



# EN FORME...AU TRAVAIL

HIVER 2001

## Le CCSVAT veut vous mettre en communication... êtes-vous prêts?

Dans notre dernier bulletin de nouvelles, nous réfléchissions sur l'évolution qu'a connue l'activité physique en milieu de travail au cours des dernières décennies. À l'aube d'un nouveau siècle, nous nous tournons vers l'avenir et les avenues passionnantes qui s'ouvrent à nos programmes et à nos activités. Partout autour de nous, de plus en plus d'entreprises et d'organismes investissent dans la santé de leurs employés – cela va des comités de santé et sécurité obligatoires à une perspective plus englobante, soit le mieux-être des employés. De nombreux facteurs sont à l'origine de ce nouvel environnement; aucun, toutefois, n'est aussi omniprésent et n'a d'aussi profondes conséquences que la technologie.

Celles et ceux d'entre nous qui travaillent dans le secteur de la santé et de la vie active voient dans la technologie à la fois un ami et un ennemi. La pensée de toutes ces heures passées à « jouer » sur Internet nous fait frémir et pourtant, nous nous réjouissons à l'idée d'avoir, au bout des doigts, une source d'information et de documentation à jour et quasi inépuisable qui facilite notre planification. Ce qui nous préoccupe, c'est le spectre de la diminution du temps consacré chaque jour à l'activité physique. Nous avons toutefois commencé à chercher des façons de contrer le

« syndrome de la patate de bureau » en offrant des programmes d'étirements pour internautes et de yoga de bureau. Nous ne laisserons aucune technologie empêcher quoi que ce soit de mener une vie active. Notre défi est de rejoindre les non convertis. Heureusement, nous disposons dorénavant d'une nouvelle méthode pour ce faire!

En tant que professionnels de la santé et de la vie active en milieu de travail, nous comptons sur un apport régulier d'informations pertinentes liées à notre domaine et nous avons besoin de ces informations. C'est pourquoi le *Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail* s'est intéressé à plusieurs nouveaux projets. Premièrement, nous nous sommes associés à Santé Canada pour l'initiative La vie active au travail : une bonne affaire, dont il est question plus loin dans ce bulletin. Prenez le temps de vous familiariser avec ce nouvel outil passionnant qui vous permettra d'être toujours à la fine pointe de l'actualité. Deuxièmement, le CCSVAT a décidé de créer son propre site Web afin de tenir les professionnels de la vie active au travail au courant des ressources disponibles. Ce site sera l'endroit où vous trouverez les liens dont vous avez besoin. Marquez-le d'un signet. À titre d'organisme bénévole, nous n'avons pas la capacité de créer de nouveaux

produits mais nous pouvons nous associer à d'autres pour vous orienter vers des documents, des recherches et des organismes utiles.

Si vous désirez contribuer au site Web du CCSVAT, avez des idées de partenariats possibles ou voulez faire part de votre expérience, n'hésitez pas à communiquer avec nous par téléphone : (613) 824-0865 ou par courriel : [bray.todesco@sympatico.ca](mailto:bray.todesco@sympatico.ca).

### 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

[bray.todesco@sympatico.ca](mailto:bray.todesco@sympatico.ca)

#### 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

L'article qui suit est tiré du Journal de l'Association médicale du Canada. Les professionnels du domaine pourront s'en inspirer pour faire valoir les bienfaits pour la famille des programmes de vie active au travail.

## SOMMES-NOUS EN TRAIN D'INSTAURER UNE CULTURE DE L'OBESITE?

S'affaler sur le divan, télécommande en main, ou rester des heures d'affilée devant un écran d'ordinateur, c'est poser les jalons d'une société aux prises avec un problème d'obésité. C'est ce qui ressort d'une série d'articles et de commentaires parus dans le dernier numéro du Journal de l'Association médicale du Canada.

Mark Tremblay et Douglas Williams ont analysé les données sur l'indice de masse corporelle (IMC) contenues dans trois banques de données nationales. Ils ont ainsi découvert que depuis 1981, le nombre d'enfants obèses a plus que doublé au Canada. En 1981, 15 % des enfants présentaient un surpoids et 5 % étaient obèses. En 1996, 28 % des garçons et 23,6 % des filles avaient des kilos en trop tandis que 13,5 % des garçons et 11,8 % des filles étaient obèses.

Dans un commentaire sur la question, Ross Anderson examine les causes de ce phénomène, causes qui incluent l'abandon de programmes de formation des médecins en raison des contraintes budgétaires.

Les effets pervers des mauvaises habitudes alimentaires acquises durant l'enfance se manifestent plus tard au cours de la vie. Peter Katzmarzyk et ses collaborateurs rapportent qu'en 1999 au Canada, quelque 2,1 milliards, soit 2,5 % des coûts directement liés aux soins de santé, étaient attribuables à l'inactivité physique. Pour mettre ces données en contexte, les auteurs soulignent qu'en 1992, le tabagisme était responsable de 3,8 % du total des coûts liés aux soins de santé.

