



ACTIF POUR LA SANTÉ
DES AFFAIRES

COMMUNIQUÉ DE PRESSE POUR DIFFUSION IMMEDIATE

Résolution 2016 pour les entreprises :

ÉquiLibre et Olympe invitent les employeurs à offrir des programmes de saine gestion du poids novateurs à leurs employés!

Montréal, 14 janvier 2016 – Fort de 25 ans d'expertise en intervention et en formation sur le poids et l'image corporelle au Québec, l'organisme québécois à but non lucratif [ÉquiLibre](#) est fier de lancer ses programmes de saine gestion du poids en milieu de travail, adaptés au sexe du participant. Offerts en exclusivité par [Olympe](#), chef de file au Québec en matière de santé et de mieux-être en milieu de travail, les programmes *Alizée* (pour les femmes) et *Le Rallye* (pour les hommes) proposent aux employés des solutions concrètes pour améliorer leurs habitudes de vie, gérer leur poids sans nuire à leur santé et réduire le risque de développement de maladies chroniques. Pour ce faire, les participants sont amenés à expérimenter différents changements à leurs habitudes de vie au cours de 6 à 8 rencontres hebdomadaires.

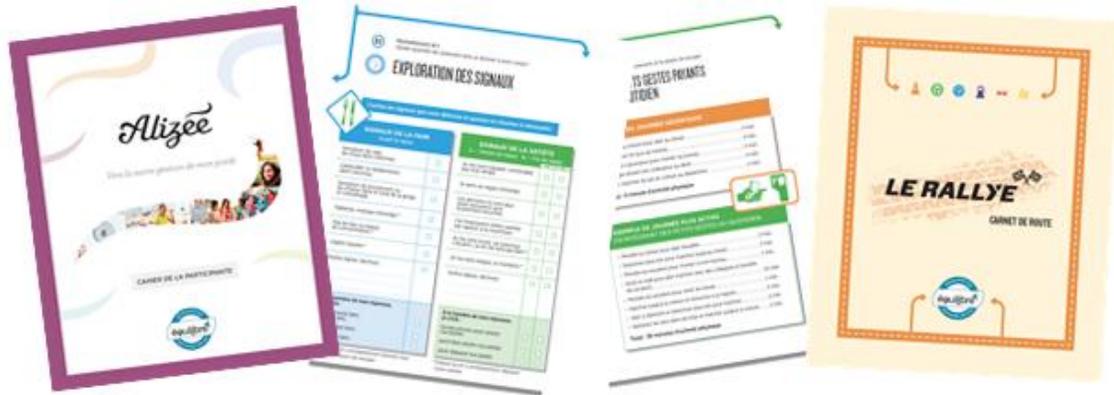
Pourquoi des programmes de saine gestion du poids adaptés au sexe?

En matière de saine gestion du poids, plusieurs aspects différencient les hommes des femmes : la perception qu'ils ont de leur image corporelle, leurs motivations et même les façons de les rejoindre. Il importe donc d'adapter l'intervention afin de répondre aux besoins spécifiques de chacun. Les programmes abordent les mêmes thématiques mais avec des outils, des conseils, et une approche pédagogique adaptés au sexe. Pour en savoir plus : <http://equilibre.ca/sexe>.

***Alizée* et *Le Rallye* : des programmes uniques qui rapportent!**

On le sait, investir dans la santé physique et le mieux-être des employés, c'est investir dans la productivité de l'entreprise. Il est déjà établi que le surplus de poids, l'inactivité physique et un régime alimentaire malsain sont associés à une baisse de productivité ainsi qu'à une augmentation du taux d'absentéisme,

du nombre de blessures et du nombre de demandes de prestation de soins de santé en milieu de travail. Mais existe-t-il d'autres dimensions à considérer? Des études démontrent qu'indépendamment du poids réel d'une personne, l'insatisfaction corporelle et le désir d'être plus mince peuvent faire obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie en plus d'affecter la santé mentale (isolement, baisse de l'estime de soi, symptômes dépressifs, etc.).



