



Un milieu de travail sain est multidimensionnel

C'est le Mois de la santé au travail!



La santé au travail revêt un sens différent d'une personne à une autre, mais l'acquisition de certaines habitudes peut améliorer considérablement la vie de tous. Une alimentation saine, l'activité physique, un repos suffisant, des pauses régulières, un espace de travail sécuritaire, une communication ouverte et un traitement respectueux entre coéquipiers sont autant d'éléments qui contribuent à la santé en milieu de travail.

Besoin d'en savoir plus ou de prendre rendez-vous? Contactez notre Centre des services à la clientèle accessible en tout temps.

1.866.398.9505 | Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514.875.0720
ATS: 1.866.433.3305 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

homewoodsante.com



Homewood
Health | Santé

Le mois d'octobre est le Mois de la santé au travail au Canada.



L'objectif du Mois de la santé au travail au Canada consiste à sensibiliser les gens à la nécessité d'une approche globale de la santé au travail au Canada.

Les thèmes hebdomadaires de cette année sont les suivants :

- SEMAINE 1** Les modes de vie sains
- SEMAINE 2** La culture organisationnelle et la santé mentale
- SEMAINE 3** L'environnement physique
- SEMAINE 4** La responsabilité sociale des entreprises

Homewood est heureuse de vous proposer une trousse contenant des outils et articles qui vous aideront à améliorer ou conserver votre santé en milieu de travail.



SEMAINE 1

Les modes de vie sains



Adopter un mode de vie sain

Il existe plusieurs façons faciles de faire chaque jour des choix qui auront une incidence positive sur votre vie. Même de petits changements peuvent faire une grande différence.

MAINTENIR UNE RELATION SAINNE AVEC LA NOURRITURE

Notre relation avec la nourriture peut influencer notre bien-être physique et psychologique. Nous en devenons particulièrement conscients quand cette relation devient malsaine. Lorsque cela se produit, les aliments ne sont plus considérés comme de la nourriture pour le corps, mais comme un moyen de traiter certains problèmes émotionnels ou psychologiques. Certaines personnes réagissent à leurs problèmes en mangeant trop ou en suivant un régime-choc.

Voici quelques conseils et considérations qui pourraient vous aider à maintenir une relation saine avec la nourriture.

Faites confiance aux signaux que vous envoie votre corps

Le corps humain est un instrument très fiable. Il nous avertit quand il a besoin de nourriture (sensation de faim) et quand il est rassasié (sensation de satiété). Un élément important d'une relation saine avec la nourriture consiste à faire confiance aux signaux que votre corps vous envoie.

Le problème inhérent aux régimes

Les régimes amaigrissants populaires présentent plusieurs problèmes, dont celui de bouleverser et de brouiller les signaux de faim ou de satiété que tente de nous envoyer notre corps. Autre conséquence : les régimes tendent à freiner le métabolisme, c'est-à-dire à ralentir le rythme auquel le corps brûle des calories. Puisque l'organisme contrôle le poids en brûlant les calories, les régimes entraînent un résultat contraire à l'objectif prévu.

Les aliments-réconforts sont bons pour nous

Avoir une alimentation saine ne veut pas dire que vous devez renoncer à vos aliments réconfortants préférés. Ceux-ci nous apportent un sentiment de bien-être psychologique qui est bon pour la santé. N'oubliez pas cependant que tout est dans la modération.

Les aliments ne sont pas une pilule magique de bonheur

Consommer des aliments-réconforts, ou n'importe quel aliment en fait, en réaction à une crise émotionnelle est contre-productif. Les soucis professionnels ou financiers, le sentiment de culpabilité parce qu'on n'a pas appelé un ami ou fait quelque chose que nous avons promis de faire sont souvent ce qui nous incite à manger avec excès. Cela risque de devenir une réaction automatique. Au lieu de manger des biscuits, réglez le problème, quel qu'il soit. Se servir de la nourriture comme d'une pilule de bonheur ne règle pas le problème.

