



EN FORME...AU TRAVAIL

HIVER 2000

Une invitation à faire cause commune avec le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail (CCSVAT)

HISTORIQUE ET PROBLÉMATIQUE :

Au cours des trois dernières décennies, bon nombre de leaders ont pris fait et cause pour la promotion de la vie active en milieu de travail. On a par le passé créé divers comités et organismes dans le but de mobiliser les leaders et de les inciter à participer à une démarche collective axée sur l'action sociale, la promotion, la mise en valeur des ressources, le perfectionnement professionnel et le réseautage. C'est dans ce contexte que le **Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail** a vu le jour. Ce groupe, qui a vécu de nombreuses transformations au cours des quelque dix dernières années, est aujourd'hui un organisme administré par des bénévoles, qui travaille à des projets ponctuels et dont l'action s'inspire de l'énoncé de mission suivant : La mission du Conseil est de promouvoir des milieux de travail où la santé prédomine. Il réalise son mandat en démontrant un fort leadership et en prêtant son appui aux professionnels de la vie et au monde des affaires.

Au fil des ans, le Conseil a été à l'origine de nombreuses initiatives de qualité. Récemment toutefois, il est devenu évident que sa mission et son champ d'action devaient être révisés à la lumière de certaines tendances et problématiques en émergence :

- ◆ Un grand nombre de professionnels de la vie active et de la santé et sécurité au travail ne connaissent ni le Conseil ni ses activités (« Qui sommes-nous? » et « Que faisons-nous? »);
- ◆ Certains professionnels se sentent laissés pour compte car notre énoncé de mission parle des professionnels de la « vie active »;
- ◆ Le Conseil dispose de ressources très limitées et doit tendre vers l'autonomie financière;
- ◆ De nombreux organismes voués à la promotion de la santé globale en milieu de travail voient le jour. Ils attirent une bonne part des professionnels qui, même s'ils sont ou pourraient être intéressés par notre cause, optent pour ces nouvelles ressources parce que leurs intérêts et leurs besoins débordent du créneau « vie active »;

- ◆ Grâce aux nouvelles technologies de l'information, le réseautage avec les groupes professionnels est plus efficace et la communication avec eux, établie en permanence;
- ◆ Un certain nombre d'associations, de fournisseurs de services du secteur privé et d'organismes mettent au point des ressources globales en matière de santé et de vie active visant tant les travailleurs que les lieux de travail;
- ◆ La vie active étant l'un des volets de la santé globale en milieu de travail ou l'une des solutions possibles aux problèmes de santé associés au travail, on peut sans aucun doute s'attendre à ce qu'elle soit intégrée à un plan d'ensemble plus vaste en matière de santé.

Après s'être penché sur les tendances et enjeux qui précèdent, le Conseil a décidé de se réorienter et d'étendre son action à une communauté plus vaste au moyen d'une stratégie directe et ciblée qui est expliquée en détail dans les paragraphes ci-après.

DEUX INITIATIVES MAJEURES

Dans un contexte où les partenariats et les nouvelles technologies sont à la fois des opportunités et des nécessités, le CCSVAT axera ses efforts sur deux initiatives majeures :

1. Participer activement à des organismes nationaux clés voués à la santé en milieu de travail : intégrer le volet « vie active » à leur action serait profitable pour ces organismes et du même coup, pour notre cause. L'idée est de participer activement aux activités et programmes des autres organismes plutôt que de chercher à créer un réseau et des activités parallèles. Les chances de succès du Conseil sont beaucoup plus grandes s'il s'associe et mène des actions en collaboration. Notre participation peut parfois signifier offrir du soutien à des membres d'organismes apparentés qui manifestent un intérêt pour la vie active et possèdent déjà un certain savoir-faire dans ce domaine.
2. Assumer un rôle de direction dans la promotion et l'échange d'informations, d'idées et d'outils industriels : au moyen de technologies comme Internet, le CCS-

VAT sera en mesure de comprendre les besoins des décideurs et des professionnels susceptibles d'utiliser et de promouvoir la vie active en tant que volet de la santé en milieu de travail. Le Conseil se fera donc le lien entre, d'une part, les gens et, d'autre part, les ressources et le savoir-faire. Il pourra également guider les actions collectives qui visent la promotion de la vie active en milieu de travail.

