



Santé  
Canada

Health  
Canada

*Votre santé et votre  
sécurité... notre priorité.*

*Your health and  
safety... our priority.*

# **Système de promotion de la santé en milieu de travail : un aperçu**

**APERÇU**

**Canada**

*Santé Canada est le ministère fédéral chargé d'aider les Canadiennes et les Canadiens à conserver et à améliorer leur santé. Nous évaluons l'innocuité des médicaments et de nombreux produits de consommation, nous aidons à améliorer la salubrité des aliments et nous offrons de l'information aux Canadiennes et aux Canadiens afin de les aider à prendre de saines décisions. Nous offrons des services de santé aux peuples des Premières nations et aux communautés inuites. Nous travaillons de pair avec les provinces pour s'assurer que notre système de soins de santé dessert bien les Canadiennes et les Canadiens.*

Publication autorisée par le ministre de la Santé.

Système de promotion de la santé en milieu de travail : un aperçu  
est disponible sur Internet à l'adresse suivante :  
<http://www.santecanada.gc.ca/santeautravail>

Also available in English under the title:  
Workplace Health System: An Overview

La présente publication est également disponible  
sur demande sur disquette, en gros caractères,  
sur bande sonore ou en braille.

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires,  
veuillez communiquer avec :  
Publications  
Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
Tél. : (613) 954-5995  
Téléc. : (613) 941-5366  
Courriel : [info@hc-sc.gc.ca](mailto:info@hc-sc.gc.ca)

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2009.  
Cette publication peut être reproduite sans autorisation dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Cat. : H29-13/2009F-PDF  
ISBN : 978-1-100-91148-9

# TABLE DES MATIÈRES

Du point de vue de la direction, des employés en santé sont un atout important. En effet, des employés en santé sont moins souvent malades et se rétablissent plus rapidement, le cas échéant. Ils sont plus efficaces, dynamiques, alertes, moins enclins d'avoir un accident et plus en mesure de gérer le stress. Les recherches<sup>1</sup> dans plusieurs pays, y compris le Canada, tirent la même conclusion : les programmes de santé et de mieux-être réduisent les coûts liés aux soins médicaux; l'absentéisme en raison de maladie; le roulement du personnel; et le taux d'accidents au travail. Les arguments sur les effets positifs d'un programme global de santé en milieu de travail étant à la hausse, les entreprises ne peuvent se permettre de ne pas y participer.

Introduction au système de promotion de la santé en milieu de travail . . . . .	1
La nouvelle façon d'envisager la santé . . . . .	1
Qu'est-ce que la promotion de la santé? . . . . .	2
Pourquoi votre organisation devrait-elle s'engager dans le domaine de la promotion de la santé? . . . . .	2
Le Système de promotion de la santé en milieu de travail . . . . .	2
Principes du Système de promotion de la santé en milieu de travail . . . . .	3
Avenues d'influence . . . . .	3
Composantes du Système de promotion de la santé en milieu de travail . . . . .	4
Les Modèles de promotion de la santé pour les petites, les grandes entreprises et le milieu agricole . . . . .	5
Distinction entre les grandes et les petites entreprises ainsi que les entreprises agricoles . . . . .	6
La prochaine étape . . . . .	7

<sup>1</sup> Buffet & Company National Wellness Report 2008; European Network on Workplace Health Promotion, "Making the Case for Workplace Health Promotion: Analysis of the Effects of WHP", 2004; Organisation mondiale de la santé 2008 ([http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html))



## **Introduction au Système de promotion de la santé en milieu de travail**

Au cours de la dernière décennie, Santé Canada a accru ses efforts en vue d'aider les Canadiens à vivre une vie plus saine, satisfaisante et productive.

