

OCTOBRE
2006

PRENEZ LA PAUSE
ISO-INFO !

CE MOIS-CI...

**VISEZ DES
OBJECTIFS PRÉCIS**
p.2

**5 SUGGESTIONS
POPULAIRES**
p.2-4

**PROMOTION
OCTOBRE 06 :**

**MIDI-
CONFÉRENCE
GRATUIT !**
p.5

LE « TOP » 5

**ACTIVITÉS POUR
SEMAINE OU JOURNÉE
SANTÉ/SÉCURITÉ**

Toutes les activités et projets en santé/sécurité au travail doivent être liés à des objectifs concrets afin d'être efficaces. Il est donc essentiel d'identifier clairement ses besoins et objectifs avant de déterminer le contenu d'un plan de prévention. Ce même principe est également valable pour les semaines santé/sécurité. Il est cependant possible de combiner des activités **stimulantes, interactives et éducatives à la fois**. Après tout, la première règle de base pour une semaine de santé/sécurité fructueuse est évidemment la participation! Dans cet article, nous vous épargnerons les théories complexes et les résultats d'études pour plutôt vous présenter notre top 5 des activités pour semaines SST!

➤ BILANS DE SANTÉ PAR STATIONS



AVANTAGE PRINCIPAL : Permet d'évaluer plus de 100 personnes par jour.

OBJECTIF PRINCIPAL : Sensibiliser les participants sur leurs habitudes de vie et détecter les points à améliorer.

Les employés et les employeurs apprécient beaucoup cette activité grâce à son aspect interactif et éducatif. Chaque participant reçoit un guide et effectue l'ensemble des stations en étant guidé par un professionnel. Les stations de base sont : tension artérielle, composition corporelle, tests sanguins, flexibilité et force musculaire.



**8 Canadiens sur 10 présentent au moins un des facteurs de risque suivant : tabagisme, surpoids, sédentarité, diabète et hypertension artérielle.
10% des Canadiens en présentent 3 ou plus.**

➤ ATELIERS DE GESTION DU STRESS



SOURCE : doctissimo.fr

AVANTAGE PRINCIPAL : Permet d'enseigner des méthodes de gestion du stress applicables au quotidien.

OBJECTIF PRINCIPAL : Offrir aux participants des outils concrets pour gérer efficacement les situations stressantes.

L'atelier de gestion du stress permet d'expérimenter des stratégies simples et rapides de gestion du stress. Avec une courte portion théorique en début de séance, les participants peuvent mieux comprendre le stress en plus d'apprendre des trucs efficaces pour y faire face.

➤ ACTIVITÉS DE NUTRITION



AVANTAGE PRINCIPAL : Sujet qui touche la grande majorité des gens.

OBJECTIF PRINCIPAL : Améliorer les connaissances et les habitudes alimentaires des participants.

En plus de divulguer une foule d'informations pertinentes, la(le) nutritionniste peut faire goûter une foule d'aliments bons pour la santé mais souvent méconnus. Suite à de brefs questionnaires, les participants auront immédiatement droit à des recommandations sur leur alimentation.

➤ ATELIERS DE MANUTENTION DE CHARGES

AVANTAGE PRINCIPAL : Formation théorique et pratique adaptée aux situations réelles du milieu de travail.

OBJECTIF PRINCIPAL : Diminuer la fréquence des troubles musculo-squelettiques dans l'entreprise.

Les participants auront droit à une portion de théorie sur les bases de la prévention des blessures lors des tâches physiques. Par la suite, la partie pratique permet de s'assurer que les gens ont bien assimilé les connaissances. Ce que les gens apprécient le plus de cette activité est la quantité de trucs qui sont applicables dans la situation réelle de travail et aussi dans la vie quotidienne.

➤ MASSOTHÉRAPIE SUR CHAISE



AVANTAGE PRINCIPAL : Activité extrêmement appréciée des employés.

OBJECTIF PRINCIPAL : Démontrer sa reconnaissance envers le travail accompli par les employés.

La massothérapie a plusieurs effets bénéfiques tant au niveau physique que psychologique. Dans les milieux de travail, le massage sur chaise est le plus pratique car il est énergisant et plus d'être rapide et de s'effectuer par-dessus les vêtements. Évidemment, c'est aussi un bon moyen de démontrer sa reconnaissance envers le personnel.

CONCLUSION

Chaque entreprise se doit de définir elle-même ses priorités SST. Les moyens à utiliser pour atteindre les objectifs fixés sont parfois plus complexes à découvrir. Cependant, peu importe la stratégie empruntée, il est essentiel d'obtenir la participation et l'intérêt des employés. Avant d'établir la programmation de votre semaine SST, assurez-vous que le contenu répond aux objectifs et intéresse les participants. Vous éviterez alors beaucoup d'efforts inutiles!

PROMOTION
OCTOBRE
2006

CONFÉRENCE GRATUITE

MIDI-CONFÉRENCE

À L'ACHAT D'UNE JOURNÉE/SEMAINE SST,
OBTENEZ GRATUITEMENT UN
MIDI-CONFÉRENCE

- ✦ Activité physique
- ✦ Nutrition
- ✦ Stress
- ✦ Ergonomie
- ✦ Travail à l'ordinateur
- ✦ Plusieurs autres sujets disponibles

ISO-SANTÉ EST
FORMATEUR
ACCREDITÉ PAR
EMPLOI-QUÉBEC

* Admissible sur les nouvelles soumissions seulement.

POUR NOUS REJOINDRE

SIÈGE SOCIAL
SHERBROOKE
Patrick Ménard, Dir. gen.
(819) 572-1190
patrickm@isosante.com

LAVAL
Marc Beauchamp, Dir. succ.
(450) 575-3213
laval@isosante.com