(continue à la page 2)

MEMBRES DU CONSEIL CANADIEN DE LA SANTÉ ET DE LA VIE ACTIVE AU TRAVAIL

Suzanne Bray

Coordinatrice

Tél : (613) 824-0865

Télé : (613) 739-1566

Tim Snow

Tél : (506) 451-6681

Télé : (506) 452-0876

Sandy Horne-Price

Tél : (403) 337-2933

Jack Smith

Tél : (613) 739-1535 poste : 225

Télé : (613) 739-1566

Marion Reeves

Présidente

Tél/Télé : (905) 727-5501

Le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail

La mission du «Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail» est de promouvoir des milieux de travail où la santé prédomine. Il réalise son mandat en démontrant un fort leadership et en prêtant son appui aux professionnels de la vie et au monde des affaires.

DOMAINES D'INTÉRÊT

- Promotion et représentation
- Partenariat et réseautage
- Développement de ressources et de matériel
- Gestion

LE RÔLE DU CONSEIL

Le Conseil serait donc redéfini comme un lieu inclusif (virtuel) et un groupe d'experts, de porte-parole et de professionnels (vie active, santé au travail, ressources humaines et autres fournisseurs de services dans le domaine de la santé) où :

- ◆ les besoins pourraient être exprimés et comblés;

- ◆ l'information et les outils seraient facilement accessibles;
- ◆ les expériences et le savoir-faire pourraient être partagés;
- ◆ des projets conjoints pourraient être mis sur pied.

Le CCSVAT continuera d'axer son action sur la vie active, mais dans le cadre de programmes et d'initiatives liés à la santé en milieu de travail. Le Conseil croit que ce genre de collaboration et de

partage avec d'autres organismes qui s'intéressent à la santé en milieu de travail est la façon la plus avantageuse de faire progresser sa mission. En mettant l'accent sur deux initiatives principales, le Conseil admet ses limites comme organisme bénévole. C'est toutefois avec fierté qu'il invite les autres organismes à travailler avec lui à mettre en place les conditions qui permettront à tous les travailleurs d'être actifs sur les lieux de leur travail.

PASSEZ A L'ACTION! IL EST TEMPS DE PARTICIPER!

L'OBJECTIF...

Le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail (CCSVAT) est en train de réunir un groupe d'experts, de porte-parole et de professionnels engagés dans les champs de compétence suivants : vie active, santé au travail, ressources humaines, conditionnement physique, développement du mieux-être et autres professions connexes du domaine de la santé. Ces bénévoles mettront leurs connaissances et leur savoir-faire en commun pour se pencher sur la question de l'utilisation ou de la promotion de la vie active en milieu de travail dans le cadre d'une approche globale de la santé professionnelle. Un tel partage favorisera l'assainissement des lieux de travail à l'échelle nationale et la promotion de stratégies visant la vie active au sein d'une communauté professionnelle qui travaille en collaboration.

LA MÉTHODE...

Ce partage d'information et de savoir-faire se fera surtout au moyen du réseau Internet. Le CCSVAT a d'ailleurs entrepris la construction d'un site Web et il prévoit offrir des activités et des services en ligne au début de l'an 2000. On trouvera en outre sur ce site des liens vers d'autres organismes également voués à la promotion de l'assainissement des milieux de travail et de la santé des employés, vers des groupes de recherche qui mettent sur pied des projets à l'appui de cette cause et vers d'autres fournisseurs de produits et de services qui peuvent aider à promouvoir la vie active en milieu de travail.

L'ÉCHÉANCIER...

