

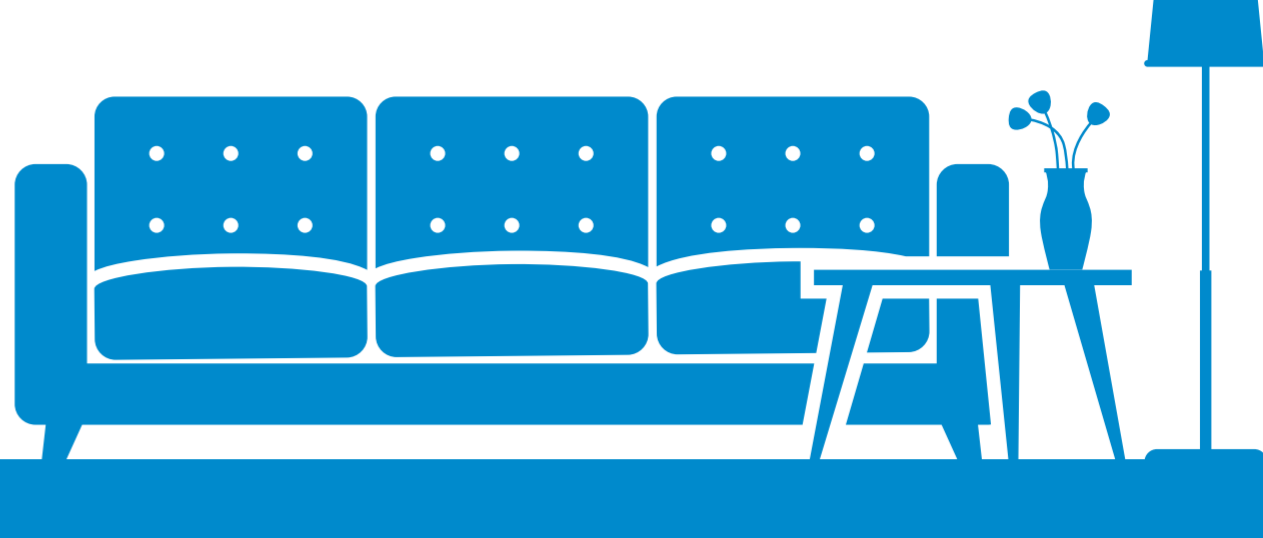
# Conseils pour un domicile, une auto et un espace de travail sains

Le bien-être va au-delà des choix alimentaires judicieux et de l'exercice. Il faut tout autant accorder de l'importance aux endroits où nous passons le plus de temps : à la maison, au travail et dans nos voitures. Les espaces propres, rangés et sains peuvent grandement améliorer notre humeur, notre productivité, notre créativité et notre bien-être en général.

Partagez ces simples moyens avec vos employés pour qu'ils se sentent bien dans leur environnement!

## À la maison

- > Assurer le dégagement adéquat des rejets des électroménagers
- > Cultiver des plantes pour contribuer à la purification de l'air
- > Retirer vos souliers afin d'éviter la propagation de saletés et de bactéries à l'intérieur de la maison
- > Utiliser des peintures, des colles et des matériaux sans plomb pour les rénovations
- > Maintenir le niveau d'humidité intérieure sous les 50 % afin d'éviter les moisissures
- > Passer souvent l'aspirateur pour éliminer la poussière, les squames, les acariens et le pollen
- > Nettoyer l'appareil de chauffage
- > Installer des détecteurs de monoxyde de carbone et de fumée; vérifier s'il y a émanation de radon



