



HIVER 2007

Vivre en santé AU TRAVAIL

Vol. 8, No. 1

LE CONSEIL CANADIEN DE LA SANTÉ ET LA VIE ACTIVE AU TRAVAIL

Vivre en santé au travail est le nouveau titre du bulletin de nouvelles du Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail. Ce nouveau titre reflète le point de vue inclusif du CCSVAT, un point de vue qui reconnaît que la vie active est un volet clé de tout programme global de mieux-être au travail, au même titre que les autres habitudes de vie qui facilitent la mise en pratique de modes de vie sains au travail.

Le présent bulletin est spécial en ce sens qu'il sera le dernier que vous recevrez par la poste en « format papier ». Les suivants seront publiés en version électronique. Nous vous encourageons à ne pas rater les prochains numéros de *Vie saine au travail* et à vous inscrire pour le recevoir sur le site Web du CCSVAT : <http://www.cchalw-ccsvat.ca>.

Le présent numéro met principalement l'accent sur la façon dont le *Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail* peut vous aider et aider vos employés à être plus actifs physiquement au travail. Voici quelques idées basées sur le travail accompli par le Conseil :



Vous avez besoin d'une intervention pour inciter vos employés à passer du mode contemplatif au mode actif?

■ L'incroyable course au mieux-être

Le CCSVAT travaille à l'élaboration d'un programme dont l'objectif est de motiver les employés à bouger en les incitant à relever des défis. On prévoit qu'une version préliminaire du programme sera testée en juillet et que la version intégrale sera prête pour le mois de septembre et les activités d'étéACTIF. Si vous souhaitez que votre milieu de travail participe à l'essai de la version préliminaire, veuillez communiquer avec nous : info@cchalw.ca (voir à la page 2 pour plus ample information).

La modification des comportements peut se faire par petites étapes progressives. Pourquoi ne pas encourager l'utilisation de l'escalier de préférence à l'ascenseur dans votre milieu de travail?

■ Escaliers vers la santé

Le site Web *Escaliers vers la santé* (<http://www.phac-aspc.gc.ca/>

[sth-evs/](http://www.phac-aspc.gc.ca/)) a été utilisé par plus de 500,000 milieux de travail au Canada et dans le monde. Récemment mis à jour, il compte quatre nouveaux défis : se rendre à la Lune, traverser le Canada; faire le tour du monde et parcourir la distance qui sépare le Canada de l'Australie. Ces nouveaux défis s'ajoutent aux défis plus courants qui consistent à faire l'ascension de montagnes et d'édifices célèbres. Les nouvelles destinations ont été conçues pour répondre aux demandes des praticiens et des membres clés du personnel qui souhaitaient de nouvelles mesures d'encouragement pour maintenir la motivation et l'intérêt des employés au sein de leurs organisations.

Voyez également le document *Gestion des risques* qui a été ajouté au site Web *Escaliers vers la santé*. Ce document aborde les préoccupations des gestionnaires d'immeubles et d'installations relativement à la question de leur responsabilité éventuelle.

Afin de pouvoir planifier, mettre en œuvre et évaluer des programmes soigneusement conçus, les professionnels de la promotion de

la santé et du mieux-être ont besoin de temps et de connaissances élémentaires en planification de programmes. Le Conseil propose trois outils Web spécifiquement conçus à cette fin pour répondre à leurs questions, souligner les statistiques de recherche et fournir des liens vers des études de cas sur de récents succès obtenus dans le cadre de programmes mis en œuvre partout au pays (voir à la page 3 pour plus ample information).

■ Une bonne affaire : la vie active au travail

La ressource *Une bonne affaire : la vie active au travail* (<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/work/>) est un site Web créé conjointement avec l'Agence de santé publique du Canada. Les « histoires à succès », qui sont ajoutées à intervalles réguliers, sont l'un des principaux éléments de ce site (et aussi l'un des plus populaires). En outre, le site affichera bientôt les conclusions de nouvelles recherches et des sources de données, de même qu'une présentation PowerPoint adaptable qui peut servir à faire connaître un programme en milieu de travail. ➤

■ Carrefour d'information du CCSVAT sur l'activité physique et la santé nutritionnelle au travail

Environ 16 millions de Canadiens et de Canadiennes passent la moitié de leurs heures d'éveil au travail (Statistique Canada. *Indicateurs de santé*). Pour répondre aux besoins des praticiens et autres professionnels de la santé, le Conseil s'est donné comme rôle de leur fournir de l'information, des outils et des ressources qui les aideront à multiplier les occasions de participer à des activités physiques et à encourager l'adoption d'autres habitudes de vie saine en milieu de travail. Le Conseil a donc ajouté à son site Web une nouvelle ressource, le Carrefour d'information, que vous pouvez consulter à l'adresse suivante : <http://www.cchalw-ccsvat.ca>. Vous y trouverez des modèles et des pratiques exemplaires provenant de sources canadiennes et internationales.

