

La santé physique et mentale, c'est un tout !



Josianne Brouillard
jbrouillard@asstsas.qc.ca

Enfin le printemps ! Il n'y a pas si longtemps, on échangeait des vœux pour la nouvelle année, entre collègues. Plusieurs se sont souhaité la santé, en précisant que c'était l'essentiel.

En effet, se sentir frais et dispos pour s'acquitter de nos fonctions et de nos tâches, éprouver un bien-être physique et mental, voilà qui produit un effet considérable sur notre qualité de vie.

Être en santé

Pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Cette définition existe depuis 1946. Nous avons eu le temps d'y réfléchir ! Quels moyens utilisons-nous pour parvenir à cet état de complet bien-être ?

Bien-être physique

Obtenir et, surtout, maintenir une bonne forme physique demandent de prendre certaines dispositions. Les personnes adeptes d'une activité physique témoignent souvent des bienfaits procurés par le mouvement, l'étirement, le réveil de certains muscles endormis. Comme dans bien des domaines, persévérance et efforts nous permettront d'atteindre notre objectif.

En santé et en sécurité du travail, on dit souvent qu'il ne faut pas attendre un accident pour instaurer les moyens de prévention. Se pourrait-il que ce principe de précaution ne soit pas aussi bien appliqué à notre état de santé souhaité ?

Bien-être mental et social

Toujours selon l'OMS, le travail peut être un bon moyen pour favoriser la santé mentale, aux conditions suivantes : climat de travail sain, respect, entraide,

Nous avons tous un rôle à jouer dans la mise en place de conditions favorables à la santé mentale et sociale.

bienveillance et capacité de s'acquitter de ses tâches selon les bonnes pratiques. Nous avons tous un rôle à jouer dans la mise en place de conditions favorables à la santé mentale et sociale. À défaut d'y voir, des symptômes physiques et psychologiques pourraient se manifester. Il faudra, alors, se questionner sur la source de ces inconforts et utiliser des moyens pour remédier à la situation.

Selon la Loi sur la SST, l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé du travailleur (art. 51) et le travailleur doit prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé (art. 49). Dans un monde idéal, nous n'aurions pas besoin de ces articles de loi pour nous rappeler de veiller à notre santé et à celle des autres. Après tout, n'est-ce pas notre souhait à chaque Nouvel An ? Le monde idéal n'existe pas. Alors, prenons les moyens, soyons bienveillants envers nous-mêmes et les autres, pour la santé de tous ! ■

