrer l'activité physique à son quotidien.
- Intégrer l'activité physique à une combinaison d'activités qui incluent :
 - des activités d'endurance, qui sont bonnes pour la santé du cœur et des poumons;
 - des activités d'assouplissement, qui aident les muscles et les articulations à bien bouger et qui permettent aux muscles tendus de se détendre; et
 - des activités visant le développement de la force, qui contribuent à améliorer et à maintenir la masse musculaire, et qui aident aussi les os à rester forts.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Guide, consultez le site Web www.guideap.com

Vision d'un milieu de travail *en mouvement*

Un milieu de travail *en mouvement* valorise et encourage l'activité physique, et il donne à ses employés et leur famille toute l'information sur les bienfaits liés à l'adoption d'un mode de vie sain. Il est possible d'atteindre cet objectif grâce à une combinaison d'outils qui font la promotion de l'activité physique.



Mieux-être au travail

SECTION 1

Annexes



Bienfaits de l'activité physique en milieu de travail

Pourquoi l'activité physique en milieu de travail? ⁽¹⁾

- 15 millions d'adultes canadiens passent la moitié de leurs journées au travail.
- La majorité de ces adultes indique que « le manque de temps » est un des obstacles majeurs à l'augmentation de leur niveau d'activité physique.
- Les personnes qui sont sédentaires au travail ont tendance à l'être aussi à la maison d'où l'importance de trouver des moyens d'intégrer l'activité physique aux déplacements vers le lieu de travail et pour en revenir, et également sur le lieu de travail même. (*Enquête nationale sur la santé de la population de Santé Canada, 1996/97*)

Un lieu de travail où les employés sont physiquement actifs est efficient :

- Des études sur les lieux de travail bénéficiant de programmes d'activité physique ont fait ressortir les éléments suivants ⁽²⁾ :
 - Diminution de 22 % du taux d'absentéisme
 - Baisse de 15 % à 1,5 % du roulement annuel du personnel
 - Diminution des coûts annuels liés aux soins de santé (c.-à-d. 84 \$ par employé)
 - Augmentation de la productivité de l'ordre de 15 % à 200 %
- Par contre, les recherches démontrent que les employés physiquement inactifs sont susceptibles de coûter plus cher à leur employeur. De plus, ces employés montrent plus souvent des signes de fatigue et d'inattention et sont davantage victimes d'accidents. ⁽¹⁾.

Être « en mouvement » au travail procure les bienfaits suivants ⁽¹⁾ :

- Amélioration de la santé et de la condition physique
- Amélioration de la productivité et du moral
- Satisfaction accrue par rapport au travail et à l'esprit d'équipe
- Réduction du stress et des blessures au dos
- Diminution des accidents du travail
- Réduction de l'absentéisme et du roulement de personnel
- Diminution des coûts liés aux soins de santé :
 - Diminution des coûts d'indemnisation des accidents du travail
 - Réduction des réclamations auprès du régime d'avantages sociaux collectif

Les lieux de travail *en mouvement* deviennent des milieux sociaux et des environnements de travail plus sains pour tout le monde. Même de petites séances d'activité physique peuvent être profitables ⁽³⁾ :

- Une réduction de l'anxiété a été observée pendant les exercices d'une durée de 5 à 20 minutes
- Les employeurs ont tout intérêt à encourager les courtes pauses d'activité physique au cours de la journée.

1. Santé Canada. (2001). *La vie active au travail : une bonne affaire*. Extrait le 2 décembre 2003, du site http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/au_travail/index.html

2. Condition physique et sport amateur (n. d.). *Fitness – A Productive Exercise* (a *Fitness Works* newsletter). Ottawa: Gouvernement du Canada.

3. Poon, P. P. L., Zuck, N., Plotnikoff, R., & Horne, T. (2000). *Workplace Active Living in Alberta: A Needs Assessment*. Edmonton: Alberta Community Development.

Faits sur l'activité physique

« Si l'exercice pouvait être mis en pilule, se serait, sans exception, le médicament le plus prescrit et le plus bénéfique au pays »

(Robert N. Butler, M.D., ancien directeur, National Institute on Aging)

Être « en mouvement » signifie **faire régulièrement de l'activité physique.**

Bienfaits liés au fait d'être « en mouvement » :

- o Amélioration du niveau d'énergie
- o Réduction du stress
- o Renforcement des muscles et des os
- o Amélioration de sa condition physique
- o Amélioration de la posture et de l'équilibre
- o Avoir une meilleure estime de soi
- o Dormir mieux et se sentir plus détendu
- o Réduire les tissus adipeux
- o Améliorer sa santé et son apparence
- o Préserver son autonomie en vieillissant

Saviez-vous que l'inactivité physique est aussi dommageable pour la santé que le tabagisme?

Risques liés au fait de ne pas être « en mouvement » :

- o Décès prématuré
- o Hypertension artérielle
- o Obésité
- o Dépression
- o Maladies du cœur et accidents vasculaires cérébraux
- o Diabète de type 2
- o Cancer du côlon
- o Ostéoporose

Il est facile d'intégrer de l'activité physique dans votre quotidien, alors mettez votre corps « en mouvement » tous les jours!

- Même l'accumulation de courtes séances d'activité physique tout au long de la journée peuvent vous aider à vivre plus longtemps et en santé.
- Essayez de prendre, 3 fois par jour, une pause active (10 minutes) pour arriver à vos 30 minutes par jour.

Pour être en santé, choisissez divers moyens pour vous mettre « en mouvement » :

<u>Effort léger</u>	<u>Effort modéré</u>	<u>Effort soutenu</u>
60 minutes par jour 7 jours par semaine	30 à 60 minutes par jour 4 à 6 jours par semaine	20 à 30 minutes par jour 4 jours par semaine
<ul style="list-style-type: none"> – quilles – canotage – curling – golf – tondre le gazon – marche 	<ul style="list-style-type: none"> – faire de la bicyclette sur voie horizontale – marcher d'un bon pas – danser – ramasser des feuilles – nager 	<ul style="list-style-type: none"> – exercices aérobiques – monter des côtes en bicyclette – couper du bois – faire du ski de fond – nager à un rythme soutenu – jogging – jouer au squash/racquetball



Mieux-être au travail

SECTION 2

Le processus



"L'étape la plus importante du processus est d'obtenir l'appui du milieu des affaires local. "

La présente section décrit le processus destiné à faire la promotion de l'activité physique au sein de votre milieu de travail. Nous savons tous que les adultes passent une bonne partie de la journée au travail, ce qui en fait le lieu parfait pour joindre cette tranche de la population. Les étapes du processus sont décrites ci-dessous :

- Obtenir des appuis
- Élaborer un plan d'action
- Recruter des milieux de travail **en mouvement**
- maintenir les milieux de travail **en mouvement**
- Offrir un soutien continu et évaluer les activités

Étape 1 : Obtenir des appuis

L'étape la plus importante du processus est d'obtenir le soutien du milieu des affaires local. Les projets réalisés en entreprise connaissent davantage de succès si l'un des membres de la haute direction est un champion **en mouvement**. Il est important de faire appel à des personnalités influentes qui pourront donner de la crédibilité au projet et prodiguer des conseils. Voici quelques suggestions :

- Chambre de commerce
- Districts d'amélioration des affaires
- Représentants de grandes organisations (Ville, collèges et université, district de santé)

Avant de communiquer avec une personne, assurez-vous d'avoir un plan bien établi. Formulez vos demandes clairement. Citez des études portant sur les bienfaits de ce type de projets pour l'employeur et les employés; donnez une description générale du plan (objectifs à

court et à long terme). Le présent guide renferme une présentation Power Point que vous pouvez personnaliser et adapter à votre milieu.

Il est important qu'une personne dont la crédibilité est reconnue entre en contact avec les chefs d'entreprise, etc., afin d'obtenir leur appui. Il faut que cette personne occupe un poste de niveau similaire à celui d'un chef de la direction (c.-à-d. un vice-président de la région sanitaire, un directeur du service des Loisirs, etc.).

Une fois que vous avez reçu l'aval de la personne en question, faites-lui signer une entente (exemple ci-joint). Ainsi, le mandat des deux parties sera clairement établi. Vous pouvez aussi demander qu'une personne soit désignée pour siéger au " comité consultatif ".

Étape 2 : Élaborer un plan d'action

Vous voilà prêt à mettre en œuvre votre projet de mieux-être au travail. Les rôles et responsabilités du comité doivent avoir été définis à la rencontre précédente avec les représentants du milieu des affaires. À la première réunion du comité consultatif, vous voudrez sans doute confirmer à nouveau les rôles et statuer sur le mandat.

Exemple d'ordre du jour - Première réunion :

- a) description générale de l'initiative **en mouvement** (portrait général);
- b) description générale du programme de mieux-être au travail **en mouvement**;
- c) survol des rôles et responsabilités du comité consultatif du programme de mieux-être en milieu de travail;
- d) survol de l'entente de partenariat;
- e) tour de table sur ce que font les

- autres entreprises locales dans le domaine de la promotion de la santé;
- f) autres initiatives en matière de promotion de la santé, à l'échelle nationale et internationale;
- g) version définitive du mandat.

Une fois que l'orientation a été donnée, passez à l'aspect pratique et déterminez la façon dont vous communiquerez avec les représentants du milieu des affaires.

Deuxième réunion :

- a) remue-méninges visant à dresser la liste des entreprises qui pourraient être approchées;
- b) remue-méninges sur les projets qui pourraient être réalisés (p. ex. clubs de marche);
- c) liste de personnes-ressources et confirmation de la date de la présentation;
- d) tenue d'une réunion pour présenter le projet aux représentants des milieux de travail susceptibles d'y participer.

Étape 3 : Recruter des milieux de travail *en mouvement*

3a. Communiquer avec les entreprises - Quelle est la méthode la plus efficace?

Comme nous l'avons mentionné ci-dessus, il est important de dresser une liste d'entreprises locales susceptibles de participer au programme. Votre objectif devrait être de recruter d'abord des entreprises qui appuient déjà le concept selon lequel un employeur se doit de faire la promotion de l'activité physique; vous vous assurerez ainsi d'obtenir un certain succès dès le départ. Vous pouvez ensuite vous servir de ces entreprises " ambas-

sadrices " pour en recruter d'autres.

La première étape du recrutement vise principalement la direction de l'entreprise (chef de la direction, directeur, etc.). Les chances de succès des projets de mieux-être sont minces s'ils ne bénéficient pas du soutien de la haute direction. Voici quelques suggestions quant à la façon de procéder :

- Invitez un cadre supérieur et un employé de l'entreprise à assister à une rencontre d'information sur le projet (mentionnez dans l'invitation que la Chambre de commerce, les districts d'amélioration des affaires, etc., appuient le projet).
- Préparez une trousse de documents contenant des renseignements généraux, les objectifs, la liste des avantages pour l'employeur et les employés, ainsi qu'une liste des ressources.
- Votre présentation doit être axée sur les bienfaits du programme pour les employés et leur famille. Insistez sur le contexte communautaire plus large du projet, au sein duquel le milieu des affaires peut jouer un rôle de chef de file.
- À la fin de la réunion, demandez quelles " mesures " seront mises de l'avant. L'objectif de la réunion ne devrait pas se limiter à donner de l'information, mais devrait être de recruter des participants. Dites à vos invités que vous resterez en contact avec eux pour assurer la bonne marche de l'initiative.
- Donnez suite aux suivis! Proposez d'assister à des réunions du personnel afin de discuter plus en profondeur du projet ainsi que des ressources et du soutien qui seront offerts à l'entreprise.

"Il est important que le rôle de champion ne soit pas perçu comme un fardeau, mais plutôt comme le prolongement des projets destinés à faire la promotion de la santé. "

Il y a peu de chances que le chef de la direction ou le directeur ne devienne le " champion " ou la personne-ressource au sein d'une entreprise. En conséquence, demandez qu'un employé joue le rôle d'agent de liaison dans le cadre du projet. Rencontrez ensuite le chef de la direction et l'employé en question, afin de passer en revue leur rôle. Les rôles et responsabilités du champion *en mouvement* sont décrits dans le Guide de ressources sur l'activité physique au travail *en mouvement*. Il est important que le rôle de champion ne soit pas perçu comme un fardeau, mais plutôt comme le prolongement des projets destinés à faire la promotion de la santé.

3b. Outils de recrutement - lettres, dépliants, présentations

Voici quelques outils et stratégies de recrutement qui se sont avérés efficaces :

- Réunion avec des représentants du milieu des affaires (élément commenté ci-dessus, dans la section consacrée aux communications avec le milieu des affaires);
- Présentations à des petits-déjeuners/déjeuners de clubs (p. ex. Club Rotary, etc.);
- Présentations lors de conférences (si vous ne pouvez " parrainer " une activité, fournissez au moins un document d'information sur le programme à tous les participants);
- Témoignages d'employeurs et d'employés. Une fois que vous avez recruté quelques entreprises, demandez à leurs représentants d'être les " porte-parole " de l'initiative. Ces personnes sont parfois beaucoup plus convaincantes que vous! Le présent guide comprend des témoignages.
- Distribution, aux entreprises intéressées, de trousse de renseignements qui décrivent les objectifs, les ressources et qui donnent des exemples de " mesures incitatives ".

Demandez d'assister à une réunion du personnel pour passer la trousse en revue.

3c. Mesures incitatives

Les mesures incitatives sont importantes pour motiver les entreprises à participer; il sera donc nécessaire d'en prévoir plusieurs. Voici quelques exemples de mesures incitatives qui ont reçu un accueil favorable :

- Distribution d'un guide de ressources décrivant les initiatives et les idées ayant trait à la mise en œuvre d'un programme de mieux-être au travail. L'objectif est de fournir suffisamment de renseignements aux champions, de sorte que la mise en œuvre du programme ne leur occasionne pas de surplus de travail;
- Suggestions de défis amusants et faciles à mettre en œuvre;
- Distribution de tee-shirts aux champions;
- Distribution de gourdes ou des tee-shirts aux employés;
- Publication du profil de l'entreprise sur le site Web *en mouvement*;
- Publication de bulletins d'information contenant des renseignements sur les initiatives mises en branle dans d'autres entreprises et des conseils santé.

