



PRENEZ LA PAUSE-LECTURE
ISO-INFO !

*Activité physique:
Mettez sur pied votre
programme de promotion!*

CE MOIS-CI DANS ISO-INFO...

**Attendez vous à un
rendement de
343% sur 5 ans !
(Santé Canada)
P.2**

**Mettez sur pied
son programme en
quelques étapes
P.3**

**Promotion
décembre 2004
p.6**

INTRODUCTION

La démarche proposée dans ce document s'adresse aux employeurs visant à promouvoir l'activité physique chez les employés. Les éléments mentionnés sont des outils de travail principalement pour les gestionnaires des programmes de santé/sécurité ou des ressources humaines. Si vous recherchez davantage des trucs concrets s'adressant également aux employés et les 'pourquoi' de la promotion de l'activité physique au travail, téléchargez notre journal ISO-INFO de juin 2004 sur le site web de ISO-Santé (www.isosante.com). Il est également paru dans la revue provinciale 'TRAVAIL ET SANTÉ' de décembre 2004.

L'approche que nous vous proposons est tirée des recommandations de Santé Canada et a l'avantage de s'adapter à la situation personnelle de votre entreprise étant donné sa grande flexibilité. Cette analyse permettra de démontrer s'il sera rentable pour votre entreprise d'investir dans des stratégies de promotion de l'activité physique et de saines habitudes de vie.

LA RECHERCHE SUR LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

- Rendement moyen de l'ordre de **3,43 \$** pour chaque dollar investi sur **5 ans**.
- La qualité de vie au travail est de plus en plus importante pour les travailleurs.
- Les données suggèrent qu'il est avantageux pour les entreprises d'encourager la création de programmes de santé pour les employés. La promotion de l'activité physique en est une partie importante.
- La prévention de la maladie est la façon la plus rapide de réduire les coûts généraux des soins de santé.
- La question n'est plus de savoir si les entreprises doivent s'orienter vers des programmes de bien-être en milieu de travail mais plutôt la façon de mieux concevoir, mettre en application et évaluer ces programmes pour obtenir des résultats optimaux.

Saviez-vous qu'il existe des spécialistes de formation universitaire en promotion de l'activité physique en milieu de travail ?

Cette profession se nomme kinésiologue et ce sont des kinésiologues qui gèrent tous les programmes de cette nature chez ISO-Santé.

- **En suivant ces quelques étapes, vous produirez un document structuré qui vous permettra de développer un programme d'activité physique au travail efficace et rentable.**

Votre document de planification du programme devrait contenir les éléments suivants :

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- ✓ les avantages de l'activité physique pour la santé;
- ✓ un énoncé expliquant la raison pour laquelle votre organisation devrait considérer l'élaboration d'une stratégie de promotion de l'activité physique au travail.

COÛTS DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE POUR VOTRE ENTREPRISE

- ✓ les statistiques concernant l'absentéisme;
- ✓ les statistiques sur le roulement de personnel et sur le coût du recrutement;
- ✓ les statistiques sur le vieillissement des employés et sur son éventuel impact sur l'organisation. (Par exemple, si vous savez que 80 p. 100 des employés de votre organisation sont âgés de plus de 50 ans et que les coûts reliés aux soins de santé pour ce groupe de personnes sont deux fois plus élevés que ceux du groupe de 25 ans, vous pouvez prévoir les coûts supplémentaires pour votre organisation en tenant compte du vieillissement des employés) ;
- ✓ les statistiques concernant les blessures.

AVANTAGES POUR L'EMPLOYÉ / L'EMPLOYEUR

- ✓ les avantages généraux connus de l'activité physique ;
- ✓ les rapports avec la productivité et les économies de coûts;
- ✓ influence sur la qualité de vie au travail et la perception de l'employeur ;
- ✓ les résultats/conclusions de quelques études canadiennes pour incorporer des données sur la santé, l'économie et le milieu de travail (contactez-nous pour obtenir gratuitement des chiffres à ce sujet).

RAISONS POUR LESQUELLES L'ORGANISATION DEVRAIT CONSIDÉRER L'IDÉE

- ✓ la culture du milieu de travail;
- ✓ une recommandation pour un sondage interne pour déterminer ce que les employés et le syndicat (s'il y a lieu) pensent du projet (contactez-nous pour obtenir un sondage) ;
- ✓ le ratio coûts/bénéfices escompté (qui sera calculé plus loin).