Cherchez d'autres sources de gratification

Une bonne façon d'éviter d'utiliser la nourriture pour soulager ses sentiments d'anxiété ou de culpabilité consiste à dresser une liste mentale des choses qui vous apportent du bonheur. Il pourrait s'agir de vos relations avec vos poches ou de votre amour du jardinage, peu importe. Au lieu de vous précipiter vers la boîte de beignes, faites une marche à pied, sarcliez votre jardin, appelez un ami. Ces méthodes constituent des sources beaucoup plus fiables de bien-être, et elles ne font pas grossir!

Être bien dans sa peau

Certaines personnes se désolent de ne pas avoir la minceur d'un mannequin ou les muscles d'un garde du corps. Cela les empêche de se sentir bien dans leur peau et sûres d'elles-mêmes. Accordez plutôt de l'importance aux parties de votre corps que vous aimez.

Faites de votre pause-café une pause santé

Plutôt que de prendre un autre café, optez pour un fruit, un jus de fruits ou du yogourt à votre pause de la matinée ou de l'après-midi. Une petite collation saine toutes les trois ou quatre heures vous aide à refaire le plein d'énergie et à réduire votre envie d'un gros dîner ou souper.

Prenez le temps de vous distraire

L'exercice ne fait pas que délasser les muscles. En plus d'être bon pour la santé physique et psychologique, il offre la satisfaction d'apprendre un nouveau sport ou le plaisir de s'adonner à une activité récréative.

À quel moment demander de l'aide

Certains comportements alimentaires bouleversent l'organisme et peuvent poser de graves risques pour la santé. Ils peuvent par exemple causer des problèmes dentaires et menstruels ainsi qu'une perte irréversible de masse osseuse. Si vous limitez excessivement votre consommation d'aliments, abusez de laxatifs, pratiquez des vomissements volontaires ou vous entraînez sept jours par semaine pour brûler des calories, consultez votre médecin.

Une relation malsaine envers la nourriture est souvent liée à des attitudes apprises, et il est possible d'en découvrir de nouvelles. Si vous avez des difficultés à les apprendre par vous-même, cherchez une aide professionnelle.

Conseils pour faire des choix sains au travail

Bougez!

Il est bon pour le corps et l'esprit de se lever de sa chaise toutes les vingt à trente minutes. Profitez-en même pour faire quelques exercices d'étirement.

En avant, marche!

N'appuyez pas sur le bouton de l'ascenseur! Il est ennuyeux d'attendre dans le couloir à ne rien faire. Prenez plutôt l'escalier et brûlez quelques calories. Votre corps vous en remerciera.

Parlez en marchant!

Proposez à un collègue de tenir une réunion en marchant. Il n'est pas nécessaire d'être assis pour régler un problème. Allez faire une marche et discutez.

Adieu aux microbes!

Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon. Pour vous assurer que vous vous les lavez assez longtemps, faites comme les enfants et chantez la chanson de l'alphabet (il n'est pas nécessaire de chanter à voix haute); cela vous aidera à passer le temps en vous lavant les mains!

La sécurité d'abord!

Pour être sain, un milieu de travail doit être sécuritaire. Assurez-vous que votre milieu de travail est régulièrement inspecté et que des situations potentiellement dangereuses sont corrigées. Par exemple, les cordons d'alimentation qui pendent peuvent entraîner des chutes.

Mangez vos légumes!

Apportez des légumes et des fruits au travail. Vous pouvez satisfaire votre fringale de sucreries du milieu de l'après-midi avec une pomme ou quelques carottes – sans souffrir d'épuisement par la suite.



SEMAINE 2

La culture organisationnelle et la santé mentale



La culture organisationnelle et la santé mentale

Vous sentez-vous valorisé au travail? Pouvez-vous échanger des idées avec vos collègues sans vous sentir jugé? Votre opinion est-elle reconnue? Passez-vous plus temps à placoter qu'à travailler? Est-ce que vous riez ou souriez, ou est-ce que vous bougonnez ou fronchez les sourcils? Un bon moyen d'être heureux au travail consiste à éviter les situations conflictuelles.

DES TRAVAILLEURS HEUREUX DANS UN MILIEU DE TRAVAIL SAIN

Bien qu'il soit important de savoir que l'on peut parler de ses expériences avec ses collègues, certaines conversations n'ont généralement pas leur place au travail. Évitez d'aborder des sujets qui risquent de créer des conflits ou d'influencer négativement l'opinion des autres sur votre capacité de faire efficacement votre travail. Voici quelques exemples de sujets à éviter :

1. La religion

La religion est un sujet très personnel et les gens peuvent s'y montrer hypersensibles. Ils ne tiennent pas à savoir que vous êtes en désaccord avec leurs croyances ou que votre religion est celle à laquelle tout le monde devrait croire.

