

Public Health
Agency of CanadaAgence de santé
publique du CanadaThe Canadian Council for Health
and Active Living at WorkLe Conseil canadien de la santé
et la vie active au travail

THE BUSINESS CASE FOR ACTIVE LIVING AT WORK:

**Helping employees
get off their bottoms
improves health
and the bottom line**

www.activelivingatwork.com



Studies show that physical activity supportive workplaces can...

- Improve employees' health and fitness;
- Improve productivity and morale;
- Improve job satisfaction and team spirit;
- Reduce absenteeism and turnover;
- Reduce stress and back injuries;
- Reduce workplace injuries and worker's compensation costs; and
- Reduce claims against group benefit plans.

Federal, Provincial and Territorial Governments have recognized physical inactivity as a serious health issue and set a new national target to increase the physical activity levels of Canadians by 10 percentage points by the year 2010.

There are compelling reasons to invest in Active Living at Work...

We now have clear evidence that physical activity is essential to good health.

Physical inactivity increases the risk of premature death, chronic disease and disability.

- Almost two-thirds of Canadians are not active enough to obtain health benefits.
- Our working environments have a significant impact on health.
- 15 million Canadians spend one half of their waking hours at work and most of these hours are spent sitting.
- A majority of employees are reporting increases in stress related illness.
- Employees most often identify physical activity as a means of reducing stress.

For more information on active living and workplace health visit www.cchalw-ccsvat.ca

Employees' Priorities for Improving or Maintaining Health...

- Becoming more physically active 69.1%
- Losing weight 52.8%
- Learning to cope better with stress and worry 37.7%
- Eating better 34.2%
- Removing a major source of stress or worry 28.6%
- Drinking less coffee or tea 19.8%
- Quitting smoking or smoking less 17.7%
- Changing jobs 11.2%
- Changing their home situation 7.0%
- Drinking less alcohol 6.0%

Visit Stairway to Health at
www.publichealth.gc.ca/stairwaytohealth

Order your free copy of



1-888-334-9769

Even though employees rank 'Becoming more physically active' high - **They also state that finding the time to do it is the biggest barrier.** Employers have an important role to play in supporting workers' intentions to become more active, to help them make physical activity an important part of their daily lives.

The Business Case for Active Living at Work includes:

- Summaries of the latest research
- "How-to" sections and tips
- Case studies of exemplary workplaces
- Ready-to-use templates (e.g., electronic slide presentation, brochure) to make your Business Case for Active Living at Work
- The tools your workplace needs to "get active about physical inactivity".

Visit the web site

www.activelivingatwork.com

today!

Active Living At Work



Le Conseil canadien de la santé
et la vie active au travail

The Canadian Council for Health
and Active Living at Work

LA VIE ACTIVE AU TRAVAIL : UNE BONNE AFFAIRE!

**Aider les employés à
se secouer le derrière
améliore leur santé
et leur ligne**

www.vieactiveautravail.com



Des études montrent que les milieux de travail favorisant l'activité physique peuvent...

- Être plus en santé et en meilleure forme;
- Être synonyme de meilleur rendement et d'un meilleur moral;
- Améliorer la satisfaction au travail et l'esprit d'équipe;
- Réduire l'absentéisme et le taux de roulement;
- Réduire le stress et les blessures au dos;
- Réduire les blessures au travail et les coûts d'indemnisation;
- Réduire les demandes d'indemnité auprès des régimes d'avantages sociaux collectifs.

Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux considèrent que l'inactivité physique est un problème de santé grave et ont établi un nouvel objectif national d'accroître le taux d'activité physique de 10 points de pourcentage d'ici l'année 2010.

Il est important de s'engager dans une vie active au travail...

Il est prouvé désormais que l'activité physique est essentielle à une bonne santé.

L'inactivité physique augmente le risque de mort prématurée, de maladie chronique et d'invalidité.

- Presque 2/3 des Canadiens ne sont pas assez actifs pour être en bonne santé.
- L'environnement dans lequel on vit, travaille et se divertit a des répercussions importantes sur la santé.
- 15 millions de Canadiens passent la moitié de leur temps au travail, la plupart du temps, assis.
- Une majorité d'employés rapporte une augmentation des maladies reliées au stress.
- Très souvent, les employés déterminent que l'activité physique est un moyen de réduire le stress.

Pour plus de renseignements sur la vie active au travail visitez www.cchalw-ccsvat.ca

Les priorités des employés pour améliorer ou conserver une bonne santé...

- Devenir plus actif physiquement 69,1 %
- Perdre du poids 52,8 %
- Apprendre à mieux faire face au stress et à l'inquiétude 37,7 %
- Mieux s'alimenter 34,2 %
- Éliminer une source importante de stress et d'inquiétude 28,6 %
- Boire moins de café ou de thé 19,8 %
- Cesser de fumer ou fumer moins 17,7 %
- Changer de travail 11,2 %
- Changer de situation personnelle 7 %
- Boire moins d'alcool 6 %

Visitez Escaliers vers la santé à
www.santepublique.gc.ca/escaliersverslasante

Demandez votre copie gratuite du



1-888-334-9769

Bien que «devenir plus actif physiquement» occupe un rang élevé, **les employés considèrent que trouver le temps pour le faire est un obstacle majeur.** Les employeurs ont un rôle important à jouer pour appuyer les intentions des employés qui veulent devenir plus actifs et les aider à faire de l'activité physique. La vie active au travail : une bonne affaire, les aidera à s'activer au sujet de l'inactivité physique.

La vie active au travail : une bonne affaire comprend :

- Résumés des plus récentes recherches
- Sections et trucs « comment faire »
- Études de cas de milieux de travail exemplaires
- Modèles prêts à utiliser (p. ex. présentation électronique, brochure) pour votre plan de mise en oeuvre pour une vie active au travail
- Outils nécessaires à votre milieu de travail pour passer « à l'action contre l'inactivité physique ».

Visitez le site web

www.vieactiveautravail.com

aujourd'hui!

La vie active **au travail**