



Avantages d'une vie active au travail pour l'employeur.

- Les participants à un programme régulier d'activité physique accusent **22% moins de jours d'invalidité par personne par année ce qui représente 34% moins de coûts pour l'employeur.**
- Les résultats d'études montrent que les employés physiquement actifs prennent **27% moins de congés de maladie.** Chez Hydro C.B. on estime à 1.2 million de dollars la réduction des coûts des congés de maladie consécutive à leur initiative d'activité physique.
- Des organisations rapportent que les programmes d'activité physique **réduisent l'absentéisme de 20%.** Cette réduction signifie une **augmentation de la présence au travail de 1.6 jour par année.**
- On rapporte une **baisse de 14 à 25%** pour ce qui est **des journées d'incapacité** chez les employés physiquement actifs.
- Les programmes d'activité physique **peuvent réduire l'incidence des blessures de 25%.**
- On peut **réduire les coûts d'indemnisation des accidentés du travail de 45%** chez les employés actifs régulièrement.

BIENFAITS



Pour en savoir plus sur les bienfaits de l'activité physique...

Selon Santé Canada (1990), près d'un travailleur sur cinq a manqué plus d'une semaine de travail à cause d'une maladie, d'une blessure ou d'une invalidité. Le tiers, soit 6 % de ces travailleurs, s'est absenté pour une période supérieure à cinq semaines. En plus de réduire la qualité de vie des employés concernés, les coûts reliés à l'absentéisme représentent des sommes considérables pour de nombreuses entreprises. D'ailleurs, on évalue le coût réel d'une journée d'absence en multipliant le salaire journalier de l'employé par 1,75 afin de tenir compte des sommes investies pour le recrutement et la formation du remplaçant ainsi que les pertes en productivité. Pour juguler cette épidémie d'absences chez les travailleurs, les experts sont unanimes quant au traitement le plus efficace! Ils exhortent les entreprises à augmenter le niveau de santé de leurs employés en leur offrant un programme d'activité physique.

Extrait tiré de L'article : L'activité physique au travail, quelle bonne affaire!

Tiré du site internet : Service Vie Forme



Pourquoi opter pour une vie active?

Selon Santé Canada :

- 63% des Canadiens et Canadiennes ne font pas assez d'activité physique pour en tirer des bienfaits optimaux sur leur santé, ce qui les rend plus susceptibles de mourir prématurément ou de souffrir d'une maladie chronique ou d'incapacité.
- Les études démontrent que l'inactivité a les mêmes répercussions sur la santé que la consommation d'un paquet de cigarettes par jour.
- Les maladies liées au stress sont à la hausse et tous reconnaissent que l'activité physique aide à réduire le stress.