2. La politique

Voilà un autre sujet sensible, particulièrement en période d'élection. Bien que vous puissiez avoir des idées bien arrêtées sur votre parti politique ou candidat, ou avoir des opinions négatives sur l'opposition, évitez d'essayer de gagner vos collègues de travail à votre point de vue.

3. Votre vie sexuelle

Pourquoi ne devriez-vous pas vous parler de votre vie sexuelle? Tout simplement parce que cela ne regarde que vous et votre partenaire! De plus, ces conversations rendent les gens mal à l'aise. Poussées à l'extrême, elles peuvent même s'apparenter à du harcèlement sexuel.

4. Vos problèmes avec votre conjoint, vos enfants ou vos parents

Lorsque vous discutez de vos problèmes relationnels, vos collègues et votre patron peuvent se demander si ces difficultés vous empêchent de bien faire votre travail. De plus, parler de ces problèmes révèle vos faiblesses. Vous voulez éviter cela, surtout si vous êtes en position d'autorité.

5. Vos aspirations professionnelles

Il y a de fortes chances que le fait de parler d'un futur emploi plus avantageux puisse, et à juste titre, faire naître le doute chez votre patron et vos collègues quant à votre loyauté envers votre emploi actuel. Si vous souhaitez grimper les échelons au sein de votre organisation, rappelez-vous que vos actes seront plus éloquents que vos mots. Faites votre travail exceptionnellement bien et informez bien sûr votre patron de votre désir d'avancement, mais n'en faites pas le sujet de vos conversations avec le premier collègue venu.

6. Vos problèmes de santé

Ne rabâchez pas vos problèmes de santé au travail, sinon vous pourriez donner à vos collègues et à votre patron des raisons de se demander si la maladie risque de vous empêcher d'accomplir votre travail. Certes, il est important d'aborder avec votre employeur tout problème de santé grave qui risque de vous mettre en arrêt de travail. Personne, cependant, n'a besoin de connaître les détails de votre état de santé.

ÉVITEZ LES COMMÉRAGES

L'expression «C'est mon petit doigt qui me l'a dit» évoque-t-elle le souvenir d'une vieille comptine? Pour beaucoup d'entre nous, les commérages font partie d'une journée typique au bureau. Quel que soit le lieu de travail, les potins sont inévitables. Mais se pourrait-il qu'ils soient également importuns?

Bien entendu, les potins malveillants n'ont pas leur place ni au travail ni ailleurs. Pas plus que les ragots qui répandent de fausses informations.

Comment utiliser la «machine à rumeurs» à votre avantage

Avant de répandre une nouvelle, vérifiez-en la véracité. Beaucoup de nouvelles colportées sont carrément fausses. Et puis il y a l'«effet de téléphone». Vous vous rappelez avoir joué au «jeu du téléphone» lorsque vous étiez enfant? Vous chuchotez un message à la personne qui se trouve à côté de vous, puis elle chuchote à son tour ce qu'elle pense avoir entendu à la personne suivante et ainsi de suite. La dernière personne de la chaîne dit à haute voix le message qui lui a été ainsi retransmis. La première personne de la chaîne répète à son tour la phrase originale, qui est évidemment très différente de celle obtenue à la fin du jeu.



FAITES PREUVE D'ÉGARDS ENVERS VOS COLLÈGUES DE TRAVAIL

Offrir son soutien aux autres montre qu'il est possible d'obtenir de l'aide, que les problèmes sont traitables et que quelqu'un se soucie d'eux.

Favorisez une culture d'entreprise saine

La façon dont vous abordez une personne en détresse est influencée par la culture de votre lieu de travail. Dans un milieu de travail sain, un collègue en difficulté serait encouragé à parler de sa détresse, et il le ferait de manière appropriée. Dans votre organisation, faites la promotion d'attitudes et de comportements qui réduisent activement la stigmatisation et la discrimination associées à une différence, que ce soit en raison de maladie mentale, de toxicomanie ou d'origine ethnique. Cherchez des occasions de promouvoir la tolérance.

