



Présentent

LA VIE ACTIVE AU TRAVAIL : UNE BONNE AFFAIRE!

Aider les employés à se secouer le derrière améliore leur santé et leur ligne

www.vieactiveautravail.com

Des études montrent que les milieux de travail favorisant l'activité physique peuvent...

- Être plus en santé et en meilleure forme;
- Être synonyme de meilleur rendement et d'un meilleur moral;
- Améliorer la satisfaction au travail et l'esprit d'équipe;
- Réduire l'absentéisme et le taux de roulement;
- Réduire le stress et les blessures au dos;
- Réduire les blessures au travail et les coûts d'indemnisation;
- Réduire les demandes d'indemnité auprès des régimes d'avantages sociaux collectifs.

Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux considèrent que l'inactivité physique est un problème de santé grave et se donnent comme objectif de la réduire de 10 % d'ici 2003.

Il est important de s'engager dans une vie active au travail...

Il est prouvé désormais que l'activité physique est essentielle à une bonne santé.

L'inactivité physique augmente le risque de mort prématurée, de maladie chronique et d'invalidité.

- 63 % des Canadiens ne sont pas assez actifs pour être en bonne santé.
- L'environnement dans lequel on vit, travaille et se divertit a des répercussions importantes sur la santé.
- 15 millions de Canadiens passent la moitié de leur temps au travail, la plupart du temps, assis.
- Une majorité d'employés rapporte une augmentation des maladies reliées au stress.
- Très souvent, les employés déterminent que l'activité physique est un moyen de réduire le stress.

Les priorités des employés pour améliorer ou conserver une bonne santé...

- Devenir plus actif physiquement 69,1 %
- Perdre du poids 52,8 %
- Apprendre à mieux faire face au stress et à l'inquiétude 37,7 %
- Mieux s'alimenter 34,2 %
- Éliminer une source importante de stress et d'inquiétude 28,6 %
- Boire moins de café ou de thé 19,8 %
- Cesser de fumer ou fumer moins 17,7 %
- Changer de travail 11,2 %
- Changer de situation personnelle 7 %
- Boire moins d'alcool 6 %

Source: Questionnaire sur le réseau de santé au travail, Santé Canada

Demandez votre copie gratuite du



1-888-334-9769

Bien que «devenir plus actif physiquement» occupe un rang élevé, les employés considèrent que trouver le temps pour le faire est un obstacle majeur. Les employeurs ont un rôle important à jouer pour appuyer les intentions des employés qui veulent devenir plus actifs et les aider à faire de l'activité physique. La vie active au travail : une bonne affaire, les aidera à s'activer au sujet de l'inactivité physique.

La vie active au travail : une bonne affaire comprend :

- Résumés des plus récentes recherches
- Sections et trucs « comment faire »
- Études de cas de milieux de travail exemplaires
- Modèles prêts à utiliser (p. ex. présentation électronique, brochure) pour votre plan de mise en oeuvre pour une vie active au travail
- Outils nécessaires à votre milieu de travail pour passer « à l'action contre l'inactivité physique ».

Visitez le site web

www.vieactiveautravail.com

aujourd'hui!

La vie active au travail

