

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Promouvoir une bonne santé mentale et physique au travail

Un grand nombre d'entre nous travaillent dans un bureau, assis devant un écran d'ordinateur et pratiquement immobiles pendant de longues heures. Il ne faut donc pas s'étonner si plusieurs d'entre nous souffrent de maux divers :

- douleur au bas du dos;
- douleur aux épaules et au cou;
- maux de tête et migraines;
- syndrome du canal carpien (douleur et engourdissement causés par la compression d'un nerf dans le poignet);
- fatigue oculaire;
- maladies liées au stress, comme l'anxiété et la dépression.

Des chercheurs européens ont découvert que les gens qui travaillent 10 heures ou plus chaque jour ont 60 % plus de risques d'éprouver des problèmes cardiovasculaires, notamment des infarctus et l'angine de poitrine. Après le travail, nous montons dans l'autobus ou notre voiture et nous faisons le trajet assis. Puis, après avoir préparé le souper, nous passons habituellement la soirée assis devant la télé ou un autre ordinateur. Ce mode de vie sédentaire nuit grandement à notre santé physique et mentale. Il augmente nos risques:

- de diabète;
- d'hypertension artérielle;
- de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral;
- d'arthrose;
- de certains cancers;
- de troubles de l'humeur, comme la dépression.

Même faire de l'exercice avant ou après le travail ne suffit pas pour contrer les effets néfastes d'une position assise pendant presque toute la journée. Voilà qui peut expliquer pourquoi tant de gens ont du mal à maîtriser leur poids, ne font pas suffisamment d'exercice, gèrent leur stress de façon malsaine en se tournant vers le tabac, l'alcool, les drogues et les médicaments sur ordonnance, et sont également aux prises avec la dépression et l'anxiété.

Le mieux-être au travail

La majorité des organisations reconnaissent que les problèmes de santé des employés ont un coût financier et humain. Pour aider leurs employés à demeurer en bonne santé physique et mentale, elles offrent entre autres des salles de sport sur place, paient une partie ou la totalité des frais d'adhésion à un centre de conditionnement physique et mettent en œuvre des programmes internes de perte de poids, des comités de santé et de mieux-être et des programmes d'aide aux employés et à la famille (PAEF) complets.

Néanmoins, vous pouvez également prendre des mesures pour promouvoir une bonne santé physique et mentale au travail. Voici quelques suggestions.

Levez-vous et bougez. Non seulement vos muscles vous en seront reconnaissants, mais vous améliorerez votre système circulatoire et ferez le plein d'énergie en vue de votre réunion d'après-midi. Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur. Stationnez votre voiture à une plus grande distance de votre immeuble ou descendez de l'autobus un ou deux arrêts avant votre destination et marchez! À l'heure du dîner, allez faire une promenade de 20 minutes à pas rapide.

Faites de l'exercice au bureau. Prenez une courte pause pour faire quelques étirements légers à votre bureau, ou remplacez votre chaise par un ballon d'exercice. Il existe des dizaines d'exercices que vous pouvez faire à votre bureau, par exemple des flexions avec votre agrafeuse, le soulèvement des jambes, quelques mouvements de yoga simples et des flexions des jambes.

Nouez des liens avec les autres. Les chercheurs ont montré qu'établir des relations étroites et profiter d'interactions sociales régulières contribuent à atténuer le stress et à améliorer la santé mentale. Allez dîner avec un ami au travail. Formez un groupe avec des collègues pour aller marcher ensemble le midi. Jasez avec quelqu'un en buvant un café. Prenez des nouvelles des membres de votre famille et de vos amis par courriel ou par messagerie texte.

Faites provision de collations saines. Conservez des noix ou de barres de céréales dans un tiroir de votre bureau ou dans votre voiture, et apportez-vous des fruits frais à grignoter. Ainsi, vous serez moins tenté par la machine distributrice du bureau.

Le midi, évitez la restauration rapide. Il est plus facile de gérer notre poids si nous consommons des aliments sains et apportons notre repas tous les jours. Si votre équipe commande un repas ou va manger au restaurant le midi, choisissez les plats les plus sains sur le menu.

Hydratez-vous. La baisse d'énergie de 15 h peut être causée par la déshydratation, alors buvez beaucoup d'eau toute la journée. Des fruits comme les oranges, les pamplemousses, les raisins ou le melon d'eau peuvent aussi aider à demeurer en santé et bien hydraté.

Évitez de cumuler les heures supplémentaires pendant des périodes prolongées. Nous nous entêtons souvent à terminer un projet à tout prix, mais nous ne prenons pas conscience que cet entêtement nuit à notre santé jusqu'à ce que notre niveau de stress soit tellement élevé qu'il affecte notre humeur.

Prenez des vacances. Le stress soutenu peut endommager notre système immunitaire et augmenter nos risques de développer des maladies physiques et mentales. Les vacances nous aident à décrocher du boulot et à recharger nos batteries sainement. Entretenir des relations affectives est essentiel pour la santé physique et mentale, et les vacances nous donnent le temps de renouer avec notre conjoint, les membres de notre famille et nos amis.

Connaissez vos limites. N'oubliez pas que le stress soutenu peut entraîner toute une série de maladies physiques et mentales qui pourraient être longues à soigner. Alors, écoutez votre cerveau et votre corps. Sachez quand il est temps de prendre une pause ou des vacances, ou demandez de l'aide. Si vous vous sentez dépassé, confiez-vous à un ami proche ou communiquez avec votre PAEF pour obtenir des services professionnels.

Enfin, intégrez la santé à la culture de l'entreprise. Joignez-vous au comité de santé et sécurité, invitez vos collègues à vous accompagner lors de votre promenade du midi ou demandez à ce qu'il y ait des collations saines dans la machine distributrice. Parfois, les organisations ont besoin de quelqu'un comme vous pour défendre et promouvoir les actes qui favorisent une bonne santé mentale et physique au travail.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.