

Chronique préventive

VACANCES – JUIN 2021

Les vacances : essentielles pour la santé

Si tous les travailleurs ont droit à des vacances, c'est qu'elles sont importantes. Pourtant, nombreux sont ceux qui les repoussent ou, pire, qui ne les prennent tout simplement pas. Une décision judicieuse ?

- **53 % des Canadiens** n'utiliseraient pas toutes leurs journées de vacances¹.
- Le travailleur canadien moyen a droit à 17 jours de congé par an, mais n'en prend que 15,5¹.
- Selon des études, prendre au moins une semaine de vacances par année réduirait le risque d'infarctus de 30 %² en plus d'**accroître le bonheur** pendant les 8 semaines précédentes³.



VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :
viva.lacapitale.com



Programme santé
en milieu de travail

La Capitale 
Assurance et services financiers

Prendre ses vacances, un *must* !

Tout comme il faut reposer ses muscles après un entraînement intense pour prévenir les blessures physiques, faire une pause mentale du travail s'impose pour éviter les problèmes de santé. Les vacances ne sont donc pas un luxe, mais bien une nécessité.

En effet, le travail conditionne bien des facettes de notre vie : sommeil, repas, entretien de nos liens sociaux. Ainsi, responsabilités obligent, nous nous éloignons de notre propre rythme pour en épouser un qui nous est, en quelque sorte, imposé.

Prendre des vacances, c'est rompre avec cette routine. C'est mettre de côté, pendant un moment, les impératifs de performance et les échéances à respecter ; manger et dormir aux heures qui nous conviennent ; se rapprocher de nos parents et de nos amis. Bref, des petits plaisirs qui entraînent de grands effets sur la santé. C'est le moment de se reconnecter avec soi-même. ■



[UN ESPRIT SAIN...]

Décrocher complètement du travail est excellent pour la santé mentale. La pression tombe et le corps sécrète moins de cortisol, l'hormone du stress qui aggrave les problèmes d'anxiété et de détresse psychologique. Ainsi, il a été prouvé que les vacances :

- Limitent les risques de souffrir de dépression ;
- Favorisent le bonheur et la satisfaction au travail ;
- Accentuent le bien-être mental et physique⁴.

Sans compter que lorsque le cerveau est au repos, nous en venons à voir les choses autrement. En vacances, nous réalisons de nouvelles activités et nous visitons de nouveaux lieux. C'est un véritable « boost » pour la créativité et la capacité à résoudre les problèmes.

[... dans un corps sain]

Mais il y a plus. Prendre des vacances peut littéralement prolonger la vie. Des études confirment que les personnes qui en prennent sont moins susceptibles de souffrir de problèmes cardiaques que celles qui en sont privées. Ainsi, les femmes qui prennent des vacances deux fois par année courent huit fois moins de risques de développer une maladie cardiaque que celles qui en prennent moins. En outre, le fait de se passer de vacances annuelles réduirait l'espérance de vie⁵. De quoi convaincre bien des bourreaux de travail ! ■

DES TRAVAILLEURS QUI RÉSISTENT À L'APPEL DES VACANCES

Peur d'être mal perçu, excès de travail, manque d'argent, sentiment d'être indispensable, peur de manquer quelque chose d'important... Il existe des tonnes de raisons qui justifient le fait de ne pas prendre de vacances ! Pas étonnant que plus de la moitié des travailleurs nord-américains négligent d'utiliser les congés auxquels ils ont droit annuellement. Au Canada, 53 % d'entre eux ne profitent pas de ces périodes de repos. En moyenne, les travailleurs au pays ne prennent que 15,5 des 17 jours de vacances auxquels ils ont droit annuellement. C'est ainsi que se perdent en moyenne 26 millions de jours de congé, soit l'équivalent de 4 G\$ de rémunération d'un océan à l'autre¹.

Toutefois, d'autres sont plus enclins à quitter le travail pour un repos mérité, mais demeurent connectés. Ils prennent néanmoins leurs messages à intervalles réguliers. En effet, une étude réalisée par LinkedIn auprès de 2000 Américains révèle que 70 % des travailleurs demeurent connectés au travail pendant leurs vacances⁶. De quoi réjouir les employeurs ? Rien n'est moins sûr. Selon la même étude, 58 % des personnes qui n'ont pas pris de vacances depuis plus de trois mois se disaient plus souvent submergées et 21 % se sentaient désorganisées au travail.

À l'inverse, les employés qui évoluent dans une entreprise qui encourage une saine culture de vacances :

- Sont généralement plus productifs et concentrés ;
- Sont plus motivés et satisfaits au travail et à l'égard de leur employeur ;
- Entretiennent de meilleures relations interpersonnelles.

