

Si pour être profitable, une entreprise doit d'abord être en bonne santé, il doit en être de même pour les employés qui la composent. En effet, des employés qui affichent une bonne santé physique et mentale auront tendance à mieux performer dans le cadre de leurs fonctions professionnelles et donc à moins s'absenter. Sachant qu'en 2016, Statistiques Canada estimait la moyenne annuelle de journées d'absence d'un employé à 12 et que de ce nombre, 10 étaient pour cause de maladies ou d'invalidité, il devient de plus en plus pressant d'agir. Un tel taux d'absence deviendra vite très coûteux pour les employeurs québécois qui devront ainsi se résoudre à fonctionner à équipe réduite. Heureusement, il est encore temps de renverser la vapeur et de s'investir dans la santé des employés.

Une nouvelle tendance se dessine depuis quelques années sur le marché du travail voulant que les employés d'expérience, et donc plus âgés reviennent en force occuper un emploi de façon partielle ou à temps plein. Le profil type de l'employé est donc en train d'être complètement revu, affectant au passage la liste des maladies chroniques présentes en entreprises. L'adoption de saines habitudes de vie et l'intégration de l'activité physique au travail sont primordiaux, quand on sait que près du quart de notre temps hebdomadaire se déroule sur notre lieu de travail. Les employés afficheront ainsi une meilleure forme et les symptômes des maladies chroniques seront à la baisse.

L'arrivée nouvelle des kinésiologues en entreprise est vue d'un très bon œil par les assureurs et les employeurs. Ces consultants et spécialistes de l'activité physique collaborent de plus en plus avec les entreprises afin d'implanter un lieu de travail plus sain. La plupart du temps, ils débiteront leur mandat par une analyse du milieu de travail, leur permettant d'établir un plan santé adapté à la réalité des travailleurs et du milieu dans lequel l'entreprise évolue. Il est d'ailleurs bon de savoir que de plus en plus de régimes d'assurances collectives couvrent les consultations avec un kinésologue dans leur offre. Un virage santé peut donc être effectué par l'employé en parallèle de celui se produisant à son travail.

Et si votre entreprise n'est pas encore tout à fait prête à faire appel aux services d'un kinésologue, sachez que plusieurs compagnies ont emboîté le pas en adoptant des actions toutes simples visant à améliorer la santé de leurs employés. Par exemple, pensez à installer un babillard informatif sur la santé, les bons aliments et l'activité physique que les employés pourront consulter régulièrement. Identifiez dans l'entreprise des ambassadeurs santé qui auront pour rôle de mettre sur pied différentes activités sportives ou visant les saines habitudes de vie. Permettez des horaires flexibles qui laisseront aux employés le loisir de pratiquer un sport comme la course à pied, le yoga, l'entraînement en salle ou les groupes de marche. L'installation de supports à vélo à l'extérieur et l'aménagement d'une douche, sont aussi de bonnes façons d'encourager vos employés à se rendre au travail à la course ou en vélo.

Le lien entre la santé, la performance des employés et l'absentéisme n'est désormais plus à faire. Plusieurs études confirment qu'intégrer l'activité physique en entreprise permettra aux employés d'être plus efficaces et performants. De nombreux moyens s'offrent à vous selon vos ressources financières et votre réalité d'entreprise. Souvenez-vous qu'une nouvelle habitude peut être longue à adopter et que chaque petite amélioration, si petite soit-elle, viendra encourager vos employés à adopter un rythme de vie plus sain.



Louis Lamontagne
Président

www.bchsc.ca