Prenez davantage conscience de vous-même

Les personnes résilientes jouissent d'une meilleure santé, vivent plus longtemps et réussissent mieux dans la vie. La résilience se manifeste par des compétences comportementales et émotionnelles qui permettent aux personnes qui en sont dotées de faire face aux circonstances et de maintenir leur équilibre interne, même sous pression. Si vous n'avez pas eu la chance d'être pourvu de ces compétences à la naissance, il est toutefois possible de les acquérir. Voici comment :

- Faites-vous un devoir de veiller à votre santé émotionnelle.
- Apprenez à faire face aux événements avec vivacité, souplesse et confiance.
- Efforcez-vous de maintenir une vie sociale active.
- Adoptez un mode de vie équilibré.
- Connaissez vos forces et vos faiblesses.
- Cherchez activement à développer les compétences dont vous avez besoin et soyez ouvert au changement et au perfectionnement.

Connaissez vos responsabilités et vos limites

- Prenez le temps de vous préoccuper des autres et ne fermez pas les yeux sur la détresse d'un collègue.
- Offrez-lui de l'écouter s'il désire se confier.
- N'insistez pas et sachez accepter un refus.
- Il n'est pas de votre ressort d'interpréter ou de «diagnostiquer» les difficultés d'un collègue ou d'expliquer ses sentiments.
- Dites-lui ce que vous avez remarqué et offrez-lui votre soutien et votre encouragement à demander de l'aide.
- Ne blâmez pas la personne.
- Si elle ne veut pas se confier à vous, demeurez disponible au cas où elle souhaiterait le faire plus tard.
- Soyez conscient de vos propres réactions.

Développez le sens de l'écoute

- Concentrez-vous sur ce que dit la personne.
- Montrez que vous l'écoutez par votre expression, votre gestuelle, votre contact visuel et des commentaires encourageants.
- Essayez de la comprendre et non de l'analyser ou d'interpréter ses paroles.
- Posez des questions pour mieux comprendre, si nécessaire.
- Ne tentez pas de l'influencer.
- Ne sous-estimez pas la valeur du sentiment d'être vraiment écouté.



Les cinq types de personnes que vous rencontrez au travail

Le lieu de travail, comme tout endroit où se réunissent un groupe de personnes, est un mélange de plusieurs personnalités différentes. Certains collègues sont faciles à vivre, d'autres ne le sont pas. Ce qui est unique au lieu de travail toutefois, c'est que tous – même les collègues difficiles – doivent collaborer afin d'être productifs. Voici cinq types de collègues difficiles et des conseils pour vous entendre avec chacun d'eux.

Le bavard

Commençons par votre collègue le plus affable. Le bavard a généralement de bonnes intentions. Il est sympathique et veut vous confier toutes ses pensées (jusqu'à la dernière d'entre elles). Il ne cherche pas à nuire à qui que ce soit... sauf que son bavardage incessant vous empêche de vous concentrer sur votre travail. Voici comment vous pourriez vous y prendre pour faire taire votre collègue et vous remettre au travail. Plutôt que de risquer de le vexer, rejetez la faute sur vous-même. Dites-lui que vous avez difficulté à vous concentrer pendant que vous écoutez ses anecdotes, que vous trouvez très intéressantes par ailleurs. Vous aimeriez bien les entendre, mais pas pendant que vous travaillez. Ensuite, si vous appréciez vraiment sa compagnie, dînez avec lui une fois par semaine.

La commère

La commère semble tout savoir sur tout le monde et elle tient à vous en parler. Devriez-vous écouter ce que ce collègue a à dire? Oui, si l'information concerne le travail et s'il s'agit de choses que vous devez savoir. Si le commérage est de nature très personnelle, par exemple, s'il vous raconte les problèmes conjugaux d'un autre collègue, changez de sujet ou dites-lui que vous vous sentez mal à l'aise de parler de quelqu'un derrière son dos et quittez les lieux. Si vous écoutez des commérages au sujet des autres, vous devez vous attendre à être vous aussi la cible de ragots!