Depuis 1983, cet engagement s'est concrétisé notamment dans le milieu du travail et ce, pour de bonnes raisons. En effet, les deux tiers des Canadiens âgés de plus de quinze ans sont des travailleurs<sup>2</sup>. En moyenne, ils passent au travail environ 60 p. 100 des heures au cours desquelles ils sont éveillés. Lorsqu'on a interrogé des travailleurs à ce sujet, la plupart d'entre eux indiquaient que le milieu de travail était l'endroit tout indiqué pour faire la promotion des questions de santé.<sup>3</sup> Après tout, ce qui se passe au bureau, à l'usine ou sur les lieux de travail des Canadiens peut avoir des effets profonds sur l'ensemble de leur santé et de leur bien-être.

En vue d'atteindre son objectif d'assainir le milieu de travail, Santé Canada a élaboré un Système de promotion de la santé en milieu de travail. Les employeurs canadiens utilisent ce système pour mettre en place des programmes et des politiques de santé et à intégrer les questions de santé dans la conduite normale de leurs affaires. La présente brochure fournit des renseignements supplémentaires à ce sujet.

---

## **La nouvelle façon d'envisager la santé**

On a toujours pensé que la santé équivalait à l'absence de maladie. De nos jours, cependant, ce terme a pris un sens plus vaste. Pour être en santé, il nous faut pouvoir accepter les changements qui surviennent autour de nous et nous y adapter. La définition de la santé ne se limite plus à la seule condition physique de l'individu ; elle englobe aussi son bien-être mental et social.

---

2 Recensement de 2006 - (<http://www12.statcan.ca/english/census06/data/highlights/labour/Table601.cfm?SR=1>).

3 Le Système de promotion de la santé en milieu de travail a été mis à l'essai auprès des entreprises anxieuses d'améliorer la santé de leurs employés. Environ 50 000 employés canadiens, particulièrement des travailleurs pour le compte de grandes entreprises, y ont participé. Puisque l'échantillon n'était pas aléatoire, l'on ne peut appliquer les résultats à l'ensemble de la population active. Toutefois, les résultats présentent des données utiles et des indicateurs de ce qui risque de s'appliquer au reste de la population active.

## **Qu'est-ce que la promotion de la santé?**

La promotion de la santé vise à donner aux gens des outils qui leur permettent d'améliorer leur propre santé, outils qui prennent la forme de renseignements et de programmes. En d'autres termes, la promotion de la santé aide les gens à prendre soin d'eux-mêmes.

On doit laisser aux experts de la médecine le soin de trouver des remèdes aux maladies ; cependant, chacun peut s'efforcer de recouvrer, de maintenir et d'améliorer sa santé, et tous peuvent trouver des avantages à le faire.

---

## **Pourquoi votre organisation devrait-elle s'engager dans le domaine de la promotion de la santé?**

Du point de vue de la direction, il est très avantageux de pouvoir compter sur des employés en bonne santé. Des employés en santé tombent moins souvent malades et se rétablissent plus rapidement lorsqu'ils le sont. Ils sont plus efficaces, énergiques et alertes, sont moins susceptibles d'avoir des accidents et réussissent mieux à gérer le stress. Des études<sup>4</sup> réalisées dans un certain nombre de pays, dont le Canada, arrivent toutes à la même conclusion : la mise en oeuvre de programmes de santé entraîne une réduction des frais médicaux, du nombre d'absences pour cause de maladie, du roulement du personnel et du taux d'accidents du travail. Au fur et à mesure que s'accumulent les preuves des avantages des programmes de santé exhaustifs en milieu du travail, les entreprises ne peuvent se permettre de les ignorer.

Mais il n'est pas nécessaire que l'amélioration de la santé des employés se fasse au détriment de la marge de profit. Les employeurs qui se soucient des gens travaillant pour eux veulent jouer un rôle dans l'amélioration de leur qualité de vie, pourvu que les coûts en soient raisonnables. Du point de vue des employés, les avantages des programmes de santé découlent de l'acquisition de meilleures habitudes alimentaires, d'une réduction de l'usage du tabac et de meilleures conditions de travail. Il en résulte une réduction du nombre de conflits entre la direction et le personnel ainsi qu'une revalorisation de la personne. En outre, les gens en santé se sentent davantage en contrôle de leurs destinées ; cette attitude positive se reflète dans leur travail et ailleurs.

