

PROGRAMME DE SANTÉ ET DE MIEUX-ÊTRE : UN INVESTISSEMENT RENTABLE

Depuis quelques années, on assiste à une progression importante des maladies liées à la sédentarité et à la mauvaise hygiène de vie, telles que le diabète et les maladies coronariennes. Même constat pour les problèmes de santé mentale comme le stress, l'épuisement professionnel et la dépression. L'incidence de ces maladies, qui représentent aujourd'hui les principales causes d'absence au travail, nuit à la productivité des entreprises et entraîne une forte hausse des frais médicaux. Pour prévenir cette situation, de plus en plus d'entreprises mettent en place des programmes de santé et de mieux-être au travail.

Qu'est-ce qu'un programme de santé et de mieux-être au travail ?

Il s'agit d'une série de mesures qui favorisent la santé, le bien-être et l'épanouissement des employés dans l'entreprise. Extrêmement diversifiées, ces mesures dépendent de la culture de l'entreprise et des intérêts des employés. Par exemple, elles peuvent viser :

- à renseigner les employés sur leur état de santé et sur les moyens de l'améliorer en leur présentant des conférences et des ateliers sur différents sujets comme la gestion du stress, la nutrition, la gestion du poids, les blessures au dos et l'arrêt tabagique ;
- à encourager l'adoption de meilleures habitudes de vie en proposant, par exemple, un menu santé à la cafétéria ou des cours de yoga ou de conditionnement physique pendant l'heure du lunch ;
- à promouvoir la santé psychologique en offrant des horaires de travail flexibles et en facilitant la conciliation travail-vie personnelle ;
- à contribuer au développement global de l'employé en lui donnant accès à des formations ou à un programme de reconnaissance.

Quels sont les avantages ?

Un programme de santé et de mieux-être peut être perçu comme une dépense, mais de nombreuses études montrent que, bien adapté à la réalité de l'entreprise, il constitue un investissement sûr et peut même devenir un avantage concurrentiel. Il permet notamment :

- de réduire les coûts des avantages sociaux, l'absentéisme et le présentéisme ;
- d'améliorer la productivité des employés ;
- de rehausser l'image de l'entreprise comme un employeur de choix ;
- de fidéliser le personnel.

Comment mettre en place un programme ?

Un programme de santé et de mieux-être n'a pas à être coûteux ou complexe pour être efficace. L'essentiel, c'est qu'il corresponde aux besoins des employés et aux objectifs de l'entreprise. Il peut même être mis en œuvre de façon progressive. Le succès du programme repose d'abord et avant tout sur les cinq éléments suivants :

1. **L'engagement de la direction.** Les membres de la direction doivent adhérer au projet en montrant l'exemple, en adoptant des budgets adéquats et en alignant les initiatives de mieux-être sur les objectifs stratégiques de l'entreprise.
2. **L'évaluation des besoins.** Il est essentiel de recueillir des données sur les intérêts des employés, leur état de santé et les risques de maladies (examen médical et analyse de réclamations antérieures) afin de mettre sur pied les mesures les plus pertinentes et les plus rentables.
3. **La communication.** Les objectifs ne seront atteints que si la main-d'œuvre connaît et comprend bien les initiatives proposées. C'est pourquoi les messages doivent être clairs, réguliers et convaincants.
4. **Les mesures incitatives.** Le recours à de telles mesures est le moyen le plus répandu d'accroître la participation des employés et d'encourager les changements. Il peut s'agir de petites récompenses ponctuelles ou d'un programme de points à long terme.
5. **L'évaluation continue.** L'analyse des résultats du programme et l'évaluation des besoins des employés doivent être faites régulièrement afin de valider l'efficacité des mesures et d'ajuster le tir au besoin.

Où obtenir de l'aide ?

Des ressources et des fournisseurs expérimentés peuvent aider les employeurs à établir un plan d'action bien adapté.

Le [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](http://cchst.ca) (cchst.ca) apporte des réponses éclairantes et propose un [guide complet](#) sur le sujet. La plupart des assureurs offrent des programmes d'aide aux employés (PAE), et certains offrent même des outils pour élaborer un programme de santé et de mieux-être.

Pour en savoir plus à ce sujet ou obtenir de plus amples renseignements liés à vos besoins en assurance, nous vous invitons à communiquer avec votre gestionnaire de portefeuille chez Vézina. Il pourra analyser votre situation et vous prodiguer les conseils les plus appropriés.