Le «chiâleur»

Il y a toujours quelqu'un dans un groupe qui ne trouve jamais de raison d'être heureux. Quand il ne se plaint pas de sa santé ou de sa famille, il peste contre son emploi, l'entreprise ou votre patron. Certaines de ses plaintes sont sûrement légitimes, mais ses lamentations incessantes finissent par vous tomber sur les nerfs. Généralement, le chialeur ne recherche pas de conseils, donc lui en offrir ne règlera sans doute rien. Changez le sujet chaque fois qu'il se met à se plaindre ou excusez-vous et quittez les lieux. Votre collègue devrait finir par comprendre le message.

Le déléguant

Dans presque chaque entreprise, vous trouverez des gens pressés de vous confier une partie de leurs tâches. Nous ne parlons pas de ceux qui ont une raison légitime à déléguer à des tiers, par exemple les gestionnaires ou chefs d'équipe. Nous parlons de ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas faire leur travail. Si le travail d'équipe est encouragé dans votre bureau et si vous avez le temps d'aider votre collègue, faites-le. Toutefois, si les gestionnaires sont les seuls à pouvoir déléguer du travail et que vous en avez déjà plein les bras, refusez la demande d'aide. Dites à votre collègue que votre propre travail accapare tout votre temps et votre attention.

Le collègue qui s'approprie tout le mérite

Ce collègue ne reconnaît aucune aide reçue des autres. Il accepte toutes les louanges au sujet d'un projet, sans mentionner qu'il ne l'a pas fait seul. La première fois que cela arrive, considérez cela comme une erreur de sa part. Mentionnez-lui son oubli et demandez-lui d'informer les autres de votre participation. S'il refuse, ou si l'incident se reproduit, assurez-vous d'informer les autres sur le rôle que vous avez joué dans la réalisation du projet. Ensuite, à moins que vous ne soyez obligé de travailler avec cette personne, consacrez votre énergie à des collègues de travail plus collaboratifs. Si le problème persiste, demandez à votre superviseur de vous aider à le résoudre.



À la suite d'interactions négatives avec un collègue ou un gestionnaire, un employé risque de se sentir aliéné, brimé et incompris. Les interactions de ce type sont improductives et peuvent entraîner du stress, de l'inefficacité et un sentiment général de malaise. Tuez le problème dans l'œuf en ne tolérant aucun commérage méchant ni conflit inutile dans votre entreprise.

QUE POURRIEZ-VOUS FAIRE POUR MIEUX COMPOSER AVEC DES SITUATIONS DIFFICILES DANS VOTRE ORGANISATION?

1. Comment réagissez-vous lorsqu'un collègue agit de façon négative envers vous (p. ex., il est dictatorial; il monopolise la conversation)?
 - Réagissez-vous d'une manière irrespectueuse (en l'insultant, en haussant le ton)?
 - Si oui, comment pourriez-vous changer votre comportement et réagir de façon affirmée, mais respectueuse?
2. Critique-t-on votre style de communication (p. ex., vos collègues vous disent que vous êtes arrogant ou autoritaire avec eux ou avec les clients)? Si c'est le cas, pensez-vous que leurs critiques sont justifiées?

3. Que vous pourriez-vous faire aujourd'hui pour communiquer de façon plus affirmée ou positive?

4. Si vous avez offensé quelqu'un, que devriez-vous faire maintenant (p. ex. lui demander pardon)?

5. Observez des collègues qui se trouvent en situation de conflit. Notez leurs réactions alors qu'ils interagissent entre eux de façon négative et conflictuelle, et comparez-les à celles de collègues qui interagissent de façon positive et affirmative, et qui recherchent sincèrement une solution.
 - Quelles différences remarquez-vous?

 - Quelles leçons pourriez-vous en tirer pour vous-même?





SEMAINE 3

L'environnement physique



L'environnement physique

LES PARFUMS SUR LES LIEUX DE TRAVAIL

Oh, ces assainisseurs d'air délicieusement parfumés, cette fragrance agréable, cette fraîche lotion après rasage, ce gel douche fruité et toute cette laque capillaire!

Beaucoup d'entre nous aiment le parfum que dégagent ces produits. Ce que vous ne réalisez peut-être pas, c'est que le parfum que vous appréciez peut être nocif à quelqu'un d'autre.

