

Prenez les escaliers vers la santé



 Santé Canada Health Canada

Étude de cas de vie active
www.vieactiveautravail.com



Que sont Les Escaliers vers la santé?

Les **Escaliers vers la santé** sont une source interactive d'information basée sur Internet et destinée à augmenter l'activité physique en milieu de travail en encourageant l'utilisation de l'escalier au lieu des ascenseurs. Elle a été conçue en collaboration avec Santé Canada et le Conseil canadien pour la santé et la vie active au travail.

Les **Escaliers vers la santé** vont permettre d'aider les coordonnateurs en milieu de travail à élaborer, gérer et promouvoir leur propre initiative relative à l'utilisation des escaliers. Le site Web et les outils interactifs sont disponibles sans frais — Tout ce que vous avez à faire, c'est de vous inscrire!

Pourquoi mettre en place Les Escaliers vers la santé dans votre milieu de travail?

L'inactivité physique représente un danger pour votre santé. Elle contribue à augmenter les risques de maladies chroniques, de handicap physique et de décès prématuré. Près de deux tiers des Canadiens ne sont pas suffisamment actifs pour bénéficier des avantages sur la santé. Or, c'est au travail que plus de 15 millions de Canadiens passent la moitié de leur vie en mode éveillé. C'est pourquoi les milieux de travail ont un rôle important à jouer lorsqu'il s'agit d'aider les employés à atteindre leurs objectifs et à devenir plus actifs. Ainsi, des activités comme l'utilisation de l'escalier peuvent grandement contribuer au suivi des recommandations fixées par le *Guide canadien d'activité physique*, à savoir les 30–60 minutes quotidiennes d'activité physique.

- Monter les escaliers est quelque chose de simple dans la majorité des milieux de travail. Aucun équipement particulier n'est nécessaire.
- L'activité physique ne doit pas être intense pour être bénéfique. Emprunter l'escalier est une façon d'incorporer l'activité physique dans votre routine quotidienne.
- Toutes choses égales par ailleurs, monter à pied deux étages par jour peut mener à une balance énergétique négative (perte de poids) de 2,7 kg au bout d'un an.
- La plupart des gens se sentent très à l'aise de monter des marches.
- Prendre l'escalier est souvent plus rapide qu'attendre l'ascenseur et constitue un excellent moyen de retrouver son énergie, tout au long de la journée.

Comment démarrer?

Le site Web des **Escaliers vers la santé** renferme tous les outils dont vous avez besoin pour commencer à utiliser les escaliers ou à les utiliser davantage dans votre milieu de travail. Voici un échantillon des choses que vous pourrez trouver :

- Opportunités de grimper des cimes ou des édifices célèbres virtuels.
- Affiches téléchargeables à apposer aux endroits stratégiques pour inciter l'utilisation des escaliers.
- Feuilles d'information et présentation PowerPoint pour vous aider à convaincre votre employeur ou votre gestionnaire immobilier des bienfaits du programme **Escaliers vers la santé**.
- Sections administratives pour choisir votre défi, créer votre bulletin de nouvelles et gérer vos données en tant que participant au programme.
- Histoires à succès relatives au programme et provenant de différents milieux de travail.
- Recherche factuelle sur les bénéfices liés à l'utilisation des escaliers.
- Informations sur la planification d'événements, l'augmentation de l'utilisation des escaliers, les considérations relatives à la conception, la sécurité, l'embauche d'étudiants, la pose d'affiches et beaucoup plus encore.

S'inscrire est facile et gratuit!

Visitez **Escaliers vers la santé** à :
www.santecanada.ca/escalierverslasante