Les calculs sont basés sur un sommaire des estimations des risques relatifs associés à diverses maladies : coronaropathies, AVC, cancer du colon, cancer du sein, diabète sucré de type 2 et ostéoporose. Les auteurs laissent entendre que réduire de seulement 10 % la prévalence de l'inactivité pourrait entraîner une baisse annuelle des coûts de santé de 150 millions de dollars.

Dans un éditorial connexe, Robert Karman souligne que même s'il est peu probable que les gens modifient leurs habitudes de vie parce qu'on les informe des économies que de tels changements feraient faire au système de santé, ce n'est pas une raison pour laisser tomber.

« Même si nous ne pouvons quantifier avec précision les gains économiques associés à un accroissement de l'activité physique, nous devons continuer de présenter aux gens des raisons et des stimulants susceptibles de les inciter à participer aux meilleurs programmes de forme physique que nous avons à leur offrir », écrit Karman.

Source : Journal de l'Association médicale canadienne



### Conseils pour être actif au travail

- Marchez, courez ou roulez pendant votre heure de déjeuner.
- Faites-vous une nouvelle routine matinale. Commencez la journée par une dizaine de minutes de mouvement, à l'intérieur ou à l'extérieur. Quelques étirements et une courte promenade à pied le matin valent mieux qu'un café!
- Si vous allez travailler en auto, garez votre véhicule à une distance raisonnable de votre lieu de travail et faites le reste à pied.
- Si vous pouvez quitter votre poste de travail durant la journée, prenez quelques instants, à intervalles réguliers, pour bouger : faites des étirements ou marchez jusqu'à la fontaine.
- Si vous devez rester à votre poste de travail, profitez des

pauses pour étirer vos muscles et les soulager de la tension accumulée.

- Participez aux activités organisées sur votre lieu de travail ou organisez pour vos collègues une rencontre placée sous le signe de l'activité physique.
- À l'aide d'un pedomètre, déterminez la longueur d'un parcours à proximité de votre lieu de travail, ce peut être à l'intérieur ou à l'extérieur, et proposez à vos collègues de parcourir une distance prédéterminée sur une période de quelques mois.
- Descendez de l'autobus deux arrêts avant votre destination et faites le reste à pied.

Source : idées suggérées par des professionnels de la vie active en milieu de travail ou tirées du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine de Santé Canada.

**Au commencement, il y eut le Guide d'activité physique canadien,  
puis vint le Guide d'activité physique canadien à l'intention  
des aînés.**

**BIENTÔT  
IL Y AURA...**

## **LA VIE ACTIVE AU TRAVAIL : UNE BONNE AFFAIRE**

**LACEZ VOS ESPADRILLES ET ASTIQUEZ VOTRE VELO...**

*C'EST BIEN VRAI! Une captivante nouvelle ressource en ligne, axée sur la vie active au travail, sera bientôt présentée au milieu des affaires. Elle révolutionnera la façon dont les employeurs et les employés voient la vie active saine et l'activité physique.*

Vous y trouverez :

1. des réponses aux questions que vous vous posez;
2. les recherches que vous souhaitez consulter;
3. les statistiques dont vous avez besoin;
4. les études de cas que vous désirez approfondir;
5. les personnes-ressources que vous essayez de retracer;
6. tout cela et plus encore.

***Donc, lacez vos espadrilles et  
branchez votre ordinateur***

***Visitez le site***

***[www.ActiveLivingAtWork.com](http://www.ActiveLivingAtWork.com)***

***pour vous inscrire dès aujourd'hui!!!***



À titre de professionnels de la santé et de la vie active au travail, nous devons souvent fournir de l'information se rapportant aux choix de modes de vie faits par les employés. Cette information doit être crédible. Elle doit également être rédigée et présentée dans un format adapté au grand public. Ce n'est pas toujours facile de trouver l'information qui convient au bulletin de nouvelles de votre entreprise, à votre magazine en ligne ou au feuillet d'information préparé par votre service. Le CCSVAT désire vous mettre en lien avec une excellente ressource susceptible de vous aider. Il s'agit de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie ou ICRCPMV. Vous pouvez communiquer avec l'Institut à l'adresse suivante : WWW.CFLRI.CA ou en composant le (613) 233-5528 pour obtenir les plus récents faits et chiffres sur la recherche qui se fait au Canada.

Nous avons inclus un article déjà paru pour vous donner un aperçu du genre et du style des articles disponibles.

## Le contrôle du stress

Le stress auquel nous faisons face - et la manière dont nous le contrôlons - ont un effet incontestable sur notre santé. Les premiers signes de stress non contrôlé sont l'insomnie, les maux de tête, l'irritabilité et la fatigue. Mal contrôlé pendant longtemps, le stress peut causer des problèmes de santé tels que l'hypertension, un ulcère ou une maladie du cœur.

Pour prévenir ces problèmes, la solution ne consiste pas à éviter totalement le stress (ce qui est impossible de toute façon), mais à le contrôler et à connaître nos limites. Cela revient à identifier les facteurs de stress négatif que nous avons dans la vie et à les maîtriser efficacement.