Les parfums sont présents dans un très vaste éventail de produits :

- les shampooings et revitalisants;
- les fixatifs pour cheveux;
- les déodorants;
- l'eau de Cologne et les lotions après-rasage;
- les eaux de toilette et parfums;
- les lotions et crèmes;
- les savons;
- les assainisseurs d'air;
- les produits de nettoyage domestiques;
- les produits de beauté.

Malheureusement, les parfums ne sont pas agréables pour tout le monde. Ils peuvent même avoir des effets néfastes sur la santé. De nombreuses personnes disent éprouver les symptômes suivants lorsqu'elles sont exposées aux parfums :

- maux de tête;
- étourdissements;
- nausées;
- fatigue;
- symptômes du tractus respiratoire supérieur;
- essoufflement;
- difficulté à se concentrer;
- irritation cutanée;
- et bien d'autres problèmes.

Ces symptômes peuvent être bénins ou graves. Les personnes asthmatiques disent même que certaines odeurs peuvent déclencher une crise.

À cause de ces problèmes de santé, bon nombre d'entreprises se sont dotées de politiques pour un environnement exempt d'odeurs.

Qu'est-ce qu'un milieu de travail exempt d'odeurs?

C'est une organisation qui a adopté une politique interdisant l'utilisation de produits parfumés, y compris les produits de nettoyage, dans l'espace de travail. Cette politique s'applique à tous les employés et visiteurs de l'organisation.

En conclusion

Profitez de vos parfums à la maison et soyez sensible à votre entourage.

Remédier à la situation

Saviez-vous que si vous êtes hypersensible aux parfums et que votre entreprise n'a pas de politique sans parfum, vous pouvez demander à votre employeur d'en adopter une? Si votre entreprise a une politique sans parfum, vous trouverez ci-dessous quelques facteurs dont il faut tenir compte dans le choix de produits non parfumés.

Même si l'étiquette mentionne les termes «sans parfum» et «non parfumé», le produit peut contenir des ingrédients qui servent à dissimuler ou masquer l'odeur des autres composants.

De plus, les règles d'étiquetage des produits domestiques n'exigent que le signalement des risques immédiats tels que brûlure, explosion, incendie ou empoisonnement. Par conséquent, il peut être nécessaire de faire quelques recherches en plus de lire les étiquettes.

L'ERGONOMIE EN MILIEU DE TRAVAIL

Nous vivons dans un monde technologique de plus en plus complexe. Une portion toujours plus importante de nos activités quotidiennes fait appel à l'ordinateur, notamment le travail, notre présence sur les réseaux sociaux, le règlement des factures et le visionnement de films. Par conséquent, notre corps reste dans la même position pendant de longues périodes, alors que nous regardons l'écran d'un ordinateur, frappons sur un clavier ou déplaçons une souris.

Pourtant, notre corps est fait pour être actif et mobile. Rester dans la même position pendant de longues périodes, particulièrement lorsque les muscles sont contractés ou sous tension, peut entraîner des douleurs et des traumatismes. L'ergonomie est la science de la modification du milieu (dans le cas présent, votre espace de travail) afin de répondre à vos exigences physiques lorsque vous utilisez l'ordinateur.

Voici certaines choses dont vous devez tenir compte lorsque vous travaillez avec un ordinateur.

Utilisation d'un ordinateur portable ou d'un ordinateur de bureau

Posture optimale sur un ordinateur de bureau :

- Assis droit, la tête vis-à-vis les épaules et les épaules au-dessus des hanches.
- Vos yeux doivent être au même niveau que le haut de l'écran (si vous portez des lunettes bifocales ou des verres à foyers progressifs, l'écran peut être légèrement plus bas afin de prévenir la tension au cou).
- Vos bras doivent être droit devant vous, vos coudes fléchis à environ 90 degrés.
- Évitez de fléchir le poignet ou d'étendre le bras; essayez de les garder en position neutre.
- Utilisez une souris et un clavier externes lorsque cela est possible.

