

# LA SANTÉ EN ENTREPRISE

## partie 2

Dans l'édition de novembre dernier, nous avons décrit les bienfaits que procure un programme de santé en entreprise, tel que :

- Diminution du stress;
- diminution de l'absentéisme;
- amélioration de la santé des participants;
- diminution de la prise de médicaments;
- diminution des coûts d'assurance pour l'entreprise;
- hausse de la productivité;
- facilite le recrutement et la rétention d'employés.

### MAIS À QUOI PEUT RESSEMBLER UN PROGRAMME DE SANTÉ EN ENTREPRISE ?

#### DÉFI ENTREPRISES EN SANTÉ

DANIEL RIOU, Coureur Fondateur

Équipe Acktev  
Défi Entreprises Québec  
Défi Entreprises Montréal  
Défi Entreprises Trois-Rivières

418.266.3771 #2 | [courseapied.ca](http://courseapied.ca)

Contribuer à rendre le monde plus actif !



### QU'EST-CE QU'UN PROGRAMME SANTÉ?

#### LA NORME ENTREPRISE EN SANTÉ SUGGÈRE DE TENIR DES ACTIONS DANS LES 4 SPHÈRES SUIVANTES :

1. **Les saines habitudes de vie**  
(conférence sur la nutrition, participation à un programme d'entraînement comme Défi Entreprises, atelier sur la gestion du stress);
2. **La conciliation travail / vie personnelle**  
(horaires flexibles, politique de conciliation);
3. **L'environnement de travail**  
(ergonomie, distributrice d'aliments santé);
4. **Les pratiques de gestion**  
(consultation des travailleurs, reconnaissance).

#### PAR OÙ COMMENCER?

Parfois, débiter par une simple activité physique en groupe peut initier une démarche plus globale. Voici les étapes pour mettre en place un programme santé global :

- 1 - Obtenir l'engagement de la direction.
- 2 - Former un comité santé et mieux-être.
- 3 - Établir un état de la situation  
(collecte de données sur votre entreprise).
- 4 - Préparer votre plan et démarrer sa réalisation.
- 5 - Faire une évaluation du programme mis en place et apporter des changements au besoin.

#### À propos de Défi Entreprises

Au printemps, l'activité physique prendra d'assaut les entreprises québécoises avec la 9<sup>e</sup> édition du Défi Entreprises. Maintenant présent en province, le Défi Entreprises est une occasion unique de rassembler les employés autour d'un objectif commun : améliorer la santé dans les entreprises. Par le biais de programmes d'entraînement, de capsules vidéos et de conseils, les participants s'entraînent pendant 12 semaines afin de relever un ou plusieurs défis. Pour plus de détails : [defientreprises.com](http://defientreprises.com)