



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.

La promotion de la santé en milieu de travail

Malgré le fait que la plupart d'entre nous connaissent les répercussions néfastes des mauvaises habitudes alimentaires et de l'inactivité physique, un grand nombre de personnes continuent d'ignorer les avertissements : Statistique Canada signale que deux adultes canadiens sur trois souffrent d'un surplus de poids ou d'obésité. Des aliments riches en gras, en sucre et en sel, peu dispendieux et offerts partout, de plus grandes portions alimentaires et un mode de vie moins actif ont contribué à épaissir le tour de taille de bon nombre de personnes, entraînant non seulement des problèmes de santé, mais aussi une absence de motivation et de la léthargie. De plus, le travail exige maintenant moins d'efforts physiques; comme l'automatisation a souvent éliminé la nécessité d'effectuer un dur travail physique, de nombreux employés passent la plus grande partie de la journée assis à leur bureau.

Bien que ce mode de vie semble plus facile, il a des répercussions néfastes sur le corps et pourrait épuiser vos employés émotionnellement et physiquement. La promotion de la santé et de la forme physique au travail est souvent perçue comme étant une activité de luxe; cependant, lorsque les gestionnaires connaissent les faits – une main-d'œuvre en santé est plus productive, les employés s'absentent moins souvent et le moral est renforcé – ils réalisent que ces programmes sont nécessaires et qu'ils représentent en réalité un avantage concurrentiel.

Favoriser la réussite

Il est plus facile d'adopter un mode de vie actif et sain lorsque vous pouvez compter sur l'appui de votre famille et de vos amis. L'environnement de travail est un milieu qui se prête bien à ce genre de partenariat. Si les membres de l'équipe sortent dîner ou commandent un repas, il est plus facile pour ceux qui optent pour des aliments santé d'exprimer leur choix, car ils savent qu'ils obtiendront le soutien de leurs collègues. En tant que gestionnaire, vous pouvez encourager l'esprit d'équipe chez vos employés lorsqu'il s'agit de forme physique et d'un choix d'aliments santé.

Organisez des activités de forme physique. Offrez des activités auxquelles les employés pourront participer à l'heure du dîner, avant ou après le travail. Lors d'une pause dîner d'une heure, rien de tel qu'une bonne marche. Lancez cette nouvelle initiative en vous engageant personnellement à faire de la marche. Vous montrerez à vos employés qu'ils ne sont pas les seuls à pouvoir faire de la marche et ils pourraient même profiter de cette occasion pour vous transmettre des suggestions utiles. Si vous souhaitez encourager une saine compétition, offrez un prix à la personne qui marchera la plus longue distance ou le plus souvent durant ce mois. Si vous désirez vraiment encourager l'esprit d'équipe, organisez une partie de balle molle ou de soccer entre deux groupes d'employés. Achetez des tee-shirts, trouvez un terrain de balle et invitez un autre service ou une autre équipe à relever le défi.

Instaurez une campagne de financement. Rien ne motive autant les gens qu'une activité pour une bonne cause. Trouvez une œuvre caritative qui suscite l'intérêt de vos employés et incitez votre équipe à participer à une cueillette de fonds. Si vous voulez vraiment vous assurer de sa participation, envoyez à vos employés un court questionnaire à ce sujet et demandez-leur de voter pour l'activité de leur choix. Qu'il s'agisse de participer à la construction d'une maison, à une course de bateaux-dragons ou de soutenir par votre présence l'équipe de basket-ball qui joue pour recueillir des fonds, chacun est gagnant. Vous rehaussez l'image de votre organisation et, par la même occasion, vous renforcerez la santé des membres de votre équipe et vous apporterez de l'aide à votre collectivité et à l'organisme caritatif que vous appuyez.

Invitez des professionnels. Offrez aux employés des cours de relaxation ou invitez une diététiste à parler des choix santé en matière d'alimentation. Par exemple, les cours de yoga au travail sont de plus en plus courants. Ils n'exigent pas un grand espace ou des appareils, ils ne sont pas bruyants et ils peuvent aider les employés à se sentir plus calmes, revigorés et plus concentrés sur leur travail.

Abandonnez les aliments riches en calories vides. Lorsque vous êtes pressé par le temps ou si vous avez une fringale, il est facile de prendre ce qui vous tombe sous la main dans le garde-manger. Ne laissez pas l'accessibilité être la raison pour laquelle vos employés choisissent une barre de chocolat plutôt qu'un aliment santé. La distributrice dans la salle de repas a-t-elle un effet sur le tour de taille de vos employés? Demandez au fournisseur de la distributrice d'y placer des aliments santé ou changez de fournisseur. Lors de votre prochaine réunion, remplacez la boîte de beignes par un plat de fruits frais. Ce petit changement transmet un message subtil, mais important qui pourrait très bien inciter vos employés à faire des choix santé.

L'ensemble des bienfaits

Inversez la tendance et transformez votre environnement de travail en milieu qui favorise la santé de l'esprit et du corps. Si vous prenez en compte tous les bienfaits, les résultats justifient l'investissement. Comme un corps sain signifie habituellement un esprit sain, si vos employés sont émotionnellement et physiquement en forme, vous pourriez remarquer les effets suivants :

Une hausse de la productivité. Il existe une corrélation positive entre la santé et la productivité. Si vous êtes en mauvaise santé, votre corps ne peut fournir un rendement optimal. Si vous sautez des repas ou si vous n'obtenez pas la nutrition dont vous avez besoin en raison de mauvais choix alimentaires, votre esprit ne fournira pas un rendement optimal. Cependant, si vos employés sont en santé, s'ils se nourrissent bien et s'ils se tiennent en forme, ils fourniront un rendement optimal.

Une réduction du stress et de la maladie. Lorsque vous faites de l'exercice, votre corps libère des endorphines – des substances naturelles qui stimulent l'humeur. Il n'est donc pas étonnant que, dans les cas de dépression, les médecins prescrivent l'exercice à leurs patients à titre de traitement complémentaire. Les personnes en santé ont un meilleur système immunitaire; elles sont donc moins souvent malades, ce qui se traduira par une réduction du nombre de congés de maladie causés par le stress et des problèmes de santé.

Un meilleur moral. Les programmes de santé et de forme physique organisés en milieu de travail démontrent activement aux employés que l'organisation se soucie de leur bien-être et appuie l'équilibre travail-vie personnelle. La promotion d'activités en groupe ou en équipe encourage les employés à tisser des liens d'amitié, à conjuguer leurs efforts et à célébrer leurs réussites, ce qui créera un lien inestimable entre les employés, les motivera et renforcera leur engagement au travail.

Même si le fait d'appuyer les employés dans leur quête d'un mode de vie sain exige au départ une certaine initiative et une dépense d'énergie, les résultats en valent la peine. Un minimum de créativité, d'encadrement et le désir de s'amuser aideront vos employés à être plus en santé, plus heureux et, finalement, plus engagés en tant qu'équipe.

Si vous souhaitez obtenir une aide spécialisée dans la résolution de situations délicates concernant un employé, communiquez avec Solutions Mieux-être LifeWorks·fgi pour vous renseigner sur notre service de consultation en gestion ou les séances de formation offertes par votre programme d'aide aux employés.

© 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.