L'objectif principal des programmes est le changement graduel des comportements afin de favoriser l'adoption et le maintien à long terme de saines habitudes de vie et le développement d'une image corporelle positive, une dimension importante et souvent négligée. «Quand on pense que 37% des femmes ressentent de l'anxiété en pensant à leur poids et que 17 % des hommes seraient prêts à sacrifier plus de trois ans de leur vie pour atteindre leurs objectifs pondéraux, il nous apparaît évident qu'on ne peut pas intervenir sainement sur le poids sans parler d'image corporelle. » affirme Andrée-Ann Dufour-Bouchard, nutritionniste et chef de projet chez ÉquiLibre.

La santé physique n'est toutefois pas en reste : *Alizée* et *Le Rallye* visent une saine gestion du poids par l'adoption de saines habitudes de vie, réduisant ainsi le risque de développer des maladies chroniques comme l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle et le diabète. Pour en savoir plus : <http://equilibre.ca/milieudetravail>.

Des programmes d'intervention expérimentés en entreprise et développés selon une approche validée scientifiquement

L'organisme ÉquiLibre a bénéficié de l'appui et du soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) ainsi que du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) tout au long de la conception de ces programmes. Ces derniers sont le fruit de plus de 7 ans de recherche, d'évaluation et d'expérimentation dans près d'une dizaine de milieux de travail

tels que Bombardier, CGI, SSQ Groupe financier et l'hôpital Shriners. Les programmes sont également développés selon une approche d'intervention qui a démontré scientifiquement des effets positifs sur le changement d'habitudes de vie ainsi que sur l'amélioration de la santé et du bien-être.

Un partenariat novateur

C'est avec fierté que l'organisme ÉquiLibre s'allie à Olympe afin d'offrir ces deux programmes aux entreprises. «Considérant le rythme de vie effréné des travailleurs, les obligations familiales, et sachant que les hommes consultent peu les services de santé, le milieu de travail nous est apparu comme un endroit de choix pour faciliter l'accès de la population à des interventions de qualité sur les habitudes de vie et l'image corporelle. La réputation d'excellence bien établie d'Olympe en matière de santé et mieux-être en milieu de travail en a fait le partenaire idéal» affirme à nouveau Andrée-Ann Dufour Bouchard. «Dès que nous avons pris connaissance des solutions proposées par Équilibre, nous avons pensé qu'il y avait là une option sur mesure pour le milieu du travail. Des fondements scientifiques solides et des approches adaptées pour les hommes ou les femmes, ça parle aux employeurs!, souligne Guy Ménard, vice-président exécutif d'Olympe. Les programmes proposés par ÉquiLibre répondent parfaitement à de tels besoins.»

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre est un organisme québécois à but non lucratif dont la mission est de venir en aide aux personnes vivant un problème de poids ou d'image corporelle en favorisant le développement d'une relation saine avec la nourriture, le corps et l'activité physique. L'organisme œuvre également en faveur d'une représentation saine et diversifiée du corps dans le monde de la mode, des médias et de la publicité. Ses actions favorisent tant le développement d'une image corporelle positive que l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes et les adultes qui les entourent.

www.equilibre.ca

@GroupeEquiLibre

<http://facebook.com/GroupeEquiLibre>

À propos d'Olympe

Olympe est le chef de file au Québec en matière de santé et de mieux-être en milieu de travail. Fondée en 1984, l'entreprise s'est d'abord fait connaître dans le créneau de l'activité physique. Aujourd'hui, elle compte cinq secteurs d'intervention et offre une gamme étendue de services. Qu'il s'agisse du

soutien à l'implantation de programmes de mieux-être en milieu de travail, d'activités de sensibilisation et de formation du personnel, d'interventions en ergonomie ou de l'aménagement d'infrastructures comme un centre d'activité physique, nous assurons à nos clients un retour optimal sur leur investissement.

www.olymppe.com

@olymppeQVT

-30-

Informations et demandes d'entrevue :

MORIN RELATIONS PUBLIQUES

Béatrice Gougeon

Morin Relations Publiques

Bureau : (514) 289-8688, poste 236

Cell. : (514) 688-3936

beatrice@morinrp.com