3d. Trousses de renseignements

Dans le cadre de la stratégie de recrutement, il est important de disposer d'une trousse de renseignements complète, qui peut être utilisée dans les présentations, servir d'outil publicitaire envoyé par la poste ou pouvant être remis lors de réunions avec les milieux de travail intéressés au projet. Cette trousse devrait renfermer les éléments suivants :

- renseignements généraux sur l'initiative communautaire (brochure, dépliants d'information, etc.);

"Les mesures incitatives sont importantes pour motiver les entreprises à participer; il sera donc nécessaire d'en prévoir plusieurs. "

- description d'un milieu de travail **en mouvement**;
- renseignements sur les ressources offertes au travail;
- recherches démontrant le bien-fondé d'un programme de mieux-être en milieu de travail;
- exemples de ressources;
- affiche du programme;
- brochure pour convaincre les milieux de travail.

3e. Champion **en mouvement**

Comme nous l'avons mentionné ci-dessus, le chef de la direction ou le dirigeant de l'entreprise ne sera pas votre personne-ressource. Son appui et sa compréhension du programme **en mouvement** sont essentiels, mais vous travaillerez avec la personne qui sera responsable de la mise en œuvre des programmes de mieux-être au travail. Nous avons donné à cette personne le titre de "champion **en mouvement**", puisque c'est elle qui sera chargée de faire la promotion d'un mode de vie sain et actif à son travail. Le champion devient votre première personne-ressource dans le milieu de travail. Les rôles et les responsabilités du champion **en mouvement** sont décrits à la section 2 du Guide de ressources sur l'activité physique au travail.

Une fois qu'un milieu de travail s'engage à se mettre **en mouvement**, il faut rencontrer le champion **en mouvement** afin de lui expliquer le rôle qu'il sera appelé à jouer dans la communauté et son milieu de travail, de passer les ressources en revue avec lui, de cerner les besoins particuliers de son milieu de travail et de déterminer la manière dont le programme **en mouvement** peut profiter à ses collègues. Il faut aussi encourager le champion à faire preuve de créativité et à lancer ses propres idées.

La reconnaissance du travail des champions est importante afin qu'ils restent

motivés et qu'ils continuent de proposer de nouvelles idées. Une activité qui connaît généralement du succès est de les inviter à un petit-déjeuner ou à un déjeuner une fois par année. Il s'agit d'une occasion de remercier les champions pour leur travail remarquable et de leur demander de partager les idées qui ont bien marché auprès de leurs collègues.

Étape 4 : Maintenir les milieux de travail **en mouvement**

L'un des principaux défis est de maintenir l'enthousiasme et l'intérêt des employés. Les milieux de travail doivent sans cesse accepter de nouvelles tâches, et les initiatives de mieux-être peuvent se retrouver bien basses sur la liste de leurs priorités.

Pour éviter cette perte d'intérêt et d'enthousiasme, les milieux de travail doivent constater des résultats concrets et faire de véritables progrès. Pour que cet objectif soit atteint, vous devez mettre en œuvre des stratégies qui apportent à la fois reconnaissance et encouragement.

4a. Marques de reconnaissance

Certains dirigeants accepteront de participer à un tel projet principalement pour rehausser leur image et pour la reconnaissance qu'ils en retireront. Voici quelques moyens d'exprimer sa gratitude aux dirigeants :

- Invitez-les à livrer un témoignage lors de réunions avec leurs pairs;
- Faites de la promotion dans les publications locales et citez les entreprises **en mouvement**;
- Publiez des articles sur eux dans votre site Web.

Il est aussi important de remercier les "champions" :

" L'un des principaux défis est de maintenir l'enthousiasme et l'intérêt des employés. Les milieux de travail doivent sans cesse accepter de nouvelles tâches, et les initiatives de mieux-être peuvent se retrouver bien basses sur la liste de leurs priorités. "

" Les milieux de travail semblent traverser les mêmes étapes que les individus en ce qui a trait à leur désir de s'impliquer. Il est possible qu'au début, les représentants acceptent seulement de distribuer les renseignements sur le mieux-être, mais ils vous appelleront aussitôt pour savoir comment lancer un club de marche! "

- Envoyez-leur des lettres de remerciements personnalisés;
- Publiez des articles sur eux dans votre site Web;
- Invitez-les à faire une présentation avec vous;
- Réunissez les champions afin qu'ils partagent leurs réussites (et donnez-leur de la matière!).

Il faut aussi récompenser les efforts de l'entreprise :

- Publiez des articles sur elles dans votre site Web;
- Soulignez la participation de l'entreprise dans les bulletins d'information;
- Favorisez la couverture médiatique d'événements;
- Visitez le milieu de travail lorsque des événements spéciaux y sont organisés.

4b. Soutien continu

Les ressources sont indispensables pour les champions. Ces derniers n'ont pas le temps de concevoir leurs propres projets et leurs propres ressources. En conséquence, il faut leur faire des suggestions de projets et de thèmes. Voici quelques suggestions de ressources :

- organisation d'ateliers;
- trousse d'information relatives à des événements spéciaux;
- bulletins d'information consacrés à un thème particulier;
- services-conseils;
- mises à jour des trousse de ressources.

4c. Mesures incitatives

Les mesures incitatives sont déterminantes pour ce qui est de maintenir la participation des employés. Lorsque les employés constatent les bienfaits d'un mode de vie sain et actif, c'est cette prise de conscience qui les incite à continuer (p. ex. amélioration du moral et de la santé, capacité de gérer le stress, etc.). Tant que tous les employés n'en sont pas rendus à ce stade,

encouragez les champions à faire preuve de créativité pour ce qui est du recrutement et des mesures incitatives.

Pendant les premières étapes de la mise en œuvre du programme, les mesures incitatives peuvent contribuer à susciter l'enthousiasme et l'intérêt. Voici quelques exemples de mesures incitatives qui se sont avérées efficaces :

1. Affiches du programme
2. Bannière sur le babillard
3. Bulletins d'information pour faire le point sur le programme
4. Fiches de renseignements
5. Autocollants *en mouvement*
6. Défis amusants
7. Guide des ressources sur l'activité physique au travail
8. Série d'affiches ParticipACTION

Étape 5 : Soutien et ressources

5a. Services-conseils

Les besoins en matière de services-conseils vont s'intensifier au fur et à mesure qu'augmentera le nombre de milieux de travail participants. Bien que le phénomène n'ait pas fait l'objet d'une évaluation, les milieux de travail semblent traverser les mêmes étapes que les individus en ce qui a trait à leur désir de s'impliquer. Il est possible qu'au début, les représentants acceptent uniquement de distribuer les renseignements sur le mieux-être, mais ils vous appelleront aussitôt pour savoir comment lancer un club de marche! Les services-conseils peuvent varier; voici quelques exemples des types de demandes que vous êtes susceptible de recevoir:

- Présentation aux employés sur l'initiative *en mouvement*.
- Présentation sur les avantages d'avoir

un mode de vie sain, axé sur l'activité physique.

- Développement d'un programme relatif au mieux-être en milieu de travail.
- Manière de mettre des programmes en œuvre (p. ex. : club de marche).
- Création d'une salle de conditionnement physique en milieu de travail.

5b. Ressources promotionnelles

Les représentants des milieux de travail ont toujours besoin d'encouragement et d'encadrement. Il existe d'excellentes ressources sur la promotion de la santé; voici une liste détaillée des ressources promotionnelles " fiables " qui peuvent être distribuées aux milieux de travail en mouvement :

- 1) Affiche du programme
- 2) Affiche annonçant un événement spécial
- 3) Classeur renfermant des ressources relatives aux activités
- 4) Autocollants
- 5) Bannière *en mouvement*

Il y a de nombreuses ressources conçues spécialement pour faire la promotion de la santé en milieu de travail; les paragraphes ci-dessous donnent une liste de ressources et de sites Web.

5c. Ressources :

- Worksite Health Promotion - David H. Chenoweth, Ph. D.
- Health Promotion Ideas that Work (84 Proven Activities for the Workplace) - Timothy E. Glaros
- Investing in Comprehensive Workplace
- Health Promotion - Institut national de la qualité
- L'Institut national de la qualité est un organisme à but non lucratif qui propose une orientation stratégique aux entreprises canadiennes afin de les

aider à atteindre l'excellence, de permettre au Canada d'établir, dans le monde entier, la norme en matière de pratiques favorisant la création de milieux de travail de qualité et sains. (<http://www.nqi.ca/fr/>).

- La vie active au travail : une bonne affaire est la troisième initiative mise de l'avant par Santé Canada depuis 1998 dans le but d'améliorer les niveaux d'activité physique des Canadiens, les deux premières étant le lancement, en 1998, du Guide d'activité physique pour une vie active saine et la publication, en 1999, du Guide d'activité physique pour une vie active saine pour les aînés. (<http://www.phac-aspc.gc.ca/alw-vat/index-fra.php>)
- Une conférence annuelle portant sur la santé et le mieux-être en milieu de travail (www.healthworkandwellness.com).
- La mission de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique (ICRCP) est d'améliorer le mieux-être des Canadiens et des Canadiennes en encourageant la recherche sur les modes de vie actifs et en diffusant les résultats dans les secteurs public et privé. (<http://www.cflri.ca/fra/>)

Une liste de ressources additionnelles figure à la section 5 du Guide de ressources sur l'activité physique au travail.

5d. Site Web *en mouvement*

L'un des outils importants pour soutenir le projet en général est le site Web *en mouvement*, qui peut être utilisé à diverses fins :

- Fournir de l'information sur les bienfaits d'un mode de vie actif.
- Présenter les mesures qui ont été prises dans les milieux de travail.
- Fournir une tribune pour " présenter "

" Afin de maintenir l'enthousiasme et l'intérêt des employés, il est important de leur lancer des défis santé amusants durant toute l'année. "

les milieux de travail participants en racontant des anecdotes survenues au travail et en affichant des liens menant vers leur site Web.

Donner une vue d'ensemble de la manière dont les initiatives mises en place dans les milieux de travail s'inscrivent dans une stratégie collective plus large.

5e. Bulletins d'information

Dans le but de mieux soutenir les champions en poste dans les milieux de travail, un bulletin d'information *en mouvement* destiné aux milieux de travail est publié six fois par année. Cette publication met l'accent sur des recherches intéressantes ou sur des renseignements portant sur la santé et sur l'activité physique. Elle fournit aussi des mises à jour sur les participants au programme *en mouvement* ainsi que sur ce qui se passe dans le milieu des affaires. Les événements organisés dans le cadre du programme *en mouvement* ainsi que tous les défis à venir sont annoncés dans le bulletin d'information. L'objectif premier de cette publication est de montrer aux milieux de travail *en mouvement* qu'ils font partie d'un vaste partenariat.

5f. Défis amusants

Afin de maintenir l'enthousiasme et l'intérêt des employés, il est important de leur lancer des défis santé amusants durant toute l'année. Ces défis doivent être faciles à mettre en œuvre avec les moyens fournis dans le cadre du programme *en mouvement*. La participation aux défis est facultative, car tous les milieux de travail ne peuvent pas toujours participer.

6. Défis et solutions

Il est possible qu'au départ vous rencontriez certains "écueils" lors de la mise en œuvre de l'initiative. Si l'on se fie aux expériences passées, voici les principales difficultés qui pourraient survenir et les solutions ou stratégies proposées pour les résoudre :

Difficulté no 1 : La perception des milieux de travail est que les projets visant le mieux-être en milieu de travail coûtent cher et "grugent" beaucoup de temps (p. ex. aménagement d'une salle de musculation, remboursement aux employés des frais d'adhésion à un centre de conditionnement physique).

Solution : Le programme Mieux-être en milieu de travail *en mouvement* est conçu pour être amusant et facile à mettre en œuvre. Selon les ressources dont dispose le milieu de travail, la mise en œuvre du programme peut être aussi simple que la distribution de renseignements sur les bienfaits d'un mode de vie actif aux employés.

Difficulté no 2 : Les milieux de travail ont déjà leur propre programme et par conséquent, ils ont l'impression qu'ils n'ont pas besoin de participer à l'initiative *en mouvement*.

Solution : Le programme Mieux-être en milieu de travail *en mouvement* s'avère un complément idéal aux initiatives déjà en place dans les milieux de travail. Il se peut que leur projet et l'initiative *en mouvement* aient des objectifs communs, et qu'ils se complètent bien. Et il ne faut pas oublier que le projet de l'entreprise participante s'inscrira aussi dans un ensemble beaucoup plus grand : une stratégie communautaire!

Difficulté no 3 : Le champion est découragé parce qu'un certain nombre d'employés ne participent pas ou ne partagent pas la même passion que lui.

Réponse : Le rôle du champion ne consiste pas à veiller à ce que tous les employés soient actifs. Il faut expliquer les stades que traversent les participants et encourager les champions à centrer leurs efforts sur les employés qui adhèrent au programme. Avec le temps, d'autres employés vont participer.



Mieux-être au travail

SECTION 2 Annexes



Initiative de vie active de Saskatoon et de sa région

Comité consultatif sur le bien-être au travail

Vision...

La Région de santé de Saskatoon mènera l'action collective de partenaires communautaires en vue de faire de Saskatoon et de sa région la collectivité la plus en santé au Canada grâce à l'activité physique. Cette action servira de modèle pour les initiatives provinciales, nationales et internationales.

But...

Fournir et coordonner le soutien nécessaire à l'initiative **en mouvement** de bien-être au travail.

Tâches...

✓ **Programmation :**

- Fournir des conseils pour l'élaboration de programmes en proposant ressources, références et renseignements sur l'offre de programmes.
- Apporter de l'aide relativement aux idées de programmes qui peuvent être mis en place sur le lieu de travail.
- Si nécessaire, examiner les trousseaux de programme pour les initiatives se déroulant sur les lieux de travail.