---

## **Le Système de promotion de la santé en milieu de travail**

Il est facile de décider que votre entreprise et vos employés pourraient tirer profit d'un programme de promotion de la santé exhaustif. Mais sa mise sur pied n'est pas si simple. Le Système de promotion de la santé en milieu de travail offre une formule éprouvée, pratique et souple en vue de l'élaboration de politiques de santé et de la mise en oeuvre d'un programme qui répondent aux véritables besoins des employés. L'application du Système de promotion de la santé en milieu de travail présente bien des avantages par rapport au fait de partir de zéro :

---

<sup>4</sup> Buffet & Company National Wellness Report 2008; European Network on Workplace Health Promotion, "Making the Case for Workplace Health Promotion: Analysis of the Effects of WHP", 2004; Organisation mondiale de la santé 2008 ([http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html))

- Vous bénéficiez de l'expérience d'autres milieux de travail. Ils peuvent vous suggérer des approches qui ont fait leurs preuves ailleurs ou vous mettre en garde contre des façons de faire qui ont échoué. Toutes les composantes du Système (décrisées ci-dessous) ont été mises à l'essai dans des milieux de travail partout au pays.
- Le Système de promotion de la santé en milieu de travail propose une approche suffisamment détaillée qui vous permet d'éviter d'avoir à «réinventer la roue» ; par ailleurs, sa souplesse lui permet de s'adapter à vos conditions et exigences particulières.
- Le Système de promotion de la santé en milieu de travail propose des moyens de coordonner les efforts des groupes locaux de services de santé, ce qui permet d'éviter les dédoublements. Les petites entreprises ou le milieu agricole peuvent, par exemple, collaborer avec d'autres sociétés de taille comparable de leur localité afin de partager les coûts des programmes.

## Les principes

Dans le but d'établir un cadre global visant à guider l'élaboration et la mise en œuvre de programmes et de politiques afférents à la santé, le Système de promotion de la santé en milieu de travail repose sur les cinq principes suivants :

1. satisfaire les besoins de tous les employés, quel que soit leur état de santé ;
2. prendre en considération les besoins, préférences et attitudes des divers groupes de participants ;
3. tenir compte du fait que le mode de vie d'une personne se compose d'un ensemble d'habitudes de santé interdépendantes ;
4. s'adapter aux caractéristiques particulières de chaque milieu de travail ; et,
5. soutenir l'élaboration d'une politique globale en matière de santé en milieu de travail.

## Avenues d'influence du mieux-être

Ces principes s'appuient également sur la prémissse que la création d'un milieu de travail sain exige que l'on se penche sur les trois avenues d'influence du mieux-être :

### **1) l'environnement (physique et social) :**

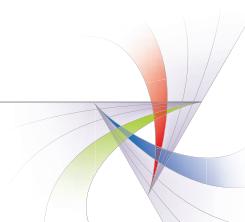
les facteurs qui ont une incidence sur la santé des employés à la maison et au travail, comme l'air, le bruit, les conditions d'éclairage, la qualité de la machinerie et du matériel, le genre de tâches, les responsabilités au travail, les relations avec les supérieurs et les collègues ainsi que les relations familiales.

### **2) les ressources personnelles :**

l'influence que les employés estiment avoir sur leur santé et leur travail, le soutien qu'ils pensent recevoir de leur entourage et leur degré de participation active à l'amélioration de leur propre état de santé.

### **3) les pratiques de santé personnelles :**

les habitudes qui ont une incidence sur la santé, comme l'activité physique, la consommation de tabac et d'alcool, les habitudes de sommeil et d'alimentation et la consommation de médicaments et de drogues.