POUR OBTENIR DU SUCCÈS AVEC UN TEL PROGRAMME, IL EST PRIMORDIAL QUE LA DIRECTION, LES EMPLOYÉS ET LE SYNDICAT APPUIENT TOUS LE PROJET. POUR CELA, UN SONDAGE INTERNE SUR LES BESOINS ET INTÉRÊTS EST UN MOYEN TRÈS EFFICACE.

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS DÉSIREZ OBTENIR UN EXEMPLE DE SONDAGE SEMBLABLE.

ORIENTATION ET ÉLABORATION DU PROGRAMME

- ✓ politique générale en matière de santé et position stratégique;
- ✓ besoins en leadership et en personnel ;
- ✓ exigences et plan concernant la participation du personnel;
- ✓ initiatives de communication;
- ✓ matériel et infrastructures nécessaires ;
- ✓ intégration;
- ✓ stratégie de participation ;
- ✓ activités à mettre en place.

OBJECTIFS ET PORTÉE DU PROGRAMME

- ✓ les buts du programme ;
- ✓ la durée du projet (ou projet pilote).

COÛTS DU PROGRAMME RECOMMANDÉ

- ✓ estimation des différents coûts engendrés.

ANALYSE DU RATIO COÛTS/BÉNÉFICES

- ✓ comparer les coûts estimés et les avantages prévus ;
- ✓ utiliser des programmes similaires dans d'autres entreprises pour avoir une analyse plus précise.

MESURES DES RÉSULTATS ET ÉVALUATION DU PROGRAMME

- ✓ déterminer si un programme a été mis en oeuvre comme prévu (*évaluation du processus*);
- ✓ déterminer si un programme respecte les critères d'assurance de la qualité (*évaluation du processus*);
- ✓ évaluer si un programme attire le nombre de participants prévus (*évaluation du processus*);
- ✓ documenter l'incidence d'un programme sur la santé d'un employé en particulier (*évaluation de l'impact*);
- ✓ déterminer les conséquences d'un programme sur la santé du point de vue de la gestion de l'incapacité et des taux d'absentéisme (*évaluation des résultats*);
- ✓ déterminer les coûts/avantages d'un programme (*mesure des résultats*);
- ✓ voir si la poursuite du programme est justifiée.

IL EST IMPORTANT DE SE TROUVER UN ÉNONCÉ DE MISSION, PAR EXEMPLE :

'Créer un milieu de travail qui encourage les employés à incorporer l'activité physique dans leur routine quotidienne et qui reconnaît la valeur de la vie active comme élément essentiel du bien-être de l'individu et de l'entreprise'

La démarche proposée dans cet article est une suggestion de structure afin de déterminer s'il est utile et rentable pour une entreprise de développer un programme de promotion de l'activité physique ou de la santé au travail. C'est également un outil important pour démontrer à l'ensemble de la direction le bien fondé de ce projet. **Bien sûr, ce document peut être développé autrement mais l'essentiel consiste à structurer ses idées, ses besoins et ses objectifs afin d'obtenir des résultats optimaux avec son programme !**

**JOYEUSES
FÊTES!**

* Adapté à partir de l'information fournie par Santé Canada. (Vie active au travail)

PRODUIT PAR :



ISO-SANTÉ
pour entreprises

www.isosante.com

350, Belvédère Sud
Sherbrooke (Qc)
J1H 4B5

isosante@isosante.com
(819) 347-4555

PROGRAMME 'PAS-À-PAS'

PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES EMPLOYÉS !



- Suivi par des kinésiologues
- Podomètre inclus pour chaque participant (appareil comptant le nombre de pas effectués)
- Document du participant avec de nombreux outils de promotion de l'activité physique et de saines habitudes de vie
- Programme de **13 semaines à compter du mois d'avril 05**
- Prix de participation pour les employés et les employeurs
- Visibilité des entreprises participantes

**INSCRIVEZ VOTRE ENTREPRISE AVANT
LE 31 DÉCEMBRE 2004 ET RECEVEZ
GRATUITEMENT NOS AFFICHES DE
PROMOTION DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE AU TRAVAIL**

CONTACTEZ-NOUS POUR INSCRIRE VOTRE ENTREPRISE !



(819) 347-4555



isosante@isosante.com

www.isosante.com