✓ **Communication :**

- Offrir des conseils au sujet de l'utilisation des outils et des méthodes de communication en vue de promouvoir les programmes respectifs.
- Promouvoir de façon active l'initiative **en mouvement** (et plus particulièrement le bien-être au travail) auprès des organismes respectifs.

✓ **Leadership :**

- Déterminer les besoins en leadership dans le milieu de travail.
- Appuyer l'élaboration de formation en leadership.

✓ **Évaluation :**

- Appuyer l'évaluation continue des sites de bien-être au travail.

Principes de fonctionnement...

- ◆ Le conseiller **en mouvement** de la Région de santé de Saskatoon (RSS) présidera les réunions et fournira l'ordre du jour au Comité.
- ◆ Les décisions seront prises par consensus.
- ◆ Chaque membre du Comité respectera les opinions des autres et contribuera à une atmosphère honnête et créative.
- ◆ Les réunions seront convoquées par le président.

Composition...

- La composition du Comité est représentative du milieu de travail.
- Le Comité de coordination de l'initiative **en mouvement** sera toujours représenté.
- Le Comité est composé de 6 à 8 membres.

Réexamen...

- ◆ Le mandat sera réexaminé tous les ans.

Adopté par le Comité :
<insérer la date>

Date du réexamen :
<insérer la date>

Entente de partenariat

(date)

Conclue entre *en mouvement* et _____

Nous avons travaillé ensemble pour créer un lieu de travail à _____ qui est sain, sécuritaire, motivant et amusant.

Dans le cadre d'une entente visant à ce que l'établissement susmentionné devienne un lieu de travail *en mouvement*, les deux parties conviennent de ce qui suit :

En mouvement s'engage à fournir ce qui suit :

- Ressources
 - Éducation et sensibilisation sur les modes de vie actifs et sains
 - Défis amusants
 - Bulletins d'information destinés aux lieux de travail
- Publication du nom du lieu de travail sur le site Web d'*en mouvement*
- Services de consultation (sur demande)
 - Comment lancer le projet
 - Lien avec des ressources communautaires
 - Aide pour évaluer les initiatives
- Évaluation
 - Fournir des outils pour évaluer les initiatives et les programmes

(Nom de l'entreprise) s'engage à faire ce qui suit :

- Poser les affiches présentant la vision d'*en mouvement* au sein du lieu de travail.
- Utiliser le logo *en mouvement* lors de la distribution aux employés de renseignements sur l'initiative *en mouvement* (c.-à-d. bulletins d'information, affiches, défis, etc.).
- Sur les autres promotions/initiatives de bien-être au travail, utiliser le logo « appuyé par en mouvement ».
- Distribuer les articles promotionnels et les renseignements sur les « défis » proposés par *en mouvement*.
- Apposer le décalque *en mouvement* sur une fenêtre.
- Célébrer les réalisations.
- Avoir du plaisir!

Personne-ressource
en mouvement

Date

Champion (entreprise)

Date

Le 5 février 2001

<entreprise>

Madame,
Monsieur,

Je tiens à vous remercier d'avoir exprimé votre intérêt envers *en mouvement*, une initiative communautaire originale dédiée à la promotion de l'activité physique dans le but d'améliorer la santé des résidents de Saskatoon et de sa région. L'élaboration du **programme en mouvement pour le bien-être au travail** est une des façons par lesquelles nous espérons promouvoir les bienfaits d'une vie active auprès des employés et de leur famille. Les études ont démontré que les employeurs et les lieux de travail peuvent en retirer, entre autres, les avantages suivants : **une diminution de l'absentéisme, une réduction du roulement annuel de personnel, une réduction des coûts liés aux soins médicaux et une augmentation de la productivité.**

Les stratégies et les ressources liées à ce programme ont été implantées avec succès dans plus de quarante lieux de travail à Saskatoon. Ce programme original qui dure toute l'année a été conçu afin de ne pas empiéter sur les heures de travail. Il est destiné aux employés et à leur famille et il coûte moins d'un dollar par jour pour l'ensemble de votre personnel! Un certain nombre d'employeurs de Saskatoon se sont déjà engagés à mettre en place ce programme éprouvé.

Nous aimerions pouvoir vous rencontrer afin de vous parler plus en détail de la Trousse bien-être au travail. Vous trouverez ci-joint une trousse d'information *en mouvement* qui présente le contexte de l'initiative et décrit plus précisément les bienfaits de l'activité physique pour la santé ainsi que les avantages organisationnels d'une main-d'œuvre physiquement active.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes sincères salutations.

cc:

p.j.



Le monde des affaires et *en mouvement*

Le jeudi 13 juillet 2000
De 12 h à 13 h 30
Un repas léger sera servi

Lieu :

ORDRE DU JOUR

1. Présentations
2. Présentation de l'initiative *en mouvement* en milieu de travail
3. Discussion au sujet des ressources sur le bien-être au travail
4. Conclusion

en mouvement

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

Pourquoi faire de l'activité physique au travail?

- Les Canadiens se préoccupent de leur santé et des soins de santé.
- La qualité de vie occupe une place importante dans les priorités des Canadiens.
- La population est vieillissante : les coûts des prestations sont à la hausse.
- Les entreprises se préoccupent des coûts de plus en plus élevés.
- 52 % de la main-d'oeuvre ont peu accès aux programmes de promotion de la santé en milieu de travail.

(Source : *La vie active au travail : une bonne affaire* – Santé Canada)

©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

Le coût de « ne rien faire »

Maladies cardio-vasculaires :

- Le coût humain : 79 000 Canadiens meurent chaque année d'une maladie du cœur.
- Le coût pécuniaire : plus de 7,3 milliards de dollars en coûts directs et plus de 12,4 milliards de dollars en coûts indirects pour le système de soins de santé.
- L'activité physique régulière contribue à réduire les risques de maladie coronarienne de plus de 50 %.

(Source : *Le sport au Canada : C'est l'affaire de tous et de toutes* – Rapport Mills, 1998)

©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

Le coût de « ne rien faire »

Cancer :

- Coût : 13,1 milliards de dollars.
- 5 900 décès au Canada dus au cancer du côlon (1997).
- L'activité physique peut diminuer jusqu'à 50 % les risques du cancer du côlon.
- 18 400 nouveaux cas de cancer du sein sont diagnostiqués chaque année.

(Source : *Le sport au Canada : C'est l'affaire de tous et de toutes* – Rapport Mills, 1998)

©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

Le coût de « ne rien faire »

Diabète :

- Responsable de 5 000 décès par année.
- Les coûts des soins de santé liés au diabète ont excédé un milliard de dollars en 1993.
- L'activité physique peut diminuer jusqu'à 50 % les risques du développement du diabète non insulino-dépendant.

(Source : *Le sport au Canada : C'est l'affaire de tous et de toutes* – Rapport Mills, 1998)

©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

Le coût de « faire quelque chose »

- Le Dr Roy Shephard a calculé un rendement allant de 1,95 \$ à 3,75 \$ par employé et par dollar dépensé pour des programmes de promotion de la santé.
- Les employés municipaux de Toronto se sont absents du travail 3,5 jours de moins au cours des six premiers mois de leur programme de promotion de la santé.
- La mise en œuvre d'une stratégie de promotion de la santé a contribué à réduire le taux d'absentéisme de l'ordre de 22 % chez les employés participants.

(Source : *La vie active au travail : une bonne affaire* – Santé Canada)

©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

Le coût de « faire quelque chose »

Pour les employés :

- Meilleure santé et condition physique
- Amélioration de la productivité et du moral
- Plus grande satisfaction au travail et meilleur esprit d'équipe
- Moins de stress et de blessures au dos

Pour les entreprises :

- Diminution de l'absentéisme et du roulement de personnel
- Moins de stress et de blessures au dos
- Moins de blessures sur les lieux de travail
- Diminution des indemnités versées à des travailleurs
- Moins de demandes d'indemnités dans le cadre des régimes collectifs d'avantages sociaux
- Augmentation de la productivité

(Source : *La vie active au travail : une bonne affaire* – Santé Canada)

©Autorité régionale de santé de Saskatchewan, 2003

« L'inactivité physique est aussi dangereuse pour votre santé que le fait de fumer un paquet de cigarettes par jour. »

D^r Nick Busing,

Collège des médecins de famille du Canada

©Autorité régionale de santé de Saskatchewan, 2003

Pourquoi une vie active au travail?

- La population est vieillissante : les coûts des prestations sont à la hausse.
- Les entreprises se préoccupent des coûts de plus en plus élevés – congé de maladie, indemnités des accidents du travail, etc.
- 52 % de la main-d'œuvre ont peu accès aux programmes de promotion de la santé en milieu de travail.

(Source : *La vie active au travail : une bonne affaire* – Santé Canada)

©Autorité régionale de santé de Saskatchewan, 2003

L'important pour...

- L'employeur :
 - Diminution de l'absentéisme de l'ordre de 22 %
 - Réduction du nombre de congés pour incapacité de 20 %
 - Diminution des blessures sur les lieux de travail et des indemnités versées à des travailleurs
 - Augmentation de la productivité
 - Diminution du nombre de demandes d'indemnités dans le cadre des régimes collectifs d'avantages sociaux

(Source : *La vie active au travail : une bonne affaire* – Santé Canada)

©Autorité régionale de santé de Saskatchewan, 2003

L'important pour...

- Les employés :
 - Amélioration importante de la santé
 - Réduction des risques de souffrir de plusieurs maladies graves (p. ex. : maladie cardiaque, accident vasculaire cérébral, diabète, cancer), parfois de l'ordre de 50 %
 - Réduction du stress et des blessures sur les lieux de travail
 - Augmentation de la satisfaction au travail et meilleur esprit d'équipe
 - Amélioration de la productivité et du moral

(Source : *La vie active au travail : une bonne affaire* – Santé Canada)

©Autorité régionale de santé de Saskatchewan, 2003

Projets pilotes en mouvement

- En 2000, il y a eu six projets pilotes à différents endroits.

Objectif : Déterminer l'efficacité du programme de bien-être au travail **en mouvement** quant à l'état de santé et au niveau d'activité physique des employés.

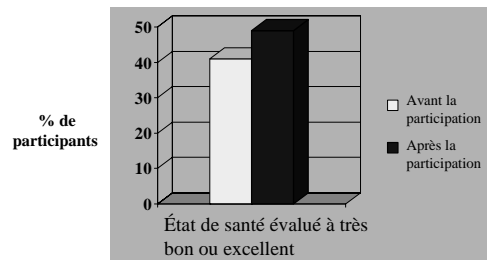
©Autorité régionale de santé de Saskatchewan, 2003

Projets pilotes en mouvement

- Les principales raisons pour lesquelles les gens n'ont pas amélioré ou maintenu leur état de santé avant leur participation au projet :
 - 46 % par manque de temps
 - 54 % par manque d'énergie

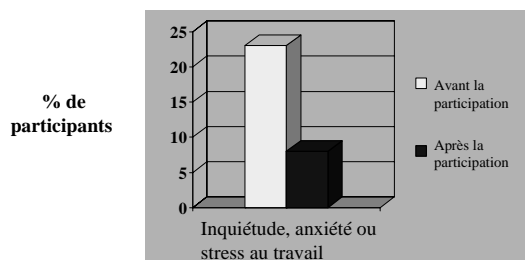
© Autorité régionale de santé de Saskatchewan, 2003

CHANGEMENT DE L'ÉTAT DE SANTÉ DÉCLARÉ PAR L'INTÉRESSÉ



© Autorité régionale de santé de Saskatchewan, 2003

CHANGEMENT DU TAUX DE STRESS AU TRAVAIL



© Autorité régionale de santé de Saskatchewan, 2003

Résultats

- Un plus grand nombre d'employés avait le sentiment d'avoir le contrôle de leur propre santé.
- 25 % des participants ont rapporté avoir constaté un changement positif dans leurs habitudes de sommeil.
- 92 % des participants ont rapporté avoir adopté un mode de vie sain afin de mieux gérer l'inquiétude, l'anxiété ou le stress.
 - 62 % ont fait plus d'exercice
 - 42 % ont mieux mangé

© Autorité régionale de santé de Saskatchewan, 2003

Résultats

- Plus de 85 % des participants ont rapporté avoir fait des changements afin d'améliorer ou de maintenir leur état de santé
 - 73 % ont fait plus d'exercice
 - 50 % ont mieux mangé

© Autorité régionale de santé de Saskatchewan, 2003

Résultats

Résultats imprévus :

Appui des employeurs :

- 46 % ont encouragé leurs employés
- 27 % ont fourni des prestations de maladie
- 23 % ont donné accès à des installations

Appui de la collectivité en ce qui a trait à la valeur et à la nécessité de la recherche

© Autorité régionale de santé de Saskatchewan, 2003

Conclusion des projets pilotes

- Les stratégies de vie active axées sur des partenariats avec la collectivité peuvent :
 - Aider les employés à apporter des changements positifs à leur état de santé et à leur qualité de vie.
 - Créer un climat où l'employeur et les employés sont sensibilisés et obtiennent du soutien.

©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

Réel rendement du capital investi

Pour chaque dollar dépensé par employé en promotion de la santé, on obtient un rendement de deux à quatre fois le capital investi.

(Source : La vie active au travail : une bonne affaire – Santé Canada)

©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

Notre programme en milieu de travail

- Ressources *en mouvement*/ParticipACTION sur le bien-être au travail
 - Affiches, feuillets d'information, bulletins de nouvelles bimensuels, site Web
- Guide d'activité physique au travail *en mouvement*
 - « Pour partir du bon pied », idées de programme, ressources
- Conseiller *en mouvement*
 - Consultation, soutien, évaluation

©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

Notre conseiller en milieu de travail

- Un conseiller *en mouvement* peut vous aider à :
 - Cheminer dans le processus qui vise à mettre l'entreprise « *en mouvement* » (détermination des besoins jusqu'à la mesure des résultats).
 - Établir des liens avec des spécialistes de la collectivité.
 - Être une source d'information pour les projets.
 - Trouver plusieurs ressources pour votre entreprise (gratuitement!).