Le CCSVAT prévoit rendre son site Web et sa liste de diffusion opérationnels dès le début de l'an 2000. À cette fin, il a besoin de la participation de nombreux organismes et individus de tout le pays. Si vous avez des idées ou des informations à partager, nous vous saurions gré de bien vouloir communiquer avec nous à l'adresse ci-dessous.

LES ATTENTES...

En tant que professionnel et expert dans le domaine de la vie active au travail, votre contribution bénévole consisterait à répondre à des questions et à aborder différents enjeux, selon les besoins de la List Mother (personne qui coordonne la liste de diffusion). Le concept d'un groupe de discussion pour stimuler le partage des idées favorisera les occasions de coopération et de collaboration à grande échelle.

LE PROCESSUS...

Si vous désirez offrir vos services comme bénévole, communiquez avec nous par courriel (bray.todesco@sympatico.ca) et faites-nous parvenir un court texte (env. 100 mots) dans lequel vous esquissez votre profil académique et professionnel ainsi que vos expériences à titre de bénévole pour des causes reliées à la promotion de la vie active en milieu de travail.

Pour de plus amples informations, vous pouvez communiquer avec Suzanne Bray, adjointe de direction, CCSVAT, par téléphone (613-824-0865) ou par courrier électronique : bray.todesco@sympatico.ca ou Sandy Home-Price au (403) 337-2933. ksprice@tcel.com



- ◆ L'élaboration d'un programme de vie active au travail réduit le taux d'absentéisme, les blessures, les accidents de travail, les invalidités et les coûts d'indemnisation qui en résultent, les coûts des soins médicaux et de santé ainsi que les primes d'assurance-vie.
- ◆ Des recherches menées par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCPMV) montrent qu'entre 1981 et 1995, une augmentation de 16 % du nombre de Canadiens actifs physiquement s'est traduite par une réduction de neuf milliards de dollars en frais de soins médicaux et de santé, d'assurance-maladie, de congés de maladie, de couverture d'invalidité, d'assurance-vie collective et de pertes de recettes fiscales.
- ◆ La révolution industrielle consistait, en grande partie, à concevoir et à fabriquer des dispositifs propres à réduire les charges de travail. Nous avons supprimé de nos vies toute activité physique – il s'agit maintenant de la réintroduire si nous voulons demeurer en santé et productifs.
- ◆ D'après des études sur la condition physique en milieu de travail, une augmentation de 1 % de la proportion des adultes canadiens actifs résulterait en une augmentation de 58,9 millions de dollars en productivité pour l'économie canadienne. Une augmentation de 10 % de l'activité physique permettrait donc d'économiser 580 millions de dollars.
- ◆ Selon une étude ontarienne récente, une augmentation de l'activité physique fait économiser annuellement 364 \$ par personne en frais médicaux et en prestations aux accidentés du travail. Une augmentation de 10 % du nombre de Canadiens physiquement actifs pourrait faire économiser au système de santé 800 millions de dollars par année (Impact économique de l'activité physique en Ontario).
- ◆ Une communauté prônant la vie active parraine le transport actif comme les pistes cyclables et les sentiers pédestres, encourage l'activité physique au moyen d'événements et d'activités communautaires, fait la promotion de l'activité physique dans les écoles, les centres communautaires et les lieux de travail et encourage la pratique de l'activité physique en famille.

Source : *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine de Santé Canada. Vous pouvez commander des exemplaires gratuits du Guide ou son Cahier d'accompagnement par téléphone (1-888-334-9769) ou par télécopieur (1-819-779-2833). Vous pouvez aussi vous rendre sur le site Web du Guide (www.paguide.com) et le télécharger, le commander via Internet ou encore poster votre demande à : Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine, Ottawa, (Ontario) KIA 0S9.*

CONSEILS POUR ÊTRE ACTIF SUR LES LIEUX DE TRAVAIL

- ◆ Descendez de l'autobus ou du métro un arrêt ou deux avant d'arriver à destination

et faites le reste du trajet à pied, ou gardez votre voiture le plus loin possible. Marchez au moins 10 minutes chaque fois.