Autant de facteurs qui contribuent non seulement à l'équilibre psychologique, mais aussi à la santé physique. En deux mots, les vacances participent à la santé globale. ■



L'art de prendre de vraies vacances

Pour des vacances réussies, il faut savoir s'organiser. Voici quelques conseils :

- Faites le nécessaire pour partir l'esprit en paix : réglez les gros dossiers, transférez des tâches et délégez ce qui peut l'être.
- Pendant les vacances, suivez vos envies et tentez de vous rapprocher de votre propre rythme. Place à la spontanéité !
- Évitez de penser au travail et de consulter vos courriels. Si possible, rangez vos appareils électroniques.
- Si vous choisissez de travailler, faites-le parce que vous en avez envie, optez pour des tâches légères et fixez-vous une limite : une heure par jour, par exemple.
- Pour les plus longs séjours, prévoyez au moins deux journées à la maison avant votre retour pour réintégrer votre routine.
- Au retour, évitez de faire des heures supplémentaires et tentez de reprendre votre rythme de travail graduellement. Le choc du retour pourrait atténuer les bienfaits de votre pause.



Il n'y a pas vraiment de durée idéale pour les vacances. Les longs congés permettent peut-être de décrocher plus facilement, mais au-delà de cinq ou six semaines, le retour est souvent plus pénible. Pour ceux qui ont beaucoup de vacances inutilisées, les psychologues suggèrent de prendre de longs week-ends plus fréquemment tout au long de l'année. En effet, les pauses brèves offrent des avantages notables, au même titre que de véritables vacances. ■



SI L'ON NE PART PAS ?

Pour plusieurs, les vacances sont l'occasion de voir du pays. Or, des projets de voyage qui tombent à l'eau, c'est toujours possible. Doit-on pour autant renoncer à se reposer ? Surtout pas ! Rester à la maison peut être tout aussi, sinon plus, profitable.

Flâner au marché local, randonner, s'adonner à une activité artistique, visiter des musées, camper, voir des amis, faire une excursion en kayak, rouler des kilomètres à vélo, s'offrir des plats à emporter d'un restaurant préféré... Des moyens de changer de rythme à proximité de chez soi, il y en a des dizaines ! L'important, après tout, c'est de décrocher et de rompre avec la routine. Faire le vide du travail pour mieux faire le plein d'énergie ! ■

En bref

Prendre des vacances est loin d'être un luxe. C'est une question de santé tant physique que mentale. Les effets bénéfiques qu'elles entraînent ont été largement démontrés. Maintenant, plus d'excuses : mieux vaut les prendre toutes et en profiter pleinement que les reporter et risquer un arrêt forcé en raison de problèmes de santé. ■

1. Expedia, *Selon le sondage d'Expedia.ca, les Canadiens renonceront à près de dix millions de jours de vacances cette année*, [En ligne : <https://www.newswire.ca/fr/news-releases/selon-le-sondage-dexpediaca-les-canadiens-renonceront-a-pres-de-dix-millions-de-jours-de-vacances-cette-annee-53262411.html>] (page consultée le 15 avril 2021.)
2. Cleveland Heart Lab, *Vacation and Your Heart*, [En ligne : <https://www.clevelandheartlab.com/blog/vacations-and-your-heart/>] (page consultée le 19 avril 2021.)
3. Shannon Torberg, « Importance of taking vacation », *Allina Health*, [En ligne : <https://www.allinahealth.org/healthsetgo/thrive/importance-of-taking-vacation>] (page consultée le 19 avril 2021.)
4. Meredith Carey, « Why You Should Use Your Vacation Days Even If You Can't Travel », *Condé Nast Traveler*, [En ligne : <https://www.cntraveler.com/story/why-you-should-use-your-vacation-days-even-if-you-cant-travel>] (page consultée le 15 avril 2021.)
5. Gump, B. B. & Matthews, K. A. (2000). « Are vacations good for your health? The 9-year mortality experience after the multiple risk factor intervention trial », dans *Psychosomatic Medicine*, 62, 608-612, cité dans *Les vacances, ça fait du bien*, Cohezio, [En ligne : <https://www.cohezio.be/fr/les-vacances-ca-fait-du-bien>] (page consultée le 14 avril 2021.)
6. LinkedIn, *Your Workplace Guide to Summer Vacation*, [En ligne : <https://blog.linkedin.com/2018/july/11/your-workplace-guide-to-summer-vacation>] (page consultée le 19 avril 2021.)