Un moyen reconnu de contrôler le stress est la pratique régulière de l'activité physique, comme le Dr William Ross le décrit si bien dans le passage suivant de son livre *Life and Health* : « La pratique délibérée d'exercices appropriés permet à l'homme moderne de se débarrasser de sa tension psychologique et de se détendre physiquement. »

Pour obtenir l'effet voulu, il est important

de choisir des activités appropriées, c'est-à-dire faire des choses que l'emploi du temps. Il va totalement à l'encontre du but recherché de s'enlever pour tenter d'inclure une activité dans une journée surchargée.

On doit s'adonner à une activité trois fois par semaine ou plus et ne pas abandonner. Une fois qu'on a fermement l'habitude de faire de l'activité physique, on bénéficie d'une baisse constante des niveaux de stress et d'anxiété.

En dehors de l'activité physique, il existe d'autres moyens de faire face au stress, aux exigences du travail et à ses responsabilités familiales. Voici quelques suggestions : Établissez des priorités et ne vous pressez pas

On peut être actif et occupé sans se presser. **Établissez des priorités** au travail et à la maison, puis efforcez-vous de faire les choses logiquement et dans un délai raisonnable.

**Tenez un journal** - Ne pas savoir ce qu'on veut peut occasionner du stress. Tenir un journal est un excellent moyen d'apprendre à se connaître. Quand on note ses émotions et ses expériences - les bonnes

comme les mauvaises - on peut voir apparaître des tendances importantes. Il n'est pas nécessaire de tenir son journal tous les jours, mais il faut le relire régulièrement.

**Parlez aux autres** - Des problèmes peuvent sembler pires qu'ils sont quand on n'en parle pas. Prenez le temps d'approfondir des liens d'amitié et de parler de nos préoccupations avec un ami ou un membre de la famille. Cela peut vous aider à voir la solution sous un jour nouveau et à trouver une solution valable. Si vos problèmes semblent devenir trop compliqués, n'hésitez pas à prendre conseil auprès de professionnels.

Enfin, **écoutez votre corps** - Il vous dira quand vous lui en demandez trop. Dès l'apparition de signes avertisseurs comme l'insomnie ou la fatigue, ralentissez, amusez-vous, **gâtez-vous et appréciez les petits plaisirs de la vie!**

Source : Reproduit avec la permission de L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, [www.cflri.ca/icrcp/conseils/98/VA98\\_05.html](http://www.cflri.ca/icrcp/conseils/98/VA98_05.html)

Les réussites individuelles des membres de votre personnel peuvent s'avérer d'excellentes sources d'inspiration. De par sa simplicité et de son pragmatisme, l'article qui suit peut servir à motiver les employés. Les professionnels de la santé et de la vie active peuvent également l'utiliser comme gabarit pour constituer un répertoire de modèles à suivre en milieu de travail. Les textes ainsi colligés pourront ensuite être intégrés à divers outils promotionnels afin de donner des idées à celles et ceux qui songent à modifier leur style de vie.

## HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

Pierre avait 55 ans lorsqu'il a décidé de recommencer à faire de l'activité physique.

Comme plusieurs parmi nous, il était très occupé et n'avait que peu de temps à consacrer à ses loisirs. Il manquait d'entrain et de motivation. Bien sûr, il aimait faire du sport quand il était jeune, mais, avec le temps, sa vie était devenue trop compliquée pour pratiquer des sports organisés. De toute façon, il n'en avait plus le temps.

Un jour, un de ses amis lui a dit que quelqu'un qu'ils connaissaient tous le deux venait de mourir d'une crise cardiaque à l'âge de 56 ans. Pierre a immédiatement pensé qu'il lui fallait vraiment faire quelque chose. Mais quoi? Voici ce qu'il a fait.

Il est allé chez son médecin pour un examen routinier et lui a demandé des conseils sur la meilleure façon de commencer à faire de l'activité physique. C'était son premier pas dans la bonne direction. Le médecin lui a donné une brochure de la Fondation des maladies du cœur et le Cahier d'accompagnement du Guide d'activité canadien pour une vie active saine.

Pierre est renté chez lui et a découvert qu'il pouvait intégrer des activités physiques dans sa vie quotidienne au travail, à la maison et en se rendant au travail, sans avoir à s'inscrire à un club. Il s'est préparé un programme tout simple qui convenait à son emploi du temps et l'a affiché sur la porte de son réfrigérateur. Le message était celui-ci : «Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie. Je vais marcher tous les jours jusqu'à l'arrêt d'autobus. Ça fait 10 minutes. La semaine prochaine, je songerai à en faire plus».

Chaque mesure prise par Pierre représentait un pas en avant. Il a continué de réfléchir, de se résigner et de s'adresser des notes d'encouragement. Quelque temps plus tard, non seulement il se rendait au travail à pied, mais après le dîner, il avait pris l'habitude de s'adonner pendant 20 à 30 minutes à d'autres activités à un centre communautaire avec son épouse; ils sont ainsi devenus actifs tous les deux.

Source : Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine de Santé Canada