©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

Nos ressources à l'intention des milieux de travail



©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

« Si on pouvait concentrer l'exercice physique dans un comprimé, il deviendrait le médicament le plus prescrit et le plus bénéfique au pays. »

*Robert N. Butler, M.D.
Ancien directeur du National Institute on Aging*

©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

Que pouvez-vous faire pour aider?

1. Devenir un lieu de travail désigné *en mouvement*.
2. Soutenir l'adoption d'un mode de vie sain chez les employés et leur famille.
3. Travailler avec l'équipe *en mouvement* pour faire de notre secteur des affaires le milieu ayant le meilleur niveau de santé du Canada.
4. Prendre part à la stratégie provinciale.

©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003

en mouvement LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



©Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003



Trousse d'information sur le bien-être au travail

Bienfaits de l'activité physique en milieu de travail

Pourquoi l'activité physique en milieu de travail? ⁽¹⁾

- 15 millions d'adultes canadiens passent la moitié de leurs journées au travail.
- La majorité de ces adultes indique que « le manque de temps » est un des obstacles majeurs à l'augmentation de leur niveau d'activité physique.
- Les personnes qui sont sédentaires au travail ont tendance à l'être aussi à la maison d'où l'importance de trouver des moyens d'intégrer l'activité physique aux déplacements vers le lieu de travail et pour en revenir, et également sur le lieu de travail même. (*Enquête nationale sur la santé de la population de Santé Canada, 1996/97*)

Un lieu de travail où les employés sont physiquement actifs est efficient :

- Des études sur les lieux de travail bénéficiant de programmes d'activité physique ont fait ressortir les éléments suivants ⁽²⁾ :
 - Diminution de 22 % du taux d'absentéisme
 - Baisse de 15 % à 1,5 % du roulement annuel du personnel
 - Diminution des coûts annuels liés aux soins de santé (c.-à-d. 84 \$ par employé)
 - Augmentation de la productivité de l'ordre de 15 % à 200 %
- Par contre, les recherches démontrent que les employés physiquement inactifs sont susceptibles de coûter plus cher à leur employeur. De plus, ces employés montrent plus souvent des signes de fatigue et d'inattention et sont davantage victimes d'accidents. ⁽¹⁾.

Être « en mouvement » au travail procure les bienfaits suivants ⁽¹⁾ :

- Amélioration de la santé et de la condition physique
- Amélioration de la productivité et du moral
- Satisfaction accrue par rapport au travail et à l'esprit d'équipe
- Réduction du stress et des blessures au dos
- Diminution des accidents du travail
- Réduction de l'absentéisme et du roulement de personnel
- Diminution des coûts liés aux soins de santé :
 - Diminution des coûts d'indemnisation des accidents du travail
 - Réduction des réclamations auprès du régime d'avantages sociaux collectif

Les lieux de travail *en mouvement* deviennent des milieux sociaux et des environnements de travail plus sains pour tout le monde. Même de petites séances d'activité physique peuvent être profitables ⁽³⁾ :

- Une réduction de l'anxiété a été observée pendant les exercices d'une durée de 5 à 20 minutes
- Les employeurs ont tout intérêt à encourager les courtes pauses d'activité physique au cours de la journée.

1. Santé Canada. (2001). *La vie active au travail : une bonne affaire*. Extrait le 2 décembre 2003, du site http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/au_travail/index.html

2. Condition physique et sport amateur (n. d.). *Fitness – A Productive Exercise* (a *Fitness Works* newsletter). Ottawa: Gouvernement du Canada.

3. Poon, P. P. L., Zuck, N., Plotnikoff, R., & Horne, T. (2000). *Workplace Active Living in Alberta: A Needs Assessment*. Edmonton: Alberta Community Development.

Devenez un lieu de travail « en mouvement »!



En mouvement :

- ✓ **En mouvement** est une stratégie de promotion de la santé, axée sur l'activité physique, qui est menée par la Région de santé de Saskatoon et divers partenaires communautaires.
- ✓ Le but d'**en mouvement** est d'inciter tous les résidents de Saskatoon et de sa région à intégrer l'activité physique régulière dans leur vie quotidienne.
- ✓ Un des moyens par lesquels **en mouvement** essaie d'atteindre ce but est par l'élaboration du programme **en mouvement** pour le bien-être au travail. Nous espérons ainsi promouvoir les bienfaits d'une vie active auprès des employés et de leur famille.

Programme en mouvement pour le bien-être au travail :

- ✓ Un lieu de travail **en mouvement** appuie le principe d'intégrer l'activité physique régulière chaque jour.
- ✓ Des études ont confirmé que la promotion de l'activité physique et du bien-être apporte de nombreux bienfaits aux employeurs et aux lieux de travail, notamment **une baisse de l'absentéisme, une réduction du roulement annuel de personnel, une diminution des coûts liés aux soins médicaux et une hausse de la productivité**. Par conséquent, une grande partie de la maîtrise des coûts et du maintien de la satisfaction est de veiller d'abord à ce que les employés restent en santé.
- ✓ En valorisant l'activité physique au travail, nous espérons montrer aux gens l'importance de l'activité physique et encourager les employés à intégrer l'activité physique dans leur routine quotidienne.

Comment fonctionne le programme en mouvement pour le bien-être au travail?

Si votre lieu de travail est intéressé à promouvoir et enseigner les bienfaits d'un style de vie actif et sain et à encourager tous les employés à être actifs au travail ou pendant leur temps libre, alors **en mouvement** aimerait vous qualifier de « **LIEU DE TRAVAIL en mouvement!** »

Tous les lieux de travail **en mouvement** recevront :

Un certificat vous proclamant « lieu de travail **en mouvement** »

Des affiches en mouvement pouvant être utilisées pour promouvoir des activités

Des bulletins d'information réguliers contenant des idées novatrices et des ressources pour améliorer vos programmes de bien-être au travail

Des défis amusants. Des activités faciles à organiser qui aideront à motiver les employés

L'annonce dans toute la ville et la province que vous êtes un lieu de travail **en mouvement** et aidez vos employés à mener une vie active et saine.

Guide d'activité physique au travail

- ◆ Le Guide d'activité physique au travail **en mouvement**, qui propose des idées de programmes et des suggestions pour les promouvoir auprès d'autres employés.
- ◆ Un sondage sur les champs d'intérêt pour aider à déterminer ce qui pourrait intéresser les employés.
- ◆ Une trousse **en mouvement** sur la marche, pour aider à mettre sur pied un club de marche au travail.
- ◆ Une ressource sur les étirements à faire au bureau, qui peut être affichée près du poste de travail, pour aider à soulager la tension dans le cou et le dos.
- ◆ Une « bannière » **en mouvement** pour attirer l'attention sur votre tableau d'affichage.

Ressources sur le bien- être au travail

Les recherches révèlent que les entreprises qui font la promotion du bien-être en retirent d'importants avantages sur le plan financier. De la diminution des indemnités des accidents du travail, à la réduction des coûts liés aux soins de santé et de l'absentéisme, en passant par l'amélioration de la productivité et du moral des employés, on ne peut plus se permettre de ne pas encourager l'adoption de saines habitudes.

En tant que lieu de travail **en mouvement**, vous disposez des ressources suivantes :

1. Éducation et sensibilisation

- Guide d'activité physique au travail **en mouvement**
 - Mettre sur pied vos programmes de bien-être au travail
 - Outils de programmation
 - Outils de communication
 - Outils de motivation à l'intention des employés
 - Faits en bref
 - Sites Web et ressources connexes
 - Sondages sur les champs d'intérêt des employés
 - Évaluer pour obtenir des résultats
- Articles documentaires à caractère éducatif
- Certificat indiquant que votre entreprise est un lieu de travail **en mouvement**
- Bulletin destiné aux lieux de travail
 - Indications sur les activités des autres lieux de travail
 - Site Web du mois
 - Conseils sur l'activité physique
- Brochures et affiches **en mouvement**
- T-shirts et bouteilles à eau* **en mouvement**

2. Outils portant sur l'activité physique

- Comment démarrer un club de marche/jogging à votre travail
- Exercices d'étirement à votre bureau
- Défis amusants (prêts à relever!)

3. Services de consultation

- Lien vers des ressources communautaires (p. ex. saine alimentation, évaluations de la condition physique, cours d'exercice, etc.)

- Séances éducatives pour les employés au sujet d'**en mouvement** et des bienfaits de l'activité physique
- Consultation sur la façon de lancer l'initiative
- Aide à l'évaluation de vos initiatives de bien-être au travail.

www.in-motion.ca

306-655-3648

Faits sur l'activité physique

« Si l'exercice pouvait être mis en pilule, se serait, sans exception, le médicament le plus prescrit et le plus bénéfique au pays »

(Robert N. Butler, M.D., ancien directeur, National Institute on Aging)

Être « **en mouvement** » signifie **faire régulièrement de l'activité physique.**

Bienfaits liés au fait d'être « en mouvement » :

- o Amélioration du niveau d'énergie
- o Réduction du stress
- o Renforcement des muscles et des os
- o Amélioration de sa condition physique
- o Amélioration de la posture et de l'équilibre
- o Avoir une meilleure estime de soi
- o Dormir mieux et se sentir plus détendu
- o Réduire les tissus adipeux
- o Améliorer sa santé et son apparence
- o Préserver son autonomie en vieillissant

Saviez-vous que l'inactivité physique est aussi dommageable pour la santé que le tabagisme?

Risques liés au fait de ne pas être « en mouvement » :

- o Décès prématuré
- o Hypertension artérielle
- o Obésité
- o Dépression
- o Maladies du cœur et accidents vasculaires cérébraux
- o Diabète de type 2
- o Cancer du côlon
- o Ostéoporose

Il est facile d'intégrer de l'activité physique dans votre quotidien, alors mettez votre corps « en mouvement » tous les jours!

- Même l'accumulation de courtes séances d'activité physique tout au long de la journée peuvent vous aider à vivre plus longtemps et en santé.
- Essayez de prendre, 3 fois par jour, une pause active (10 minutes) pour arriver à vos 30 minutes par jour.

Pour être en santé, choisissez divers moyens pour vous mettre « en mouvement » :

<u>Effort léger</u>	<u>Effort modéré</u>	<u>Effort soutenu</u>
60 minutes par jour 7 jours par semaine	30 à 60 minutes par jour 4 à 6 jours par semaine	20 à 30 minutes par jour 4 jours par semaine
<ul style="list-style-type: none"> – quilles – canotage – curling – golf – tondre le gazon – marche 	<ul style="list-style-type: none"> – faire de la bicyclette sur voie horizontale – marcher d'un bon pas – danser – ramasser des feuilles – nager 	<ul style="list-style-type: none"> – exercices aérobiques – monter des côtes en bicyclette – couper du bois – faire du ski de fond – nager à un rythme soutenu – jogging – jouer au squash/racquetball
© Autorité régionale de santé de Saskatoon, 2003		

Mises à jour pour les lieux de travail

Défi « se déplacer à pied ou à vélo »

Le défi « se déplacer à pied ou à vélo » est une campagne d'une durée d'une semaine (du 2 au 8 juin) qui est menée par les organisateurs du programme *en mouvement* et la **Société environnementale de la Saskatchewan**. Nous cherchons à encourager les gens à profiter du transport actif et à faire plus d'activité physique plutôt que de se déplacer en voiture.

Le transport actif comprend tous les modes de transport à propulsion humaine, tels que le vélo, la marche et autres, qui nous amènent à dépenser notre énergie. Vous pourriez, par exemple, vous rendre au travail en vélo, faire du patin à roues alignées jusqu'à la bibliothèque ou marcher jusqu'au magasin. Le transport actif est bon pour l'environnement et bon pour la santé! Lorsqu'on profite du transport actif plutôt que de se déplacer en voiture, on réduit les émissions de gaz à effet de serre et d'autres polluants. Voilà une très bonne façon de se mettre « en mouvement ».

Que ce soit sur votre lieu de travail ou à l'école, formez des équipes composées d'un maximum de 10 personnes. Lancez le défi auprès d'une autre division, école ou lieu de travail afin d'entamer une compétition amicale. Tenez compte du nombre de voyages aller-retour que vous effectuez chaque jour en ayant recours à un transport actif. Cela peut comprendre votre trajet quotidien aller-retour au travail, ainsi que tout autre voyage ou commission que vous faites au cours de la journée. Inscrivez le nombre de voyages aller-retour sur la feuille de résultats de votre équipe.

Pour plus d'information sur le défi « se déplacer à pied ou à vélo », visitez le www.in-motion.ca ou le www.lights.com/ses

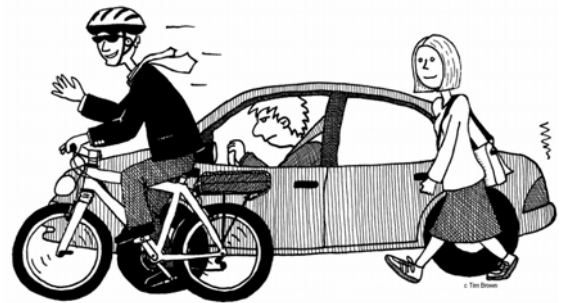
Devenez un champion de l'air pur!

Mai 2003

SITE WEB DU MOIS

www.lights.com/ses

Visitez le site Web de la Société environnementale de la Saskatchewan pour savoir qu'elle peut être votre contribution à « Ensemble, pour un avenir durable ».



Nouveauté du mois :

- ⊖ **Les amuse-bouches de Val.** Val Irvine, de la Section des modes de vie sains des services de santé publique, vous fournira des conseils sur la saine alimentation. Laissez-vous tenter, c'est délicieux!

