

Un regard sur le bien-être et le mieux-être

Il y a de nombreux avantages à promouvoir la santé et l'équilibre chez vos employés, et, même si votre entreprise leur offre des programmes de santé et de mieux-être, qu'en est-il de votre propre bien-être? Les différences culturelles, une augmentation des maladies chroniques et des problèmes de santé associés au mode de vie, et d'autres problèmes de santé propres à certains pays influencent souvent notre approche à l'égard du mieux-être.

Certains points communs nous rapprochent. Lorsqu'il est question de bien-être et de mieux-être, les gens du monde entier ont souvent les mêmes aspirations : une bonne santé, une famille, la sécurité financière et l'équilibre travail-vie personnelle. Les chemins pour y arriver comprennent une alimentation saine et l'exercice, la prévention des maladies et une grande résilience. Malheureusement, des obstacles se dressent souvent sur notre route.

Surmonter les obstacles menant à une bonne santé : maladies chroniques et mauvais choix de mode de vie. Les maladies chroniques et les problèmes de santé associés au mode de vie sont en hausse dans le monde, rendant la prévention essentielle. Aux États-Unis, les coûts associés aux maladies chroniques sont estimés à plus d'un billion de dollars par année. Dans d'autres pays, comme l'Inde, la Chine, la Russie et le Brésil, les travailleurs perdent plus 20 millions d'années de vie productive chaque année en raison de maladies chroniques.

Vous avez certainement pu observer une tendance qui va en s'intensifiant partout au monde, y compris dans les pays émergents : une dépendance accrue à la restauration rapide et aux plats à emporter. Cette tendance est compréhensible puisque les travailleurs sont fatigués après leur journée de travail et le long trajet entre le travail et la maison. Cependant, la restauration rapide, le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, le stress associé au travail, le mode de vie sédentaire et des choix alimentaires moins nutritifs contribuent au foisonnement de maladies chroniques.

Les mesures prennent diverses formes. La réponse aux maladies chroniques varie d'un pays à l'autre en fonction des maladies prédominantes et des tendances. Certaines personnes sont plutôt passives (elles se contentent d'accepter le statu quo) alors que d'autres sont plus actives (elles profitent des initiatives en matière de santé offertes par leur employeur). Dans un cas comme dans l'autre, il revient à chacun de prendre les choses en main, que ce soit en s'inscrivant dans un centre de conditionnement physique ou en faisant des choix santé à l'heure du lunch, en accédant à du soutien confidentiel de façon volontaire (comme les évaluations des risques pour la santé, les services d'encadrement de la santé ou un programme d'aide aux employés pour modifier un comportement). Ce qui convient à l'un peut ne pas convenir à l'autre, et inversement.

Prenez les choses en main. Même si votre employeur a mis en place un programme de santé et de mieux-être, au bout du compte, vous êtes responsable de votre propre mieux-être. Voici comment vous y prendre :

- Prenez des repas nutritifs.
- Faites régulièrement de l'exercice.
- Cessez de fumer.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Dormez suffisamment.
- Renseignez-vous sur la santé et le mieux-être.
- Renseignez-vous sur les problèmes de santé présents dans votre pays.

Même si ces conseils sont tout à fait logiques, le secret d'une saine gestion de votre mieux-être ne consiste pas seulement à savoir quoi faire, mais également à savoir comment y parvenir. Vous êtes peut-être trop occupé ou trop stressé. La première fois que vous avez dressé la liste des changements à apporter pour votre mieux-être, vos objectifs étaient peut-être irréalistes. La clé du succès consiste à surmonter les obstacles qui vous empêchent de faire les choses indiquées précédemment, qui vous mèneront vers une amélioration de votre mieux-être.

Pour commencer, vous devez identifier ces obstacles et revoir vos priorités. Qu'est-ce qui vous empêche d'adopter une saine alimentation ou de dormir suffisamment? Ciblez un obstacle à la fois et surmontez-le. Mettez en pratique les éléments de la liste pour être en meilleure santé, plus en forme et plus heureux.

Le saviez-vous?

- À l'échelle mondiale, le taux d'obésité a presque doublé depuis les années 1980. L'obésité est l'une des principales causes de problèmes de santé et de maladies.
- Responsables de 63 % des décès, les maladies chroniques, comme les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer, les affections respiratoires chroniques et le diabète, sont la toute première cause de mortalité dans le monde.
- Au cours des 25 prochaines années, les deux tiers de tous les décès seront attribuables aux maladies chroniques.
- En Chine, la croissance économique n'a eu aucun effet positif sur la santé ou les soins de santé de la population.
- En Inde, environ 60 % des décès sont attribuables aux maladies chroniques. On prévoit que ce pourcentage augmentera à 77 % au cours des dix prochaines années.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés expatriés (PAEE). Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services où un représentant vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.