Pour être vraiment efficace, le programme de santé de l'entreprise doit tenir compte de ces trois secteurs d'intervention. En d'autres termes, le programme ne doit pas se limiter à la possibilité pour les employés de suivre des ateliers de mise en forme sur l'heure du midi. Il peut comprendre :

- des cours d'alphabétisation ou d'autres formes de perfectionnement des compétences;
- des ateliers à l'intention des personnes intéressées à abandonner le tabac ou à maintenir un poids santé;
- des cours sur la gestion du stress, la communication efficace, l'accommodement en milieu de travail ou la formation en matière de santé et de sécurité; ou,
- le mentorat ou l'accompagnement de carrière axé sur la direction et l'efficacité organisationnelle ou des stratégies de changement organisationnel réussi.

Les services de counseling, la rééducation professionnelle ou toute autre forme de programmes ne sont restreints que par l'imagination et par les limites réalistes de ce qui est abordable sur le plan financier. Il doit s'agir d'un programme pratique et professionnel qui oriente les ressources vers les besoins apparents des employés et de l'entreprise. C'est un programme qui élimine toute conjecture dans la mise en place d'activités de santé efficaces et de programmes organisationnels profitables.

De même, pour positionner votre entreprise sur la voie du succès, il est également essentiel :

- que les cadres supérieurs montrent leur appui, leur engagement et leur participation;
- que d'autres personnes au sein de l'entreprise participent au processus à toutes les étapes (p. ex. les spécialistes de la planification stratégique et des ressources humaines, les cadres intermédiaires, les superviseurs, les responsables de la communication, les représentants syndicaux et les employés); et,
- qu'un comité soit formé de façon à refléter la structure de l'effectif (p. ex. les employés dans des postes de divers niveaux et de divers groupes professionnels), et qu'il soit composé de personnes intéressées à passer à l'action.

---

## Composantes du Système de promotion de la santé en milieu de travail

Le Système de promotion de la santé en milieu de travail comporte plusieurs composantes connexes. Trois d'entre elles, soit les Modèles de promotion de la santé pour les petites entreprises et le milieu agricole, et celui pour les grandes entreprises, proposent une méthode graduelle pour la mise en oeuvre d'un programme exhaustif de promotion de la santé en milieu de travail. Ces modèles ne visent pas à remplacer les programmes déjà en place. Ils visent plutôt à les enrichir et à cerner toute lacune en vue de les combler.

## Les Modèles de promotion de la santé pour les petites, les grandes entreprises et le milieu agricole

Les Modèles de promotion de la santé pour les petites, les grandes entreprises et le milieu agricole constituent des guides détaillés pour la mise sur pied d'activités de santé. Ils comprennent les diverses étapes suivantes :