**« Les petits déplacements en auto sont
les plus énergivores et les plus
polluants par kilomètre! »**

**Le transport actif est le choix le plus
propre**

www.in-motion.ca

655-3648





Les amuse-bouches de Val :

Menu au goût du jour! vous montre comment choisir une variété d'aliments sains au cours de la journée et vous offre des outils pour planifier des repas simples.

Vous pouvez trouver **Menu au goût du jour** à http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/menuplanner/Overview.asp#

Une journée @vec vous vous aide à maintenir un style de vie sain et actif. Voyez les 9 scénarios de la vie quotidienne pour y trouver à coup sûr des conseils et des suggestions qui vous aideront à améliorer vos choix alimentaires et votre santé, et ce, malgré un horaire chargé. Des recettes simples et savoureuses y sont également à la portée de la main. Vous pouvez trouver

Une journée @vec vous à http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/One_Day/onedayatime.asp

Voyez qui est **en mouvement** ce mois-ci!

- ▲ Great West Life
- ▲ Crocus Coop
- ▲ Central Haven
- ▲ Porteous Lodge
- ▲ Regional Psychiatric Centre
- ▲ U of S Student Health Center
- ▲ Saskatchewan Provincial Parks
- ▲ Lung Association of Saskatchewan

ACTIVITÉS AU CENTRE-VILLE

Commencez le défi « **se déplacer à pied ou à vélo** » avec un petit déjeuner, le lundi 2 juin, de 7 h 30 à 9 h. Déplacez-vous de façon active pour vous rendre au Civic Square à l'hôtel de ville et profitez d'un petit déjeuner gratuit où vous en apprendrez davantage sur la marche et le vélo tout en encourageant ceux et celles qui participent à la chasse au trésor dans le cadre des activités au centre-ville!

La citation de l'employé du mois!

« Le matériel promotionnel et les activités proposés par **en mouvement** ont eu une grande influence sur moi-même et ma famille. Nous faisons tous l'effort conscient d'intégrer de l'activité physique à notre vie quotidienne et nous adorons ça!"



Une note de Nancy :

Si vous faites partie d'un groupe qui se rencontre régulièrement, je serais heureuse de vous rendre visite pour vous parler des modes de vie sains et de la stratégie **en mouvement**.

Ce service est gratuit, alors n'hésitez pas à m'appeler!

Mais pourquoi faire de l'activité physique au travail?

Il existe de nombreuses raisons convaincantes pour lesquelles on devrait faire de l'activité physique au travail. Par exemple, quinze millions de Canadiens passent la moitié de leurs heures d'éveil au travail. La majorité d'entre eux disent que le principal obstacle à l'augmentation du niveau d'activité physique est le temps. Il est donc indispensable que l'on trouve des moyens qui leur permettront de faire plus d'activité physique tant pendant la navette domicile-travail que sur place au travail.

La dernière *Enquête nationale sur la santé de la population* de Santé Canada (1996-1997) démontre que les personnes sédentaires au travail le sont également à la maison. La population active du Canada vieillit, ce qui signifie que le taux d'absentéisme et les coûts liés aux avantages sociaux des employés monteront probablement en flèche si les travailleurs âgés n'augmentent pas leur niveau d'activité physique. En 1997, l'*Enquête sur la population active* de Statistique Canada a démontré que les travailleurs âgés (dont l'âge varie de 55 à 64 ans) prenaient en moyenne onze jours de congé de maladie par année, alors que leurs jeunes homologues n'en prenaient que cinq.

Le milieu de travail change à une vitesse fulgurante et les relations employeur-employé doivent par le fait même être redéfinies. Les Canadiens évoquent l'activité physique comme l'une des façons par lesquelles ils ont l'intention d'améliorer leur état de santé (*Enquête nationale sur la santé de la population*). Les employeurs constatent de plus en plus que le fait pour eux de permettre à leurs employés de faire de l'activité physique les aide à embaucher des employés et, surtout, à les garder. Les employés soutiennent que l'activité physique constitue un moyen pour eux de réduire leur niveau de stress. Le stress joue un rôle de plus en plus important dans l'augmentation des cas de maladie en milieu de travail et des jours de congé de maladie. Les niveaux de stress des employés sont plus élevés qu'auparavant (Conference Board du Canada 1999). Quarante pour cent des employés évoquent l'accès à des installations de loisirs ou de conditionnement physique en milieu de travail ou à proximité de celui-ci comme l'une des façons par lesquelles leur employeur pourrait les aider à améliorer leur état de santé. L'Institut Vanier de la famille, dans sa publication intitulée *De la table de cuisine à la table du conseil*, estime qu'il en coûte chaque année aux entreprises canadiennes quelque 12 milliards de dollars pour les cas de maladies liées au stress dont souffrent leurs employés.

Les entreprises disposent maintenant de programmes pour aider leurs employés à cesser de fumer ainsi que d'espaces sans fumée pour les non-fumeurs. Elles ont adopté des programmes d'aide aux employés et il serait donc logique qu'elles soient ouvertes à l'idée de mettre en œuvre des programmes de vie active au travail. Les recherches laissent supposer que la sédentarité s'avère aussi nocive pour la santé que la cigarette.

Les recherches démontrent aussi que les coûts pourraient être plus élevés pour les entreprises qui ont à l'emploi des travailleurs inactifs. Ces coûts se rattachent, entre autres, aux avantages sociaux des employés, à la réduction de la productivité, à la diminution de la satisfaction des employés, à l'augmentation du taux d'absentéisme, à l'accroissement des prestations d'invalidité de courte et de longue durée et à l'augmentation des niveaux d'indemnisation des

accidents du travail. La fatigue, le manque d'attention et les accidents touchent également davantage les employés sédentaires.

Les entreprises qui ont mis en place des politiques en matière de vie active disent que cette pratique est tout à fait sensée. Également, les données expérimentales associent la vie active et la bonne forme au bien-être individuel des employés. Les employés en meilleure santé contribuent, entre autres, à réduire les coûts liés aux soins de santé ainsi que le taux de roulement, le taux d'absentéisme et le nombre de réclamations au titre de frais médicaux, à augmenter la productivité et à remonter le moral de l'ensemble des employés.

Risques de l'inactivité physique pour la santé

- Maladies du cœur
- Obésité
- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Ostéoporose
- Accidents vasculaires cérébraux
- Dépression
- Cancer du côlon
- Mort prématurée

Pourquoi une vie active au travail?

- Quinze millions de Canadiens passent la moitié de leurs heures d'éveil au travail.
- Quatre-vingt-cinq pour cent des Canadiens trouvent l'activité physique importante.
- Les Canadiens ont besoin d'aide pour se faciliter la tâche au moment de faire des choix actifs.
- Les maladies reliées au stress sont à la hausse et la plupart des gens reconnaissent que l'activité physique aide à réduire le stress.
- Les milieux où les gens vivent, apprennent, travaillent et jouent ont des effets importants sur la santé.
- Faciliter l'activité physique peut faire une différence.

Avantages d'une vie active au travail

- Meilleure santé et condition physique
- Amélioration de la productivité et du moral
- Plus grande satisfaction au travail et meilleur esprit d'équipe
- Moins de stress et de blessures au dos
- Avantages d'une vie active au travail
- Diminution de l'absentéisme et du roulement de personnel
- Moins de blessures sur les lieux de travail
- Diminution des indemnités versées à des travailleurs
- Moins de demandes d'indemnités dans le cadre des régimes collectifs d'avantages sociaux
- Augmentation de la productivité

Pourquoi maintenant?

- Les Canadiens se préoccupent des soins de santé et de la santé : ils les considèrent comme deux des grandes questions ou priorités auxquelles le Canada doit faire face.
- La qualité de vie occupe une place importante dans les priorités des Canadiens et va probablement prendre plus d'importance à mesure que le temps passe.
- La population est vieillissante et se préoccupera de plus en plus des questions relatives à la santé et à la qualité de vie.

- Les entreprises se préoccupent des coûts et de la concurrence mondiale. Elles étudieront par conséquent les propositions et les idées qui leur montrent comment économiser sur les coûts des avantages sociaux, comment recruter et garder les employés et comment améliorer le moral. Tous ces éléments prendront de plus en plus d'importance dans le nouveau millénaire.
- Cinquante-deux pour cent de la main-d'œuvre ont peu accès aux programmes de promotion de la santé en milieu de travail. (Source : Rapport Buffet Taylor, 2000)

L'activité physique pourrait jouer un rôle dans l'atteinte des priorités des PDG

- Accroître la rentabilité
- Attirer et garder les employés de haut calibre
- Accroître le nombre de marchés où ils font des affaires
- Assurer la croissance par l'intermédiaire de fusions et d'acquisitions
- Augmenter la productivité
- Lancer de nouveaux produits et services

Priorités des employés pour maintenir ou améliorer leur état de santé

En 2000, le rapport du sondage national sur le bien-être mentionne les cinq priorités les plus importantes des employés pour maintenir ou améliorer leur état de santé :

- Activité physique 69,1 %
- Perdre du poids 52,8 %
- Apprendre à mieux faire face au stress et à l'inquiétude 37,7 %
- Manger mieux 34,2 %
- Éliminer une source importante de stress ou d'inquiétude de ma vie 28,6 %

Il est intéressant de noter que les trois premières peuvent toutes être atteintes grâce à une vie active.

Comme l'a dit le ministre de la Santé lors de son récent discours devant l'AMC : « C'est souvent la personne qui doit prendre en main sa santé. Cependant, les personnes ont besoin d'un soutien. Elles veulent être informées ».

Tout indique qu'il y a rendement du capital investi pour les entreprises

- L'étude de Canada Life menée dans les années 1970 montre un rendement allant de 1,95 \$ à 3,75 \$ par employé et par dollar dépensé pour des programmes de bien-être dans l'entreprise.
- Les employés municipaux de Toronto se sont absentes 3,5 jours de travail en moins au cours des six premiers mois du programme « Metro Fit ».
- Les employés de BC Hydro qui se sont inscrits au programme de conditionnement physique avaient un taux de roulement de 3,5 % par rapport à la moyenne de 10,3 % établie pour l'entreprise.
 - Canada Life a découvert que le taux de roulement des participants au programme de conditionnement physique était de 32,4 % inférieur à la moyenne sur une période de sept ans.

Source : Guide d'activité physique canadien – *La vie active au travail : une bonne affaire*, 2000 (www.paguide.com)

Coûts des soins de santé liés aux principaux groupes de maladies

Les maladies suivantes ont toutes été liées, jusqu'à un certain point, à l'inactivité physique. L'augmentation de l'activité physique aide souvent, jusqu'à un certain point, à inverser ces maladies.

Maladies cardio-vasculaires

Les maladies cardio-vasculaires, causes principales de décès prématuré au Canada, tuent 79 000 Canadiens par année et entraînent des coûts directs pour le système de soins de santé dépassant 7,3 milliards de dollars ainsi que des coûts indirects de plus de 12,4 milliards de dollars.

- En 1995, les maladies cardio-vasculaires représentaient une perte de 294 000 années de vie possible. L'activité physique régulière réduit les risques d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral et de maladie coronarienne, cette dernière de plus de 50 %.
- Pour les cardiopathies ischémiques seulement – dont le traitement coûte 2,3 milliards de dollars par année au système de soins de santé – une augmentation d'un point de pourcentage des personnes physiquement actives (p. ex. de 24,1 % à 25,1 %) diminuerait les coûts de traitement annuels de 10,3 millions de dollars.

Cancer

Le cancer au Canada engendre un fardeau économique (coûts directs et indirects) de 13,1 milliards de dollars. L'activité physique peut diminuer jusqu'à 50 % les risques du cancer du côlon. Le cancer du côlon a tué 5 900 personnes au Canada en 1997 et 16 400 nouveaux patients ont été diagnostiqués.

- Les résultats de la recherche montrent aussi que l'activité physique peut protéger les femmes contre le cancer du sein. Plus de 2 300 Canadiennes sont mortes du cancer du sein en 1997 et environ 18 400 nouvelles patientes ont été diagnostiquées cette année-là.

Diabète

Onze pour cent des Canadiens âgés de plus de 65 ans souffrent de diabète, maladie responsable de plus de 5 000 décès par année au Canada. Le diabète a engendré des coûts directs et indirects excédant un milliard de dollars au Canada en 1993.

- L'activité physique peut diminuer jusqu'à 50 % des risques du développement du diabète non insulino-dépendant. Le diabète constitue aussi un facteur de complication pour les maladies cardio-vasculaires et les accidents vasculaires cérébraux.

Ostéoporose

Vingt-cinq pour cent des femmes âgées de plus de 50 ans et 50 % des femmes âgées de plus de 70 ans souffriront d'ostéoporose. Chez les femmes âgées de 45 ans et plus, la maladie cause sept fractures sur 10.

Arthrite

L'arthrite affecte plus de quatre millions de Canadiens et constitue la principale cause d'invalidité chez plus de 600 000 personnes. Les troubles musculo-squelettiques, notamment l'arthrite, représentent pour l'économie canadienne 15,3 milliards de dollars par année en coûts indirects, auxquels il faut ajouter un autre 2,5 milliards de dollars en coûts de soins de santé.

- La plupart des formes d'activité physique améliorent le fonctionnement et soulagent les symptômes des personnes atteintes d'ostéoporose et d'arthrite rhumatoïde et diminuent dans de nombreux cas le besoin de prendre des médicaments.

Obésité

L'activité physique modifie favorablement la composition et le poids du corps humain en encourageant la perte de graisses. Les personnes actives ont moins de risques de devenir obèses.

- L'obésité augmente les risques de maladies coronariennes, d'ostéoarthrite et de divers cancers. Elle augmente aussi les risques de blessures au dos, très coûteuses pour l'industrie.
- Plus de la moitié des Canadiens affichent un excès de poids et pour deux tiers d'entre eux, cela représente un risque pour leur santé.

