



PRENEZ LA PAUSE-LECTURE
ISO-INFO !

Instaurer un programme
de promotion de la santé
en 7 étapes simples!

CE MOIS-CI **DANS** **ISO-INFO...**

Ayez un
programme de
santé efficace dès
septembre 2004 !
P.3

Démarrez un
cours de
conditionnement
physique pour
l'automne !
P.5

INTRODUCTION

Promouvoir la santé en milieu de travail fait partie de la vision de nombreuses entreprises. Cependant, il n'est pas toujours évident de savoir par où commencer. Ayant participé à l'instauration ou à l'amélioration de plusieurs programmes similaires, nous avons pu constater les éléments les plus efficaces ainsi que les difficultés rencontrées. C'est donc dans cet optique que nous vous présentons la méthode que nous utilisons. Elle est basée sur les recommandations de Santé Canada pour la promotion de la santé en milieu de travail. Nous savons qu'elle est performante, simple et qu'elle s'adapte à tous les budgets. Bonne lecture !

QUELS SONT LES AVANTAGES :

- ✚ Augmentation de la productivité (Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2001)
- ✚ Diminution importante de l'absentéisme (**75% moins d'absences attribuables aux maux de dos** chez Alcan au Saguenay selon le Conseil du patronat du Québec)
- ✚ Retour d'investissement important allant jusqu'à **6\$ par 1\$ investi** (American Journal of Health Promotion, 1993)
- ✚ Diminution du taux de roulement
- ✚ Diminution du stress
- ✚ Sentiment d'appartenance accru
- ✚ Plusieurs études sur le sujet sont encore en cours !

Le système proposé est basé sur les recommandations de Santé Canada (promotion de la santé) et repose sur 5 grands principes de base soit :

- ❖ Satisfaire les besoins de tous les employés, quel que soit leur état de santé;
- ❖ Prendre en considération les besoins, préférences et attitudes des divers groupes de participants;
- ❖ Tenir compte du fait que le mode de vie d'une personne se compose d'un ensemble d'habitudes de santé interdépendantes;
- ❖ S'adapter aux caractéristiques particulières du milieu de travail;
- ❖ Soutenir l'élaboration d'une politique globale en matière de santé en milieu de travail.

Ce système doit également englober 3 séries de facteurs qui ont une influence majeure :

- ❖ L'environnement (au travail et à la maison)
- ❖ Les ressources personnelles
- ❖ Les pratiques de santé

QU'EN PENSENT LES EMPLOYÉS ?

- Ils apprécient les efforts des employeurs pour promouvoir la SST.
- Ils appuient les activités favorisant des comportements sains au travail.

* Source : enquête nationale sur la santé au travail

LES 7 ÉTAPES SIMPLES !

Suivez ces 7 étapes et vous verrez que vous aurez mis sur pied un excellent programme de promotion de la santé en moins d'un mois !

1) L'ORIENTATION

Il s'agit de connaître l'existence de programme de promotion de la santé en milieu de travail. Par la suite, une ou plusieurs personnes manifestent de l'intérêt envers ce type de programme. Le processus est alors enclenché !

2) COMMENT S'ORGANISER

Il est important de mettre sur pied un comité de la qualité de vie en milieu de travail idéalement **formé d'employés et de membres de la direction**. De façon générale, la coordination sera effectuée en collaboration avec un organisme externe. Il est conseillé d'effectuer un essai d'une activité afin de se familiariser.

3) ÉVALUATION DES BESOINS

Il existe plusieurs modes d'évaluation des besoins. Le plus utilisé est la passation d'un questionnaire lié à tous les aspects de la santé et de la qualité de vie au travail (ex : stress, activité physique, relations interpersonnelles, tabagisme,...). Il est essentiel d'assurer une confidentialité totale des questionnaires ainsi qu'une impartialité. C'est pour cette raison qu'il est suggéré de confier ce mandat à une ressource externe. L'évaluation physique vient également ajouter une composante objective à l'évaluation des besoins dans le cas où le budget le permet. Une analyse des registres d'accidents et d'absentéisme apporte également des informations pertinentes.

4) PROFIL DE LA QUALITÉ DE VIE EN MILIEU DE TRAVAIL

Un profil complet de l'état de la qualité de vie en milieu de travail sera remis par l'organisme externe à l'entreprise implantant le programme. Ce rapport touchera l'ensemble des aspects étudiés.

5) ÉLABORATION DES OBJECTIFS À COURT, MOYEN ET LONG TERME

À partir des données amassées, le comité de la qualité de vie dans l'entreprise fixe les priorités et les objectifs visés pour les mois et les années à venir.

VOUS DÉSIREZ ÉVALUER LES BESOINS ET INTÉRÊTS DE VOS EMPLOYÉS EN PROMOTION DE LA SANTÉ ET EN QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL ?

CONTACTEZ-NOUS POUR OBTENIR UNE COPIE DE NOTRE QUESTIONNAIRE !

6) PLAN D'ACTION DU PROGRAMME

Il s'agit d'établir concrètement les actions qui seront effectuées afin d'atteindre nos objectifs et de respecter notre budget. Voici un exemple de façon de procéder.

ACTIVITÉ VISANT À AMÉLIORER :	SENSIBILISATION	ACQUISITION DES HABILITÉS	MILIEUX DE TRAVAIL POSITIFS
L'ENVIRONNEMENT ET LE CONTEXTE	Afficher une liste des ressources communautaires disponibles	Encourager les employés à participer aux décisions qui affectent leur travail	Éliminer du milieu de travail toute situation qui pourrait présenter un danger
LES RESSOURCES PERSONNELLES	Afficher des renseignements sur le stress	Offrir un séminaire sur les techniques de relaxation	Fournir une rétroaction régulière sur le rendement
LES PRATIQUES EN SANTÉ	Organiser des événements spéciaux (ex : mois de la nutrition)	Offrir des formations en ergonomie	Organiser une randonnée en montagne

* Il est essentiel d'ajouter des échéanciers pour chacun des éléments.

7) ÉVALUATION DES RÉSULTATS ET SUIVI

Il est essentiel de mesurer les progrès et d'ajuster les plans d'action en conséquence pour assurer un succès optimal à long terme. Ces évaluations doivent comporter un volet objectif et un volet subjectif.

CONCLUSION

Il est fort simple de développer un programme de promotion de la santé en milieu de travail. Peu importe le budget et le temps disponible, il est possible de développer un plan en fonction de la situation de l'entreprise. Allant de la simple distribution de documentations à l'organisation de semaines de santé, vous avez le moyen de développer des activités appréciées et utiles au développement de votre organisation et de sa ressource la plus précieuse : ses employés !

PRODUIT PAR :



ISO-SANTÉ
pour entreprises

350, Belvédère Sud
Sherbrooke (Qc)
J1H 4B5
isosante@yahoo.ca
(819) 347-4555

DÉMARREZ UN DES COURS SUIVANTS DIRECTEMENT SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL :

- **Workout**
- **Circuit de musculation (circuit training)**
 - **Step**
 - **Tai Chi**
- **Entraînement militaire**
 - **Aéro kick-boxe**
 - **Muscle pump**
 - **Etc...**

****** Les cours sont supervisés par des professionnels de l'activité physique de formation universitaire (kinésologues) ******

LES COURS SONT OFFERTS À COMPTER DE
35\$/SÉANCE



**CONTACTEZ-NOUS POUR RÉSERVATION OU POUR DE PLUS
AMPLES RENSEIGNEMENTS!**



(819) 347-4555



isosante@yahoo.ca