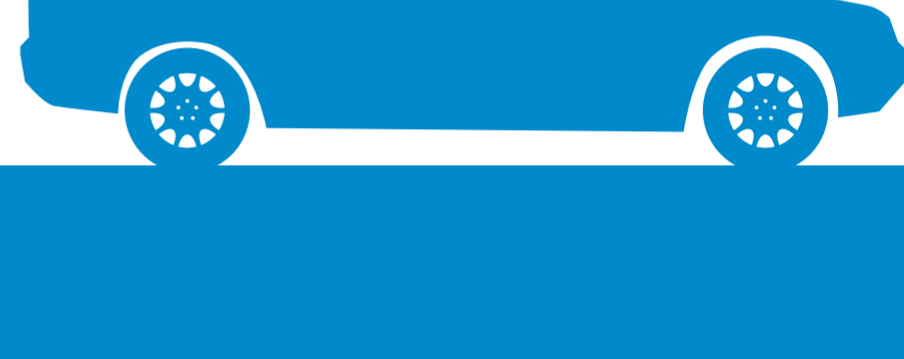
## Au travail



- > Éliminer l'encombrement
- > Agrémenter les lieux d'une plante pour purifier l'air et réjouir l'humeur
- > Installer une lampe de luminothérapie si votre bureau est loin d'une fenêtre
- > Placer un purificateur d'air sur votre bureau
- > Remplacer votre chaise par un ballon d'exercice
- > Essayer un poste de travail debout
- > Régler l'écran à la hauteur des yeux
- > Utiliser un clavier à angles ajustables


## Dans la voiture

- > Éviter les assainisseurs d'air et les désodorisants
- > Ne pas fumer
- > Utiliser un linge humide au lieu de nettoyeurs chimiques pour l'intérieur du véhicule
- > Garder un sac poubelle pour disposer des déchets
- > Passer l'aspirateur pour minimiser les allergies
- > Rester à distance des véhicules devant pour éviter les polluants
- > Régler la climatisation de façon à utiliser l'air recyclé
- > Ouvrir les fenêtres d'un nouveau véhicule pendant 2 à 6 mois alors que les COV<sup>1</sup> sont à leur niveau le plus élevé



<sup>1</sup>composés organiques volatils

## La plupart d'entre nous passent :

 Au moins **50%** de notre vie dans la maison<sup>1</sup>

 plus de **1,700** heures par année au travail<sup>2</sup>

 **une heure** par jour en temps déplacement pour le travail<sup>3</sup>

Domicile

Travail

## L'environnement sain et rangé :



Remonte le moral



Accroît la productivité



Favorise la sécurité



Améliore le bien-être

## Le saviez-vous?

 Plus des **deux tiers** des Canadiens font des efforts délibérés pour améliorer leur santé.<sup>4</sup>

**68%** des Canadiens veulent améliorer leur santé pour éviter des problèmes éventuels.<sup>5</sup>

En plus d'offrir des produits d'assurance auto et habitation, il est important pour nous de donner des conseils pour favoriser le bien-être et la santé des employés et contribuer à créer un environnement de travail sain.

Pour vous renseigner sur la mise en place d'un régime d'assurance groupe automobile\* et habitation de Co-operators pour vos employés ou membres, visitez [cooperatorsassurancegroupe.ca/fr-CA/insure-my-group](http://cooperatorsassurancegroupe.ca/fr-CA/insure-my-group). Vous pouvez aussi communiquer avec nous sans attendre; nous nous ferons un plaisir de vous aider à trouver la bonne solution en fonction des besoins de votre entreprise.

Co-operators Assurance groupe automobile et habitation  
5600 Cancross Crt., Mississauga, ON L5R 3E9  
905-507-5462

Co-operators<sup>SM</sup> est une marque déposée du Groupe Co-operators limitée, utilisée sous licence. Les produits d'assurance automobile et habitation sont souscrits par la Compagnie d'assurance COSECO et administrés par H.B. Gestion d'assurance collective Itée, des sociétés du Groupe Co-operators limitée. Les rabais, les garanties et les critères d'admissibilité varient d'une province à l'autre. L'assurance automobile n'est pas offerte en Colombie-Britannique, au Manitoba ni en Saskatchewan. Pour en savoir plus sur notre politique de protection des renseignements personnels, rendez-vous sur le site [cooperatorsassurancegroupe.ca](http://cooperatorsassurancegroupe.ca).

<sup>1</sup>OnHealth : Qu'est-ce qu'une maison saine?  
<sup>2</sup>Human Resources Director Canada : Heures travaillées par année - où le Canada se situe-t-il?

<sup>3</sup>Statistique Canada : le déplacement domicile-travail  
<sup>4</sup>The Nielson Company : des habitudes saines pour des Canadiens en santé

<sup>5</sup>The Nielson Company : des habitudes saines pour des Canadiens en santé