Maladies mentales

Les troubles mentaux représentent annuellement plus de 5 milliards de dollars en coûts directs pour le système de soins de santé. En 1994-1995, il y a eu plus de 210 000 admissions liées aux troubles mentaux dans les hôpitaux canadiens, représentant presque 16 millions de journées d'hospitalisation.

- L'activité physique peut aider à améliorer la santé mentale et même prévenir certains troubles de santé mentale en améliorant la confiance en soi, l'estime de soi et d'autres facteurs psychologiques.
- L'activité physique est associée à une diminution des symptômes d'anxiété et de dépression, est un antidote éprouvé contre le stress et a un effet positif sur l'humeur.

DÉCLARATION DE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Employeur : *Nom de l'entreprise, adresse*

Date : _____

Type d'entreprise : *Qu'est-ce que votre entreprise fait?*

Nombre d'employés : *Nombre d'employés de votre entreprise.*

Coordonnées : *Personne-ressource, numéro de téléphone et adresse courriel.*

Quels résultats cherchez-vous à atteindre avec vos programmes de bien-être au travail? *(c.-à-d. amélioration du moral, diminution de l'absentéisme, etc.)*

Activités offertes : *Faites la liste des activités courantes offertes aux employés (y compris tous les programmes d'activité physique et non physique et les dates de début).*

Prix : *Votre entreprise a-t-elle déjà reçu un prix pour ses initiatives de bien-être?*



Mieux-être au travail

SECTION 3 Évaluation



Évaluation

1. L'évaluation doit comporter deux volets :

- A. Évaluation de l'initiative Mieux-être au travail dans votre communauté.
- B. Évaluation des programmes *en mouvement* en milieu de travail (pour chaque entreprise).

" Un plan d'évaluation devrait être établi en amont de tout programme afin que l'efficacité réelle des initiatives mises de l'avant puisse être mesurée. "

A) L'évaluation de l'initiative Mieux-être au travail dans la communauté doit s'inscrire dans le processus d'évaluation global du programme *en mouvement*. Le milieu de travail peut être l'un des nombreux groupes ciblés pour faire la promotion de l'activité physique au sein de votre communauté. Dans le cadre d'une stratégie qui vise à modifier le comportement des personnes et le tissu culturel d'une communauté, il est important de tenir compte de tous les aspects d'un projet. Par conséquent, le programme Mieux-être en milieu de travail doit faire partie de l'évaluation de la collectivité dans son ensemble.

Idéalement, un plan d'évaluation devrait être établi en amont de tout programme afin que l'efficacité réelle des initiatives mises de l'avant puisse être mesurée. Pour déterminer l'efficacité de votre projet, prenez le temps d'établir votre plan d'évaluation. Il faudra peut-être tenir compte des éléments suivants :

- Quelles seront les variables mesurées?
- Qui va procéder à l'évaluation?
- Qui devrait avoir accès aux résultats?
- À combien se chiffre le soutien financier nécessaire?
- Quel est l'équipement nécessaire?
- Quelles sont les méthodes d'évaluation les plus efficaces?
- À quelles fins les résultats de l'évaluation vont-ils être utilisés?

Il est important d'encourager les milieux de travail *en mouvement* à mettre sur pied un processus d'évaluation, et ce, pour deux raisons. Premièrement, leurs résultats peuvent être étroitement liés à ceux de la communauté

et, deuxièmement, ils pourront ensuite préparer une analyse de rentabilité en vue de poursuivre leur programme de mieux-être.

B) Nous recommandons fortement aux milieux de travail *en mouvement* de prévoir un processus d'évaluation dans leur plan. Ils vont ainsi connaître plus de succès dans l'atteinte de leurs objectifs. On trouve dans la section " Ressources " du Guide de ressources sur l'activité physique au travail des renseignements détaillés pour aider les milieux de travail à procéder à l'évaluation.

2. Résultats du projet pilote *en mouvement* de Saskatoon

En février 2000, six entreprises ont été sélectionnées pour réaliser un projet pilote dans le cadre du programme *en mouvement*. L'objectif était de déterminer dans quelle mesure le programme Mieux-être au travail *en mouvement* avait une incidence sur la santé et le niveau d'activité physique des employés. La présente section renferme les résultats de ce projet pilote. Il se peut qu'il soit inutile de réaliser des projets pilotes dans votre communauté, mais vous voudrez certainement commencer avec un petit nombre de milieux de travail (c.-à-d. entre huit et dix). Le projet sera ainsi plus facile à gérer, et vous serez en mesure d'adapter les renseignements et les ressources aux besoins des milieux de travail à mesure que le programme sera mis en œuvre dans la communauté.

3. Évaluation des services

En raison de l'abondance des ressources et des mesures de soutien offertes aux entreprises dans le cadre du programme *en mouvement*, il est important de vous assurer que celles-ci répondent bien aux besoins des entreprises. Une évaluation des services permet de faire l'inventaire des ressources qui ont été utilisées, de voir lesquelles ont été le plus efficaces et lesquelles ont moins bien réussi, et de vérifier quel type d'aide est encore nécessaire. Non seulement cette méthode vous permettra de recevoir une rétroaction sur vos ressources actuelles, mais elle vous aidera aussi à cibler les besoins potentiels des entreprises participantes.



Mieux-être au travail

SECTION 3 Annexes





Date : _____

Nom : _____

Lieu de travail : _____

Questionnaire en mouvement sur le bien-être au travail

OBJET DE CE SONDAGE

Votre travail peut avoir une influence sur votre santé. La plupart des Canadiens passent plus d'un tiers de leurs heures d'éveil au travail. Les programmes de santé en milieu de travail peuvent aider autant l'employé que l'employeur. Après tout, quand on est en meilleure santé, non seulement se sent-on mieux, mais on réussit mieux au travail, ce qui est bon pour tout le monde.

Ce sondage fournira des renseignements utiles à la Région de santé de Saskatoon et à ses partenaires (ville de Saskatoon, ParticipACTION, Université de la Saskatchewan), qui soutiennent des groupes ou initiatives qui cherchent à améliorer la santé des personnes ou des collectivités grâce à l'activité physique.

Vos réponses sont strictement confidentielles. Une fois rempli et placé dans l'enveloppe cachetée, le questionnaire ne sera jamais vu par votre employeur, ni par toute autre personne à votre lieu de travail. C'est un organisme extérieur qui compilera les résultats et fera un rapport au comité de la santé du lieu de travail ou groupe de petites entreprises sur les besoins généraux des employés en matière de santé et les points qu'ils ont soulevés collectivement.

INSTRUCTIONS

- * Veuillez lire chaque question attentivement et répondre le plus exactement possible. Vos réponses sont entièrement confidentielles.
- * Utilisez un crayon afin de pouvoir effacer toute réponse que vous voudriez changer.
- * Quand vous aurez terminé, placez votre questionnaire dans l'enveloppe fournie et cachez-la.
- * Placez l'enveloppe cachetée dans la boîte au lieu de collecte désigné.

ÉVALUATION DE VOTRE PROPRE SANTÉ

1. Selon vous, diriez-vous que votre santé est...

- Excellente
- Très bonne
- Bonne
- Moyenne
- Mauvaise

2. Qu'est-ce que vous aimeriez faire au cours de l'année à venir, le cas échéant, pour améliorer ou conserver votre santé? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent à vous.

- Boire moins de café ou de thé
- Maigrir
- Prendre du poids
- Manger mieux
- Faire plus d'exercice
- Supprimer une importante source d'inquiétude, d'anxiété ou de stress de ma vie
- Apprendre à mieux faire face à l'inquiétude, à l'anxiété ou au stress
- Changer d'emploi
- Changer ma situation à la maison
- Arrêter de fumer ou fumer moins
- Boire moins d'alcool
- Prendre moins de médicaments contre la douleur, de somnifères ou de calmants
- Prendre moins d'autres types de médicaments
- Prendre moins de drogues non médicinales
- Recevoir des soins médicaux
- Faire vérifier ma pression artérielle
- Essayer de surveiller ma pression artérielle
- Rien

3. Qu'est-ce qui vous empêche de faire ce changement, le cas échéant? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent à vous.

- Le problème n'est pas sérieux; rien ne presse
- Pas assez de temps
- Pas assez d'énergie
- Pas assez d'argent
- Trop déprimé(e)
- Je ne sais pas par où commencer
- Pas d'encouragement de ma famille et de mes amis
- Pas d'encouragement ou d'aide de mon employeur
- C'est trop difficile
- Je ne veux pas changer ma façon de faire
- Pas certain(e) de pouvoir vraiment changer les choses
- Trop de stress maintenant
- Crainte de l'inconnu
- Manque de confiance
- Je ne sais pas ce qui m'en empêche

4. Au cours de la dernière année, combien de jours de travail avez-vous manqués à cause de maladie, blessure ou invalidité?

_____ jours

5. Combien mesurez-vous (sans souliers)?

_____ pi

_____ po, ou _____ cm

6. Combien pesez-vous?

_____ lb, ou

_____ kg

SENTIMENT DE CONTRÔLE

7. Indiquez à quel point vous êtes d'accord avec les énoncés suivants :

	Entièrement d'accord	D'accord	Pas certain(e)	Pas d'accord	Pas du tout d'accord
J'ai le contrôle de ma propre santé.					
J'ai de l'influence sur les choses qui m'arrivent au travail.					

ACTIVITÉ PHYSIQUE

8. Au cours des 7 derniers jours, c'est-à-dire les 5 derniers jours de semaine et la fin de semaine dernière, combien de temps avez-vous consacré aux activités suivantes?

1. En dehors du travail (dans les 7 derniers jours)

	Semaine		Fin de semaine	
	fois/sem	min./séance	fois/sem	min./séance
Activité légère : activité qui cause une légère augmentation de la respiration, du rythme cardiaque et de la température corporelle. (p. ex. : curling, golf, canotage, marche, tondre le gazon, quilles, jardinage léger)				
Activité modérée : activité qui est assez intense pour causer une augmentation de la respiration, du rythme cardiaque et de la température corporelle. (p. ex. : marche rapide, natation, danse, ratissage des feuilles, vélo sur terrain plat)				
Activité vigoureuse : activité qui est assez intense pour causer une respiration haletante, un rythme cardiaque rapide et de la sueur. (p. ex. : exercices aérobiques, jogging, ski de fond, squash, racquetball, nage rapide, couper du bois, vélo dans des côtes)				

2. Au travail (dans les 7 derniers jours)

	Temps
Pendant un jour de travail normal, combien de temps passez-vous assis ou debout? (Ne comptez pas le trajet pour aller au travail et le retour à la maison. Ne comptez pas le temps passé à marcher, et à soulever ou porter des objets assez lourds ou très lourds.)	_____ h. _____ min.
Pendant un jour de travail normal, combien de temps passez-vous à marcher? (Ne comptez pas le trajet pour aller au travail et le retour à la maison. Ne comptez pas le temps passé à soulever ou porter des objets assez lourds ou très lourds.)	_____ h. _____ min.
Pendant un jour de travail normal, combien de temps passez-vous approximativement à soulever ou porter des objets assez lourds (de 5 à 10 kg) ou à faire des activités qui nécessitent un effort semblable?	_____ h. _____ min.
Pendant un jour de travail normal, combien de temps passez-vous approximativement à soulever ou porter des objets très lourds (plus de 10 kg) ou à faire des activités qui nécessitent un effort semblable?	_____ h. _____ min.
Pendant un jour de travail normal, combien de marches d'escalier montez-vous approximativement? (Disons qu'un escalier équivaut à 10 marches).	_____ marches
Pour aller au travail et revenir chez vous, combien de temps passez-vous à marcher chaque jour? (Ne comptez pas les randonnées et promenades faites pour le sport, l'exercice ou le plaisir.)	_____ h. _____ min.
Pour aller au travail et revenir chez vous, combien de temps passez-vous en vélo chaque jour? (Ne comptez pas le vélo fait pour le sport, l'exercice ou le plaisir.)	_____ h. _____ min.

INQUIÉTUDE, ANXIÉTÉ OU STRESS

9. Évaluez combien de fois vous avez éprouvé de l'inquiétude, de l'anxiété ou du stress au travail au cours des six derniers mois?

- _____ Jamais
- _____ Occasionnellement
- _____ Parfois
- _____ Souvent
- _____ Toujours

10. Évaluez combien de fois vous avez éprouvé de l'inquiétude, de l'anxiété ou du stress à la maison ou en dehors du travail au cours des six derniers mois?

- Jamais
- Occasionnellement
- Parfois
- Souvent
- Toujours

11. Qu'est-ce que vous aimeriez faire, le cas échéant, pour mieux faire face à l'inquiétude, à l'anxiété ou au stress? Cochez tout ce qui s'applique à vous.

- Faire plus d'exercice
- Sortir plus souvent, me faire de nouveaux amis, socialiser
- Faire un grand changement dans ma vie (par exemple, changer d'emploi, déménager ou quitter la maison)
- Boire moins d'alcool
- Prendre moins de médicaments contre la douleur, de somnifères ou de calmants
- Prendre moins d'autres types de médicaments
- Prendre moins de drogues non médicinales
- Boire moins de café ou de thé
- Manger mieux
- Passer plus de temps avec ma famille
- Mieux gérer mon temps
- Apprendre à mieux faire face à l'inquiétude
- Apprendre à relaxer
- Dormir plus ou dormir mieux
- Obtenir de l'aide professionnelle
- Gagner plus d'argent
- Mieux gérer l'argent
- Je ne sais pas ce que je pourrais faire

12. Qu'est-ce qui vous empêche de faire ces changements, le cas échéant? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent à vous.

