

**COMMUNIQUÉ
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

**Promu par la Coop de solidarité
Beauharnois en santé**

**Le programme de santé et de mise en forme *Hans Kai*, une initiative
appréciée des employés de la MRC**

(Beauharnois – Le 12 septembre 2017) Depuis le mois de juillet dernier, la MRC de Beauharnois-Salaberry a accepté de participer à un projet pilote proposé par la Coop de solidarité « *Beauharnois en santé* », un programme de santé et de mise en forme nommé *Hans Kai*. Inspiré d'un modèle japonais de promotion de la santé en milieu de travail, le programme *Hans Kai* a foncièrement pour but d'aider les employé(e)s d'une entreprise à prendre leur santé en main et à modifier leurs habitudes de vie de manière à aspirer à une meilleure qualité de vie.

À l'aide d'ateliers livrés à la MRC par une infirmière et des collaborateurs invités, le programme *Hans Kai* couvre une multitude d'aspects intimement reliés à l'amélioration de l'état de santé, que ce soit notamment les indicateurs de santé et la façon de les mesurer, la saine alimentation, les bienfaits de l'activité physique, l'importance de l'équilibre (la gestion du stress et le sommeil), etc.

« *Pour toute organisation, un personnel en santé est synonyme d'efficience au travail et de diminution du taux d'absentéisme causé par les malaises physiques et la maladie. Nous avons proposé l'idée à l'ensemble de nos employé(e)s qui n'ont pas hésité un seul instant à emboîter le pas. La demande était si grande que nous avons dû former deux groupes* » de commenter la Directrice administrative et des ressources humaines de la MRC, madame Isabelle Perron.

- Compétition amicale à l'interne -

De manière à motiver les employé(e)s à participer au programme, il fut convenu de fixer un objectif de groupe, en l'occurrence celui d'atteindre mensuellement 340 cubes d'énergie ou 170 heures d'exercices, au rythme de blocs de 30 minutes d'exercices que doivent compléter les participants. Le groupe d'atelier du lundi (Les Verts) sont donc confrontés amicalement au groupe du vendredi (Les Jaunes) pour compléter le maximum de blocs de 30 minutes d'exercices au cours du mois.

Cette culture de la santé en entreprise est de plus en plus d'actualité et a démontré ses vertus, dans la mesure où il y a un lien direct entre le milieu de travail, la santé des personnes et une prestation de services de qualité.

La Directrice générale de la MRC de Beauharnois-Salaberry, madame Linda Phaneuf, se réjouit grandement du succès que connaît le programme *Hans Kai* auprès des membres du personnel. « *Nous sommes ravis de la participation des employé(e)s et souhaitons poursuivre cette heureuse et profitable expérience au-delà des dix ateliers initialement prévus* » conclut-elle.

Nous rappelons en terminant que la Coop de solidarité «*Beauharnois en santé*» a pour mission d'offrir des services de santé de proximité accessibles aux citoyens, en partenariat avec les professionnels de la santé regroupés dans une communauté de pratique interdisciplinaire.

MRC de Beauharnois-Salaberry

-

-

Source : Guy Longtin
Coordonnateur aux communications
MRC de Beauharnois-Salaberry
Tél : (450) 225-0870 (poste 226)
Courriel : g.longtin@mrc-beauharnois-salaberry.com