- 1. Engagement** – La réussite des programmes de promotion de la santé en milieu de travail repose sur l'engagement de l'entreprise envers les cinq principes et les trois avenues d'influence – l'environnement, les pratiques de santé et les personnes-ressources. À cette étape, il est essentiel que les décideurs supérieurs ou les propriétaires de l'entreprise témoignent de leur engagement en acceptant de régler les trois avenues d'influence et de libérer suffisamment de ressources humaines, financières et matérielles pour répondre aux besoins des employés. Les principaux acteurs de l'entreprise devront être informés des recherches et du processus convaincants appropriés à la mise en œuvre d'une méthode globale visant à améliorer la santé et le mieux-être en milieu de travail.
- 2. Organisation** - Un groupe composé de dirigeants, de représentants des employés et de professionnels de la santé prend en charge le processus. Il s'assure que tous les employés sont sensibilisés aux questions relatives à la santé en milieu de travail ainsi qu'à l'importance de leur participation pour la réussite du futur programme de santé est affirmative. Ils obtiennent un engagement de leur part. Ce groupe joue un rôle de coordination en déterminant les programmes de promotion de la santé et de mieux-être en milieu de travail appropriés tout en les mettant en place. Il s'avère aussi un lien de communication avec les employés, les encourageant à communiquer leurs idées et à y participer tout en les tenant au courant des progrès.
- 3. Évaluation des besoins** – Les employés répondent à un questionnaire précis sur leurs besoins et sur les risques pour la santé auxquels ils sont exposés. Cette évaluation des besoins est un élément essentiel du Système de promotion de la santé en milieu de travail puisqu'elle fournit des données tangibles sur les besoins des employés et les risques auxquels ils sont exposés. Ces données sont fort utiles à l'élaboration et à la mise en œuvre de programmes de promotion de la santé et de mieux-être en milieu de travail.
- 4. Profil organisationnel de santé en milieu de travail** – Les résultats du questionnaire sont compilés et analysés, donnant lieu à un profil organisationnel de santé en milieu de travail qui cerne les besoins des employés et les risques auxquels ils sont exposés en matière de santé. Il est préférable que ce travail soit effectué par une entreprise indépendante afin de respecter et de protéger la confidentialité des répondants individuels. Le groupe de coordination utilise ensuite ce profil organisationnel pour élaborer un programme de promotion de la santé à l'image des besoins et des risques appropriés au milieu de travail de l'entreprise.
- 5. Programme de santé** - Le groupe de coordination analyse les résultats et décide de la façon d'harmoniser les renseignements obtenus et les ressources disponibles. Il rédige ensuite l'ébauche d'un programme de santé à long terme.
- 6. Plan d'action annuel** - À cette étape, on élabore les activités de la première année, puis on lance le programme.
- 7. Étude des progrès réalisés** – On doit tenir compte des progrès réalisés dès le lancement de l'aventure visant promouvoir la santé en milieu de travail. L'établissement préalable des mesures de base vous aidera à surveiller les changements au fil du temps. Ces données sont essentielles puisqu'elles sont la preuve dont vous avez besoin pour savoir si vos interventions sont réussies, et si vous devez modifier ou peaufiner le plan d'action du programme dans son ensemble.



## **Distinction entre les grandes, les petites entreprises et le milieu agricole**

L'élaboration d'un programme de santé au sein d'une entreprise qui compte quelques milliers d'employés nécessite une approche différente de celle que l'on utiliserait pour un groupe d'entreprises employant 100 travailleurs ou moins. C'est la raison pour laquelle nous avons mis au point divers programmes, l'un à l'intention des grandes et moyennes entreprises, un autre pour les petites et très petites sociétés. Voici quelques-unes des différences entre les deux programmes :

- On a conçu le Modèle de promotion de la santé pour les grandes entreprises à l'intention de celles qui comptent suffisamment d'employés et de ressources pour élaborer un programme autonome ; le Modèle pour les petites entreprises vise à regrouper plusieurs petites sociétés d'une même localité de façon à leur permettre de partager les ressources et les coûts relatifs au programme de santé.
- Le comité de santé en milieu de travail des grandes entreprises comprend généralement des représentants de la direction et du syndicat ; dans le cas des petites entreprises et des milieux agricoles, il regroupe plutôt des représentants de la collectivité et un organisme de coordination aide à le mettre sur pied. Ce dernier collabore avec un comité consultatif composé de représentants des petites entreprises et de spécialistes des soins de santé.

## **La prochaine étape**

Vous en savez maintenant plus long au sujet du fondement et du fonctionnement du Système de promotion de la santé en milieu de travail. Mais ce n'est qu'un début. Les documents suivants fourniront à votre entreprise des renseignements plus précis sur des éléments particuliers du Système de promotion de la santé en milieu de travail :

- [Modèle de promotion de la santé pour les grandes entreprises](#)
  - [Modèle de promotion de la santé pour les petites entreprises](#)
  - [Modèle de promotion de la santé pour le milieu agricole](#)
- 

Pour obtenir de l'information plus générale sur le Système de promotion de la santé en milieu de travail ou pour mettre sur pied un programme de santé et de mieux-être en milieu de travail au sein de votre entreprise, veuillez communiquer avec :

Santé Canada à :

Site Web : [www.santecanada.gc.ca/santeautravail](http://www.santecanada.gc.ca/santeautravail)  
Courriel : [info@hc-sc-gc.ca](mailto:info@hc-sc-gc.ca)

