

# SANTÉ & VOUS BIEN !



## LA SANTÉ AU TRAVAIL ? KÉSAKO ?

La définition de référence de la “santé” est celle de l’OMS – Organisation Mondiale de la Santé. Mais bien qu’incontournable, la dimension “travail” en est absente. Aussi, nous avons rédigé notre propre définition :

“ Agir sur la santé au travail c’est élaborer une organisation et une culture du travail qui favorisent et développent un capital bien-être physique, mental et social.

Nous sommes intimement convaincus que chaque acteur de l’entreprise (dirigeants, collaborateurs et représentants du personnel si existant) est LE pilote de sa propre santé et, par éthique citoyenne, de celle des autres.

## NOUS VOULONS FAIRE DE LA SANTÉ UN ÉLÉMENT DE RESSOURCE !

Pour ce faire, nous avons élaboré des fiches pratiques autour de 5 thèmes majeurs pour promouvoir la bonne santé au travail :



Activité  
physique



Nutrition



Relaxation



Ergonomie



Prévention  
routière

Ces bonnes pratiques peuvent également servir à aider à mieux gérer les contraintes mentales du travail.

En effet, le stress est un des risques psychosociaux en entreprise, avec les violences internes et externes. L'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) définit d'ailleurs le stress comme :

“ Un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes de son environnement de travail et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.

En 2009, Philippe Rodet\* déclarait que “le stress engendre des pathologies néfastes pour les individus et pour la bonne marche de l'entreprise... Le stress détruit les individus à tout point de vue, et dans 75 % des cas, il tue la performance”.

Depuis dix ans, le stress est devenu en France une cause de lutte de premier plan pour la santé publique et de nombreuses entreprises ont mis en place des plans de prévention et de gestion du risque de stress. **Et pourtant, en dix ans, il n'y a eu aucune amélioration :**



En 2019, exactement comme en 2009,  
**4 salariés** sur 10 ressentent du stress au travail

Il faut donc changer de paradigme et choisir “construire pour” plutôt que “lutter contre”. La QVT laisse peu de marge pour le développement du stress et favorise au contraire la performance.

## LE PARCOURS À SUIVRE POUR DES BÉNÉFICES PARTAGÉS :



\* Membre fondateur de la Commission nationale sur le stress de l'Association nationale des directeurs des ressources humaines (ANDRH)