- ◆ Pendant l'heure du déjeuner ou les pauses, marchez ou « roulez » autour du pâté de maisons 10 minutes avant de retourner au travail.
- ◆ Démarrez un groupe de marche.
- ◆ Tenez des « réunions de marche ».
- ◆ Dans la mesure du possible, utilisez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- ◆ Si votre entreprise met à votre disposition un programme d'activités favorisant la bonne forme physique ou le mieux-être, inscrivez-vous à l'une des activités offertes ou essayez une leçon.
- ◆ Demandez à votre entreprise d'installer des douches et des vestiaires et de faire aménager un espace de stationnement sécuritaire pour les vélos.

Source : *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine de Santé Canada. Référez-vous à l'article ci-dessus pour plus de renseignement.*

INDIQUEZ CES DATES À VOTRE CALENDRIER

American Journal of Health Promotion 11th Annual Conference la 11ème conférence annuelle le 6 mars, 2000

Colorado Springs, Colorado
www.HealthPromotionJournal.com

Association for Worksite Health Promotion

le 13 - 16 septembre, 2000
Disney's Orlando Springs Resort
Orlando, Florida
www.awhp.org

Health, Work and Wellness Conference 2000

à Toronto, le 22-25 octobre, 2000
Pour plus ample de renseignement communiqué avec :
Robin Szakacs ou Muneerah Kassam
a/s piece 502 - 68 rue Water
Vancouver (C.B.), V6B 1A4
Tél. : (604) 605-0922 ou, sans frais
1-877-805-0922
Télé. : (604) 689-4486
Courier élec. :
workwell@healthworkandwellness.com



Santé Canada se met à l'œuvre pour la vie active

Par Randy Adams, Service de la vie active et de la condition physique, Santé Canada.

La plupart des Canadiens et des Canadiennes savent par intuition que l'activité physique régulière présente de nombreux avantages : amélioration de la santé et de la forme physique, réduction du stress, renforcement des muscles et des os, énergie accrue, meilleure estime de soi et perspective d'une vie autonome prolongée pour n'en nommer que quelques-uns.

L'oisiveté par contre, qui multiplie les risques de mort prématurée, d'invalidité et de maladies chroniques telles les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, la haute pression, le diabète gras, l'ostéoporose, les attaques d'apoplexie, la dépression et le cancer du côlon, est un important facteur de risque pour la santé.

Pourtant, l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie estime que 63 % des Canadiens et des Canadiennes présentent encore un niveau d'activité physique insuffisant pour en tirer des effets bénéfiques pour leur santé. Afin d'y remédier, les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux se sont fixés comme objectif de réduire de 10 % le nombre de Canadiennes et de Canadiens inactifs entre 1998 et 2003.

Le Guide d'activité physique canadien publié en 1998 et le Guide d'activité physique canadien pour les aînés publié en 1999 sont seulement deux des ressources clés conçues par Santé Canada pour aider les Canadiens et les Canadiennes à améliorer leur état de santé par l'activité physique.

Santé Canada s'affaire actuellement à rassembler les preuves des bienfaits d'une vie active en milieu de travail ainsi que des conséquences de l'inactivité sur la santé au travail et autres indicateurs d'entreprise. Les résultats de cette enquête seront publiés en détail dans un document intitulé : Business Case for Active Living at Work.

La vie active génère de nombreux avantages pour les entreprises : accroissement du taux de satisfaction professionnelle, du moral des employés et de leur rendement au travail et diminution des cas d'invalidité de courte ou de longue durée, des coûts d'indemnisation ainsi que des taux d'absentéisme et de roulement du personnel. Pour les quinze millions de Canadiens et de Canadiennes qui passent plus de la moitié de leur temps d'éveil au travail, le fait d'y être actif physiquement peut signifier une vie professionnelle plus satisfaisante et, par conséquent, plus productive.