- Le problème n'est pas sérieux; rien ne presse
- Pas assez de temps
- Pas assez d'énergie
- Pas assez d'argent
- Trop déprimé(e)
- Je ne sais pas par où commencer
- Pas d'encouragement de ma famille et de mes amis
- Pas d'encouragement ou d'aide de mon employeur
- C'est trop difficile
- Manque de confiance
- Je ne veux pas changer ma façon de faire
- Crainte de l'inconnu
- Pas certain(e) de pouvoir vraiment changer les choses
- Je ne sais pas ce qui m'en empêche

SOMMEIL

13. Combien d'heures dormez-vous généralement chaque nuit (ou jour, si vous travaillez par quarts)?

___ h.

14. Avez-vous parfois de la difficulté à dormir?

- ___ Plus d'une fois par semaine
- ___ Une fois par semaine ou moins
- ___ Jamais

15. En général, vous arrive-t-il d'être si fatigué(e) physiquement ou mentalement après votre travail que vous ne profitez pas vraiment de votre temps en dehors du travail?

- ___ Très souvent
- ___ Souvent
- ___ Pas très souvent
- ___ Jamais

VOTRE SITUATION

16. Quel âge avez-vous?

- ___ Moins de 20 ans
- ___ 20 - 29
- ___ 30 - 39
- ___ 40 - 49
- ___ 50 - 59
- ___ 60 ans ou plus

17. Lequel des énoncés suivants décrit le mieux votre ménage?

- ___ Un seul adulte
- ___ Deux adultes sans enfant
- ___ Parent seul avec un enfant ou plus à la maison
- ___ Couple marié (y compris union libre) avec un enfant ou plus à la maison
- ___ Autre

18. Quel est votre sexe?

- ___ Masculin
- ___ Féminin

19. Depuis combien de temps travaillez-vous pour cet organisme?

- ___ Moins d'un an
- ___ 1 - 4 ans
- ___ 5 - 9 ans
- ___ 10 - 14 ans
- ___ 15 ans ou plus

20. Est-ce que le travail par quarts (*shift work*) fait régulièrement partie de votre travail?

- Oui
 Non

21. Quel est votre niveau de scolarité?

- Études secondaires non terminées (ou moins)
 Diplôme d'études secondaires
 Études techniques ou universitaires non terminées
 Diplôme technique
 Diplôme universitaire
 Aucune réponse

22. Pourriez-vous indiquer approximativement votre revenu annuel brut actuel?

- Moins de 25 000 \$
 25 000 \$ à 49 000 \$
 50 000 \$ à 100 000 \$
 Plus de 100 000 \$
 Refus

23. Pourriez-vous indiquer quelle est votre profession?

COMMENT VOTRE EMPLOYEUR PEUT-IL CONTRIBUER À VOTRE SANTÉ

24. Comment pensez-vous que votre employeur pourrait vous aider à améliorer votre santé? Cochez toutes les choses qui, d'après vous, vous aideraient personnellement.

- Fournir des installations de loisirs ou d'exercice
 Participer au coût de l'utilisation d'installations d'exercice extérieures
 Offrir ou subventionner des programmes de contrôle du poids
 Offrir ou subventionner des programmes pour arrêter de fumer
 Offrir ou subventionner des programmes de contrôle du stress
 Offrir ou subventionner des programmes dans d'autres domaines de santé
 Encourager les employés à consacrer du temps à l'amélioration de leur santé
 Offrir des prestations de santé
 Demander davantage l'avis des employés sur l'organisation du travail
 Introduire le partage d'emploi ou la rotation d'emplois
 Introduire des horaires variables
 Offrir plus de formation sur l'hygiène et la sécurité du travail
 Former les superviseurs et chefs de service pour qu'ils soient plus sensibles aux problèmes des employés
 Communiquer plus ouvertement avec les employés
 Offrir des programmes d'aide aux employés pour aider les gens à obtenir du counselling pour leurs problèmes personnels, financiers ou autres
 Offrir ou subventionner la garde d'enfants
 Étudier comment les quarts de travail actuels affectent le sommeil et la santé des employés

____ Rien
____ Autre : _____
____ Autre : _____

Merci d'avoir participé à ce sondage



Évaluation du service

Nous souhaitons recueillir vos commentaires pour nous aider à déterminer nos points forts et les domaines à améliorer. *En mouvement* tient à fournir des ressources de qualité aux lieux de travail *en mouvement*.

Veillez remplir cette évaluation du service et la retourner d'ici le _____.
Retournez votre évaluation et vous recevrez 2 t-shirts *en mouvement* et 2 bouteilles à eau *en mouvement*, que vous pourrez utiliser comme prix pour vos initiatives en milieu de travail.

Vos réponses personnelles à ces questions demeureront anonymes.

Nom de la compagnie : _____

Nombre d'employés : _____

Veillez résumer ce qui s'est passé dans votre lieu de travail.

Activités offertes : *(faites la liste des activités offertes aux employés, en incluant les activités physiques et les activités non physiques.)*

Nombre d'employés participant : (estimation) _____

Accepteriez-vous que nous parlions des programmes que vous avez offerts sur notre site Web *en mouvement*? Nous voulons célébrer et faire connaître les belles initiatives que vous avez lancées.

- Oui, veuillez parler de ce que notre lieu de travail a fait pour promouvoir un style de vie actif sur votre site Web
- Oui, ajoutez notre site Internet au site Web *en mouvement* dont l'adresse est la suivante :

Exceptionnel Très bon Bon Moyen Faible Non utilisé

Veillez évaluer ce qui suit :

Série d'affiches de sensibilisation de ParticipACTION

Défis amusants :

- ◆ L'automne *en mouvement*
- ◆ 5 PLUS 5 (défi de janvier)
- ◆ Sortez et bougez (défi de mai)

Ressources sur la marche au travail

Ressources sur les étirements à faire au bureau

Guide de ressources de l'activité physique au travail

Bulletins d'information destinés aux champions des lieux de travail

Bulletins communautaires *en mouvement*

Quelles ressources avez-vous trouvées les plus efficaces? Pourquoi?

Quelles ressources avez-vous trouvées les moins efficaces? Pourquoi?

Les ressources et les renseignements étaient-ils clairs et faciles à mettre en pratique?

Dans quels domaines avez-vous besoin d'aide supplémentaire?

Qu'est-ce *qu'en mouvement* peut faire d'autre pour vous aider à mettre en œuvre et continuer l'initiative *en mouvement* dans votre lieu de travail?

Autres commentaires :

Un des meilleurs moyens de promouvoir un style de vie actif et sain est de connaître l'influence qu'il a pu avoir sur la vie des gens. Veuillez profiter de cette occasion pour nous parler des bienfaits que vous avez remarqués ou dont vous avez entendu parler depuis que vous êtes un lieu de travail *en mouvement*. Nous vous serions également reconnaissants de nous permettre d'utiliser ces témoignages dans notre matériel promotionnel. En voici un exemple :

« Depuis que je suis plus actif, je dors mieux, j'ai plus d'énergie et nous faisons de grandes balades familiales à pied ou en vélo chaque fois que nous le pouvons. » Employé de l'entreprise <xyz>

- Oui, veuillez utiliser le témoignage ci-dessus dans votre matériel promotionnel.
- Oui, veuillez ajouter le nom de notre compagnie au témoignage.

Veillez renvoyer le questionnaire rempli à < _____ >.

Par courriel : _____

Je vous remercie d'avoir pris le temps de remplir l'évaluation et j'espère avoir le plaisir de travailler avec vous au cours de la prochaine saison.

Les ressources et les renseignements étaient-ils clairs et faciles à mettre en pratique?

Dans quels domaines avez-vous besoin d'aide supplémentaire?

Qu'est-ce *qu'en mouvement* peut faire d'autre pour vous aider à mettre en œuvre et continuer l'initiative *en mouvement* dans votre lieu de travail?

Autres commentaires :

Un des meilleurs moyens de promouvoir un style de vie actif et sain est de connaître l'influence qu'il a pu avoir sur la vie des gens. Veuillez profiter de cette occasion pour nous parler des bienfaits que vous avez remarqués ou dont vous avez entendu parler depuis que vous êtes un lieu de travail *en mouvement*. Nous vous serions également reconnaissants de nous permettre d'utiliser ces témoignages dans notre matériel promotionnel. En voici un exemple :

« Depuis que je suis plus actif, je dors mieux, j'ai plus d'énergie et nous faisons de grandes balades familiales à pied ou en vélo chaque fois que nous le pouvons. » Employé de l'entreprise <xyz>

- Oui, veuillez utiliser le témoignage ci-dessus dans votre matériel promotionnel.
- Oui, veuillez ajouter le nom de notre compagnie au témoignage.

Veillez renvoyer le questionnaire rempli à < _____ >.

Par courriel : _____

Je vous remercie d'avoir pris le temps de remplir l'évaluation et j'espère avoir le plaisir de travailler avec vous au cours de la prochaine saison.



*Projet pilote
en mouvement
sur l'activité physique
et le bien-être au travail*

Avril 2002

Sondage *en mouvement* sur le bien-être au travail Conclusions préliminaires

Pendant l'été 2000, le comité *en mouvement* sur le bien-être au travail a entrepris une intervention de promotion de l'activité physique dans six lieux de travail de Saskatoon. Un sondage initial a été fait pour quantifier les niveaux de santé et d'activité physique des employés de ces lieux de travail avant le début de l'intervention. Voici les résultats de ce sondage préliminaire.

- 51 % des répondants estimaient que leur santé générale était **bonne**
36 % ont dit que leur santé était **très bonne**
- À la question demandant s'il y avait quelque chose qu'ils voulaient faire au cours de l'année à venir pour améliorer ou maintenir leur santé, la réponse la plus fréquente a été de **faire plus d'exercice** (80 %)

Quelques autres réponses courantes :

Maigrir	64 %
Manger mieux	50 %
Apprendre à gérer l'inquiétude, l'anxiété, le stress	38 %
Supprimer les sources d'inquiétude, d'anxiété, de stress	33 %
Boire moins de café ou de thé	20 %
Arrêter de fumer ou fumer moins	15 %

- À la question demandant ce qui les empêchait de faire ces changements, la réponse la plus fréquente a été **Je ne sais pas ce qui m'en empêche** (36 %)

Quelques autres réponses courantes :

Pas assez de temps	34 %
Pas assez d'énergie	33 %
Manque de confiance	18 %
Pas assez d'argent	17 %
Le problème n'est pas sérieux	15 %
Trop de stress à l'heure actuelle	13 %

- 48 % des répondants étaient d'accord avec l'énoncé « **J'ai le contrôle de ma propre santé** »
42 % étaient entièrement d'accord
- 58 % des répondants étaient d'accord avec l'énoncé « **J'ai de l'influence sur les choses qui m'arrivent au travail** »
15 % étaient entièrement d'accord
15 % n'étaient pas certains

- En moyenne, le groupe ne fait pas assez d'activité d'intensité légère, modérée ou vigoureuse pour satisfaire à la définition d'une vie active

Légère	3 fois/semaine	25 min./séance
Modérée	2 fois/semaine	20 min./séance
Vigoureuse	1 fois /semaine	10 min./séance

- Les répondants passent la majorité de leur journée de travail assis ou debout (323 minutes) et à marcher (156 minutes)
- 33 % des répondants ont dit avoir **parfois** éprouvé de l'inquiétude, de l'anxiété ou du stress au travail au cours des 6 derniers mois
 - 31 % en ont éprouvé **occasionnellement**
 - 28 % en ont éprouvé **souvent**
- 38 % des répondants ont dit avoir **occasionnellement** éprouvé de l'inquiétude, de l'anxiété ou du stress à la maison ou en dehors du travail au cours des 6 derniers mois
 - 34 % en ont éprouvé **parfois**
 - 20 % en ont éprouvé **souvent**
- À la question demandant ce qu'ils aimeraient faire pour mieux faire face à l'inquiétude, à l'anxiété ou au stress, la réponse la plus fréquente a été de **faire plus d'exercice** (74 %)

Quelques autres réponses courantes :

Apprendre à relaxer	48 %
Dormir plus ou dormir mieux	48 %
Sortir plus et se faire des amis	45 %
Manger mieux	43 %
Gagner plus d'argent	34 %
Passer plus de temps avec ma famille	28 %
Mieux gérer mon temps	27 %
Apprendre à mieux faire face à l'inquiétude	24 %
Mieux gérer l'argent	24 %
Faire un grand changement dans ma vie	14 %
Boire moins de café et de thé	12 %

- À la question demandant ce qui les empêchait de faire ces changements, la réponse la plus fréquente a été **pas assez de temps** (37 %)

Quelques autres réponses courantes :

Pas assez d'énergie	34 %
Pas assez d'argent	28 %
Je ne sais pas ce qui m'en empêche	25 %
Manque de confiance	16 %
Je ne sais pas par où commencer	15 %

- 50 % des répondants ont dit avoir de la difficulté à dormir **une fois par semaine ou moins**
35 % **plus d'une fois par semaine**
- 44 % des répondants ne sont **pas très souvent** épuisés physiquement ou mentalement après leur travail pour vraiment profiter de leur temps libre
37 % sont **souvent** trop fatigués pour profiter de leur temps libre
- À la question demandant comment ils pensaient que leur employeur pourrait les aider à améliorer leur santé, les réponses les plus fréquentes ont été de **fournir des installations de loisirs ou d'exercice** (49 %) et **participer au coût de l'utilisation d'installations d'exercice extérieures** (46 %)

Quelques autres réponses courantes :

Encourager les employés à améliorer leur santé	40 %
Offrir ou subventionner des programmes de contrôle du stress	39 %
Offrir des prestations de santé	36 %
Former les chefs de service pour qu'ils soient plus sensibles aux problèmes	28 %
Communiquer plus ouvertement avec les employés	26 %
Offrir ou subventionner des programmes de contrôle du poids	24 %
Demander l'avis des employés sur l'organisation du travail	22 %
Introduire des horaires variables	22 %
Offrir ou subventionner des programmes dans d'autres domaines	17 %
Fournir plus de formation sur l'hygiène et la sécurité au travail	15 %

Conclusions préliminaires

Bien que 87 % des participants des lieux de travail aient déclaré que leur santé générale était bonne ou très bonne, les résultats du sondage indiquent que le groupe ne fait pas assez d'activité physique pour en retirer des bienfaits pour la santé.