Posture optimale sur un ordinateur portable :

En avion ou à l'aéroport :

- Appuyez le dos contre le dossier de votre siège; utilisez un coussin si nécessaire.
- Utilisez votre bagage à main comme repose-pieds au besoin, pour faire en sorte que la flexion des hanches soit à un angle de 90 degrés.
- Levez-vous et faites quelques pas toutes les 15 ou 20 minutes, ou à tout le moins étirez vos bras et vos jambes en position assise.
- Les sièges de la première rangée ou ceux situés près des sorties d'urgence offrent un peu plus d'espace pour ouvrir votre portable.

À l'hôtel :

- Si possible, utilisez la table de travail de votre chambre. Si vous êtes assis sur le lit, utilisez un oreiller ou un attaché-case pour élever votre portable et éviter la fatigue oculaire.
- N'oubliez pas les notions de base au sujet de la posture optimale: position neutre (aucune contrainte au cou, aux épaules, au bras, aux poignets ou au bas du dos) et un angle de 90 degrés aux coudes, aux hanches et aux genoux.
- Soutenez la région lombaire à l'aide de coussins ou de serviettes roulées.
- Évitez de travailler sur la table à café ou d'autres surfaces basses.

Transporter votre ordinateur portable

- Utilisez une mallette avec une poignée capitonnée ou un sac à dos avec bretelles rembourrées.
- Lorsque vous voyagez en avion, placez la pile de votre portable dans vos bagages enregistrés afin de réduire le poids que vous transportez vous-même.
- Déplacez votre portable d'une main à l'autre lorsque vous le portez pendant de longues périodes afin d'éviter la surutilisation des muscles d'un seul côté du corps.
- Les valises à roulettes sont un excellent moyen de transporter votre ordinateur.



SEMAINE 4

La responsabilité sociale des entreprises



La responsabilité sociale des entreprises

Être un employeur responsable, c'est être une bonne entreprise citoyenne en privé comme en public.

Certaines organisations promeuvent le bénévolat et la collaboration à des organismes locaux à but non lucratif, d'autres tentent de réduire leur empreinte carbone en imprimant moins de documents ou en achetant des crédits de carbone en contrepartie de leurs déplacements en avion, et certaines encouragent la promotion de la sensibilisation à la santé mentale.

Être un bon employeur ou un bon employé implique avoir conscience des problèmes de santé mentale en milieu de travail.

Vous trouverez ci-dessous quelques mythes sur la maladie mentale auxquels vous pouvez réfléchir en tant que bonne entreprise citoyenne.

POUR EN FINIR AVEC LES MYTHES SUR LA MALADIE MENTALE

1^{er} mythe : La maladie mentale est un trouble unique et rare.

Les troubles concernant l'humeur, l'anxiété, la personnalité, les dépendances, le contrôle des impulsions ou la sexualité sont tous des problèmes de santé mentale. Il existe une multitude de types de maladies psychologiques, chacune possédant ses propres caractéristiques et causes sous-jacentes. De même, chaque maladie mentale est liée à une chimie défectueuse du cerveau, affectant l'humeur et la perception. Mais chacune de ces maladies a ses propres causes et caractéristiques, et exige des méthodes de traitement particulières.

2^e mythe : Les personnes atteintes de troubles mentaux ne s'en remettent jamais.

Les thérapies appliquées aux maladies psychologiques sont plus nombreuses et plus sophistiquées que jamais, et les chercheurs ne cessent de découvrir de nouveaux traitements. Grâce à ces avancées, de nombreuses personnes guérissent effectivement de leur maladie, tandis que d'autres réussissent à maîtriser leurs symptômes. Bien que la gravité de certaines maladies puisse connaître des hauts et des bas au cours de la vie adulte d'une personne, celle-ci peut maîtriser ses symptômes grâce à un traitement adéquat. Un

tel traitement peut comprendre davantage que la simple médication; il peut inclure le fait d'être socialement et physiquement actif, puisque le rétablissement signifie «le retour à la vie normale».

3^e mythe : Les troubles mentaux ne sont pas de «vraies» maladies.

Contrairement à une fracture à la jambe ou à une crise cardiaque (lesquelles se détectent facilement grâce à de simples tests), les troubles psychologiques ont toujours été des maladies «invisibles». Cette incapacité de «voir» de quoi souffre le patient nourrit les préjugés, voire la peur, associés aux troubles mentaux. Pourtant, ceux-ci sont bel et bien des maladies. Ils impliquent des processus physiologiques complexes, ainsi que des changements ou déséquilibres chimiques du cerveau.