Les recherches démontrent toutefois que la bonne volonté ne suffit pas. Les Canadiens et les Canadiennes n'y arriveront pas seuls. Ils veulent qu'on les conseille, qu'on les informe et qu'on les soutienne. Pour encourager les gens à s'adonner à l'activité physique, il faut leur offrir des occasions de s'activer dans divers environnements (y compris en milieu de travail) et abattre les barrières qui les empêchent de passer à l'action.

Le lieu de travail : une occasion de s'activer

Plus de la moitié de la population canadienne travaille, que ce soit à temps plein ou à temps partiel. Des millions de personnes consacrent donc chaque semaine plusieurs heures à des activités reliées au travail.

On a longtemps cru que pour mener une vie active, il fallait disposer de temps libre ou de moments de détente. Pourtant, il existe de nombreuses occasions de bouger, à l'aller, au retour et sur les lieux mêmes du travail. Les employeurs peuvent également contribuer à stimuler et à soutenir la vie active.

Le document intitulé Business Case for Active Living at Work donnera un aperçu des preuves recueillies par diverses entreprises et démontrera que celles qui mettent sur pied des programmes d'activité physique, aussi modestes soient-ils, peuvent contribuer à faire changer les choses. Le document quantifiera également les dividendes qui découlent de chaque dollar investi dans ces programmes.

Ce document fondera son argumentation sur une analyse poussée de cas réels et de données normatives en provenance des services chargés de l'administration des prestations.

Un document basé sur la consultation

Le Service de la vie active et de la condition physique de Santé Canada a tenu une série de rencontres de consultation auprès d'un large éventail d'organismes sans but lucratif, privés et publics de divers secteurs afin de promouvoir la vie active en milieu de travail.

Lors de ces rencontres, qui ont eu lieu d'un bout à l'autre du pays, les participants ont pu discuter du rôle directeur de Santé Canada dans l'établissement de politiques et de programmes de vie active au travail. Les membres des organismes consultés ont également été invités à discuter et à commenter les progrès du Service dans l'élaboration du document.

Les participants ont clairement fait ressortir que, pour atteindre une efficacité optimale, il faut continuer de « positionner » l'activité physique en milieu de travail comme l'un des éléments essentiels d'un programme global de santé et de mieux-être en entreprise. Ils ont également mentionné qu'il serait bon d'inclure un cadre de mise en œuvre si cela pouvait être utile.

Format et moyens de diffusion

Par suite du processus de consultation, Santé Canada prévoit faire du Business Case une source de données en ligne, avec informations pratiques et astuces, le tout dans un format pratique, interactif et convivial.

Le Business Case permettra aux usagers au sein des entreprises et organismes de toutes tailles de présenter de bons arguments à la direction relativement à l'implantation, à l'amélioration ou au renforcement des politiques et programmes internes de vie active au travail. Le document est aussi destiné à soutenir les fournisseurs de services de vie active au travail des secteurs privé, public et sans but lucratif.

Une mise à jour fréquente du site permettra aux usagers d'obtenir les informations les plus récentes, qu'ils pourront par la suite télécharger et imprimer selon les intérêts de leur entreprise. Le site permettra également aux usagers d'accéder à une information en ligne sur la vie active au travail.

Étapes précédant le lancement officiel

Présentement, des chercheurs et des experts des groupes engagés dans la promotion de la santé au travail révisent les ébauches des différents modules du document afin que les utilisateurs puissent y retrouver une information précise et pertinente.

Une fois le contenu final élaboré, le Business Case sera disponible sur Internet via les liens des pages d'accueil de Santé Canada pour le Guide de l'activité physique canadien (www.paguide.com) et ses produits d'accompagnement.

Le lancement à l'échelle nationale du site Web du Business Case est prévu pour le printemps 2000.

Pour de plus amples informations, communiquer avec Randy Adams à Santé Canada par téléphone (613-941-4628) ou par courriel (randy_adams@hc-sc.gov.ca).