Selon les lignes directrices sur l'activité physique recommandée, une personne ordinaire doit faire des activités physiques légères 7 fois par semaine pendant au moins 60 minutes chaque fois pour en tirer des bienfaits pour la santé. Les employés sondés qui prenaient part à des activités légères le faisaient en moyenne 3 fois par semaine et pendant 25 minutes par séance en moyenne. Dans le cas des activités d'intensité modérée, les lignes directrices recommandent d'en faire 4 fois par semaine pendant au moins 30 minutes chaque fois. Les répondants qui faisaient de l'exercice à une intensité modérée le faisaient en moyenne 2 fois par semaine et pendant 20 minutes par séance en moyenne. Pour ce qui est des activités vigoureuses, les lignes directrices recommandent d'en faire 4 fois par semaine pendant au moins 20 minutes chaque fois. Les personnes sondées qui pratiquaient une activité vigoureuse le faisaient en moyenne 1 fois par semaine et pendant 10 minutes par séance en moyenne.

La majorité des employés ont choisi l'option de faire plus d'exercice comme une chose qu'ils aimeraient changer au cours de l'année à venir pour améliorer ou conserver leur santé et pour mieux faire face à l'inquiétude, à l'anxiété ou au stress. Fournir des installations d'exercice ou participer au coût de l'utilisation d'installations d'exercice extérieures ont été les deux façons les plus couramment choisies par les employés comme moyens pour leur employeur de les aider à améliorer leur santé.

Date : _____

Nom : _____

Lieu de travail : _____

Questionnaire en mouvement sur le bien-être au travail (Suivi)

OBJET DE CE SONDAGE

Votre travail peut avoir une influence sur votre santé. La plupart des Canadiens passent plus d'un tiers de leurs heures d'éveil au travail. Les programmes de santé en milieu de travail peuvent aider autant l'employé que l'employeur. Après tout, quand on est en meilleure santé, non seulement se sent-on mieux, mais on réussit mieux au travail, ce qui est bon pour tout le monde.

Ce sondage fournira des renseignements utiles à la Région de santé de Saskatoon et à ses partenaires (ville de Saskatoon, ParticipACTION, Université de la Saskatchewan), qui soutiennent des groupes ou initiatives qui cherchent à améliorer la santé des personnes ou des collectivités grâce à l'activité physique.

Vos réponses sont strictement confidentielles. Une fois rempli et placé dans l'enveloppe cachetée, le questionnaire ne sera jamais vu par votre employeur, ni par toute autre personne à votre lieu de travail. C'est un organisme extérieur qui compilera les résultats et fera un rapport au comité de la santé du lieu de travail ou groupe de petites entreprises sur les besoins généraux des employés en matière de santé et les points qu'ils ont soulevés collectivement.

INSTRUCTIONS

- * Veuillez lire chaque question attentivement et répondre le plus exactement possible. Vos réponses sont entièrement confidentielles.
- * Utilisez un crayon afin de pouvoir effacer toute réponse que vous voudriez changer.
- * Quand vous aurez terminé, placez votre questionnaire dans l'enveloppe fournie et cachez-la.
- * Placez l'enveloppe cachetée dans la boîte au lieu de collecte désigné.

ÉVALUATION DE VOTRE PROPRE SANTÉ

1. Selon vous, diriez-vous que votre santé est...

- Excellente
- Très bonne
- Bonne
- Moyenne
- Mauvaise

2. Qu'est-ce que vous aimeriez faire au cours de l'année à venir, le cas échéant, pour améliorer ou conserver votre santé? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent à vous.

- Boire moins de café ou de thé
- Maigrir
- Prendre du poids
- Manger mieux
- Faire plus d'exercice
- Supprimer une importante source d'inquiétude, d'anxiété ou de stress de ma vie
- Apprendre à mieux faire face à l'inquiétude, à l'anxiété ou au stress
- Changer d'emploi
- Changer ma situation à la maison
- Arrêter de fumer ou fumer moins
- Boire moins d'alcool
- Prendre moins de médicaments contre la douleur, de somnifères ou de calmants
- Prendre moins d'autres types de médicaments
- Prendre moins de drogues non médicinales
- Recevoir des soins médicaux
- Faire vérifier ma pression artérielle
- Essayer de surveiller ma pression artérielle
- Rien

3. Qu'est-ce qui vous empêche de faire ce changement, le cas échéant? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent à vous.

- Le problème n'est pas sérieux; rien ne presse
- Pas assez de temps
- Pas assez d'énergie
- Pas assez d'argent
- Trop déprimé(e)
- Je ne sais pas par où commencer
- Pas d'encouragement de ma famille et de mes amis
- Pas d'encouragement ou d'aide de mon employeur
- C'est trop difficile
- Je ne veux pas changer ma façon de faire
- Pas certain(e) de pouvoir vraiment changer les choses
- Trop de stress maintenant
- Crainte de l'inconnu
- Manque de confiance
- Je ne sais pas ce qui m'en empêche

4. Au cours de la dernière année, combien de jours de travail avez-vous manqués à cause de maladie, blessure ou invalidité?

_____ jours

5. Combien mesurez-vous (sans souliers)?

_____ pi

_____ po, ou _____ cm

6. Combien pesez-vous?

_____ lb, ou

_____ kg

SENTIMENT DE CONTRÔLE

7. Indiquez à quel point vous êtes d'accord avec les énoncés suivants :

	Entièrement d'accord	D'accord	Pas certain(e)	Pas d'accord	Pas du tout d'accord
J'ai le contrôle de ma propre santé.					
J'ai de l'influence sur les choses qui m'arrivent au travail.					

ACTIVITÉ PHYSIQUE

8. Au cours des 7 derniers jours, c'est-à-dire les 5 derniers jours de semaine et la fin de semaine dernière, combien de temps avez-vous consacré aux activités suivantes?

1. En dehors du travail (dans les 7 derniers jours)

	Semaine		Fin de semaine	
	fois/sem	min./séance	fois/sem	min./séance
Activité légère : activité qui cause une légère augmentation de la respiration, du rythme cardiaque et de la température corporelle. (p. ex. : curling, golf, canotage, marche, tondre le gazon, quilles, jardinage léger)				
Activité modérée : activité qui est assez intense pour causer une augmentation de la respiration, du rythme cardiaque et de la température corporelle. (p. ex. : marche rapide, natation, danse, ratissage des feuilles, vélo sur terrain plat)				
Activité vigoureuse : activité qui est assez intense pour causer une respiration haletante, un rythme cardiaque rapide et de la sueur. (p. ex. : exercices aérobiques, jogging, ski de fond, squash, racquetball, nage rapide, couper du bois, vélo dans des côtes)				

2. Au travail (dans les 7 derniers jours)

	Temps
Pendant un jour de travail normal, combien de temps passez-vous assis ou debout? (Ne comptez pas le trajet pour aller au travail et le retour à la maison. Ne comptez pas le temps passé à marcher, et à soulever ou porter des objets assez lourds ou très lourds.)	_____ h. _____ min.
Pendant un jour de travail normal, combien de temps passez-vous à marcher? (Ne comptez pas le trajet pour aller au travail et le retour à la maison. Ne comptez pas le temps passé à soulever ou porter des objets assez lourds ou très lourds.)	_____ h. _____ min.
Pendant un jour de travail normal, combien de temps passez-vous approximativement à soulever ou porter des objets assez lourds (de 5 à 10 kg) ou à faire des activités qui nécessitent un effort semblable?	_____ h. _____ min.
Pendant un jour de travail normal, combien de temps passez-vous approximativement à soulever ou porter des objets très lourds (plus de 10 kg) ou à faire des activités qui nécessitent un effort semblable?	_____ h. _____ min.
Pendant un jour de travail normal, combien de marches d'escalier montez-vous approximativement? (Disons qu'un escalier équivaut à 10 marches).	_____ marches
Pour aller au travail et revenir chez vous, combien de temps passez-vous à marcher chaque jour? (Ne comptez pas les randonnées et promenades faites pour le sport, l'exercice ou le plaisir.)	_____ h. _____ min.
Pour aller au travail et revenir chez vous, combien de temps passez-vous en vélo chaque jour? (Ne comptez pas le vélo fait pour le sport, l'exercice ou le plaisir.)	_____ h. _____ min.

INQUIÉTUDE, ANXIÉTÉ OU STRESS

9. Évaluez combien de fois vous avez éprouvé de l'inquiétude, de l'anxiété ou du stress au travail au cours des six derniers mois?

- _____ Jamais
- _____ Occasionnellement
- _____ Parfois
- _____ Souvent
- _____ Toujours

10. Évaluez combien de fois vous avez éprouvé de l'inquiétude, de l'anxiété ou du stress à la maison ou en dehors du travail au cours des six derniers mois?

- Jamais
- Occasionnellement
- Parfois
- Souvent
- Toujours

11. Qu'est-ce que vous aimeriez faire, le cas échéant, pour mieux faire face à l'inquiétude, à l'anxiété ou au stress? Cochez tout ce qui s'applique à vous.

- Faire plus d'exercice
- Sortir plus souvent, me faire de nouveaux amis, socialiser
- Faire un grand changement dans ma vie (par exemple, changer d'emploi, déménager ou quitter la maison)
- Boire moins d'alcool
- Prendre moins de médicaments contre la douleur, de somnifères ou de calmants
- Prendre moins d'autres types de médicaments
- Prendre moins de drogues non médicinales
- Boire moins de café ou de thé
- Manger mieux
- Passer plus de temps avec ma famille
- Mieux gérer mon temps
- Apprendre à mieux faire face à l'inquiétude
- Apprendre à relaxer
- Dormir plus ou dormir mieux
- Obtenir de l'aide professionnelle
- Gagner plus d'argent
- Mieux gérer l'argent
- Je ne sais pas ce que je pourrais faire

12. Qu'est-ce qui vous empêche de faire ces changements, le cas échéant? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent à vous.

- Le problème n'est pas sérieux; rien ne presse
- Pas assez de temps
- Pas assez d'énergie
- Pas assez d'argent
- Trop déprimé(e)
- Je ne sais pas par où commencer
- Pas d'encouragement de ma famille et de mes amis
- Pas d'encouragement ou d'aide de mon employeur
- C'est trop difficile
- Manque de confiance
- Je ne veux pas changer ma façon de faire
- Crainte de l'inconnu
- Pas certain(e) de pouvoir vraiment changer les choses
- Je ne sais pas ce qui m'en empêche

SOMMEIL

13. Combien d'heures dormez-vous généralement chaque nuit (ou jour, si vous travaillez par quarts)?

___ h.

14. Avez-vous parfois de la difficulté à dormir?

- ___ Plus d'une fois par semaine
- ___ Une fois par semaine ou moins
- ___ Jamais

15. En général, vous arrive-t-il d'être si fatigué(e) physiquement ou mentalement après votre travail que vous ne profitez pas vraiment de votre temps en dehors du travail?

- ___ Très souvent
- ___ Souvent
- ___ Pas très souvent
- ___ Jamais

VOTRE SITUATION

16. Quel âge avez-vous?

- ___ Moins de 20 ans
- ___ 20 - 29
- ___ 30 - 39
- ___ 40 - 49
- ___ 50 - 59
- ___ 60 ans ou plus

17. Lequel des énoncés suivants décrit le mieux votre ménage?

- ___ Un seul adulte
- ___ Deux adultes sans enfant
- ___ Parent seul avec un enfant ou plus à la maison
- ___ Couple marié (y compris union libre) avec un enfant ou plus à la maison
- ___ Autre

18. Quel est votre sexe?

- ___ Masculin
- ___ Féminin

19. Depuis combien de temps travaillez-vous pour cet organisme?

- ___ Moins d'un an
- ___ 1 - 4 ans
- ___ 5 - 9 ans
- ___ 10 - 14 ans
- ___ 15 ans ou plus

20. Est-ce que le travail par quarts (*shift work*) fait régulièrement partie de votre travail?

- Oui
- Non

21. Quel est votre niveau de scolarité?

- Études secondaires non terminées (ou moins)
- Diplôme d'études secondaires
- Études techniques ou universitaires non terminées
- Diplôme technique
- Diplôme universitaire
- Aucune réponse

22. Pourriez-vous indiquer approximativement votre revenu annuel brut actuel?

- Moins de 25 000 \$
- 25 000 \$ à 49 000 \$
- 50 000 \$ à 100 000 \$
- Plus de 100 000 \$
- Refus

23. Pourriez-vous indiquer quelle est votre profession?

COMMENT VOTRE EMPLOYEUR PEUT-IL CONTRIBUER À VOTRE SANTÉ

24. Comment pensez-vous que votre employeur pourrait vous aider à améliorer votre santé? Cochez toutes les choses qui, d'après vous, vous aideraient personnellement.

- Fournir des installations de loisirs ou d'exercice
- Participer au coût de l'utilisation d'installations d'exercice extérieures
- Offrir ou subventionner des programmes de contrôle du poids
- Offrir ou subventionner des programmes pour arrêter de fumer
- Offrir ou subventionner des programmes de contrôle du stress
- Offrir ou subventionner des programmes dans d'autres domaines de santé
- Encourager les employés à consacrer du temps à l'amélioration de leur santé
- Offrir des prestations de santé
- Demander davantage l'avis des employés sur l'organisation du travail
- Introduire le partage d'emploi ou la rotation d'emplois
- Introduire des horaires variables
- Offrir plus de formation sur l'hygiène et la sécurité du travail
- Former les superviseurs et chefs de service pour qu'ils soient plus sensibles aux problèmes des employés
- Communiquer plus ouvertement avec les employés
- Offrir des programmes d'aide aux employés pour aider les gens à obtenir du counselling pour leurs problèmes personnels, financiers ou autres
- Offrir ou subventionner la garde d'enfants
- Étudier comment les quarts de travail actuels affectent le sommeil et la santé des employés

____ Rien
____ Autre : _____
____ Autre : _____

Merci d'avoir participé à ce sondage



Mieux-être au travail

Guide de ressources sur l'activité physique au travail