4^e mythe : Les enfants ne sont pas atteints par les maladies mentales.

Les parents souhaitant naturellement le bien de leurs enfants, certains peuvent sous-estimer les problèmes comportementaux ou autres difficultés enfantines, ou les expliquer comme étant de simples «crises de croissance». Toutefois, de nombreuses maladies psychiatriques, comme la dépression, les troubles de l'alimentation, le trouble obsessionnel-compulsif et les troubles anxieux, peuvent se manifester dès l'enfance. Environ 1 enfant sur 33 et 1 adolescent sur 8 souffrent de dépression.

5^e mythe : Les personnes atteintes de maladie mentale manquent d'intelligence.

L'intelligence n'a rien à voir avec les maladies mentales. De nombreuses personnes atteintes de troubles mentaux sont brillantes, créatives et productives. D'autres ne sont ni l'un ni l'autre. Dans l'ensemble, le niveau d'intelligence des personnes atteintes de maladie psychologique est semblable à celui de la population en santé.

6^e mythe : Les personnes atteintes de maladie mentale ne devraient pas occuper un emploi.

Les personnes atteintes de maladies psychologiques peuvent travailler, et la majorité d'entre elles réussissent bien sur le plan professionnel. Leur maladie ne les force pas plus à s'absenter du travail que ne le feraient des affections physiques chroniques comme le diabète ou une maladie cardiaque. Leurs collègues peuvent même ne pas soupçonner qu'elles souffrent d'une maladie psychologique. Soit dit en passant, un milieu de travail stressant peut s'avérer un terrain propice au développement de maladies mentales liées au stress, comme la dépression ou les troubles anxieux, et menacer le délicat équilibre travail-vie personnelle.

Les maladies mentales ne concernent pas simplement les sentiments ou les réactions à des expériences ou à des événements. Il existe différents types de maladies mentales, et chacune d'elles peut être identifiée selon des symptômes persistant pendant une certaine période et qui nuisent de façon significative aux fonctions d'une personne ainsi qu'à ses activités, ses relations interpersonnelles ou sa capacité de prendre soin d'elle-même.

À la longue, les troubles mentaux peuvent toucher presque tous les aspects de la vie d'une personne. Mieux nous connaissons les maladies mentales, mieux nous serons en mesure d'en finir avec les mythes qui y sont associés et les idées fausses qui les entourent.

LE SERVICE À LA COLLECTIVITÉ EST UNE EXCELLENTE CHOSE – ET NOUS FAIT DU BIEN!

Le service communautaire local est une excellente façon de montrer votre soutien à votre collectivité. Que vous fassiez don de votre temps ou de votre argent, il existe de nombreuses organisations qui ont réellement besoin de votre générosité.

Vous pouvez faire une réelle différence dans votre communauté tout en pratiquant une amusante activité de synergie de groupe!

Voici quelques idées sur la façon dont vous et votre équipe pourriez vous impliquer :

- Travaillez comme bénévole à votre banque alimentaire locale.
- Faites un don de livres à votre bibliothèque municipale.
- Passez un après-midi à ramasser les déchets dans votre communauté.

- Faites un don de fournitures scolaires aux écoles de votre localité.
- Organisez une collecte de jouets au cours de la période des Fêtes.
- Travaillez bénévolement dans un refuge pour animaux.
- Organisez une collecte de vêtements.
- Travaillez bénévolement à l'école de votre enfant.
- Planifiez des événements amusants dans le but de réunir des fonds au profit de causes locales.
- Organisez une équipe de marche ou de course pour une bonne cause.

Si vous ne savez toujours pas par où commencer, une recherche rapide sur Internet vous inspirera une foule d'idées.

Contactez-nous

Besoin d'en savoir plus ou de prendre rendez-vous? Contactez notre Centre des services à la clientèle accessible en tout temps.

1.866.398.9505

Appels internationaux (frais virés acceptés) :
514.875.0720

ATS: 1.866.433.3305

1.800.663.1142 (Toll-Free English)

homewoodsante.com



Homewood
Health | Santé