SONDAGE SUR LA VIE ACTIVE ET LA SANTÉ NUTRITIONNELLE AU TRAVAIL



Nous sollicitons votre collaboration!

Le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail (CCSVAT) recueille de l'information sur la vie active et la saine alimentation en milieu de travail à l'aide d'un questionnaire électronique. Il ne vous faudra que cinq minutes pour remplir ce sondage dont les questions portent sur les programmes en milieu de travail, les taux de participation et les types de soutien que vous souhaitez recevoir du CCSVAT. Les résultats seront communiqués aux répondants et affichés sur le site Web du Conseil le 31 janvier 2006. Pour répondre au questionnaire, veuillez cliquer sur le lien qui se trouve sur le site Web du CCSVAT : <http://www.cchalw.ca/>

Vous avez une question au sujet des programmes en milieu de travail ou avez besoin d'une source d'information?

■ Site Web du CCSVAT

Les membres bénévoles du CCSVAT ont travaillé fort à élaborer un site Web qui répondra aux besoins de tous les Canadiens qui font la promotion de la vie active et de la vie saine auprès des employés. Recherchez ces outils utiles la prochaine fois que vous accéderez au site

<http://www.cchalw-ccsvat.ca>.

- Une section FAQ où les utilisateurs trouveront des avis et des réponses, de précieux conseils et/ou des commentaires et des solutions aux questions qu'ils se posent.
- Une section « Faits au sujet de l'activité physique et des modes de vie sains » contenant 60 conseils – utilisez-les pour votre propre information ou pour concevoir un bulletin de nouvelles pour vos employés.

Le Conseil espère que vous trouverez de l'information utile dans les activités que nous avons conçues à votre intention. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour nous soumettre des idées et des suggestions. ■

L'incroyable course au mieux-être!!

Le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail est en train de finaliser les détails d'une passionnante nouvelle initiative visant les milieux de travail. L'Incroyable Course au mieux-être est un outil interactif complet qui, avec ses défis hebdomadaires et ses pénalités, maintiendra l'intérêt de tous les participants. L'idée de cette initiative revient à Daryl Steeves, membre du CCSVAT et ardent promoteur de la vie active. Son but : améliorer le niveau de mieux-être des gens de sa ville natale et associer la notion de plaisir à une expérience de modification des comportements. Il a testé son idée auprès d'un certain nombre d'équipes qui ont relevé le défi qu'il leur proposait, soit participer à une activité physique régulière pendant 12 semaines tout en surmontant divers obstacles « virtuels » un peu partout dans le monde. Le programme a été si bien reçu que le Conseil a décidé d'en offrir une version élargie et d'en faire un programme pratique et facile à mettre en œuvre, adaptable à tous les types de milieux de travail.

Destinée aux professionnels du mieux-être, de la vie active et de la promotion de la santé ainsi qu'aux autres professionnels paramédicaux à la recherche d'une intervention qui ➤

Vous cherchez de l'information fiable sur la santé des femmes ?

Joignez-vous à nous dans *femmesensante.ca* :

- parlez avec d'autres femmes et posez des questions;
- lisez des nouvelles sur la santé des femmes et des articles approfondis;
- accédez à notre base de données offrant des ressources sur la santé des femmes.

femmesensante.ca est une initiative de Women's College Hospital.



Women's College Hospital
femmesensante.ca

répondra aux besoins des employés ou des clients désireux de modifier leur comportement en matière d'activité physique, l'Incredible Course au mieux-être motivera et suscitera l'enthousiasme dans votre milieu de travail. Ce programme améliore la sensibilisation et l'éducation et favorise la participation à une activité physique et l'acquisition d'autres habitudes liées à la santé. Les règles sont simples et toutes les personnes qui finissent la course sont des gagnants. Voici la procédure pour

s'inscrire à ce défi :

1. Examinez les objectifs de votre entreprise ou organisation en matière d'interventions liées à l'activité physique au travail et déterminez si votre milieu de travail est prêt pour un nouveau programme dynamique.
2. Demandez les dates de la prochaine session de cette nouvelle initiative à l'adresse suivante : info@cchalw-ccsvat.ca.
3. Planifiez votre campagne : élaborer

des documents de promotion et d'accompagnement et une stratégie d'évaluation.

4. Inscrivez votre entreprise et des équipes de deux personnes à la section Course du site Web du CCSVAT.
5. Préparez-vous en vue d'un programme réussi!

Pour plus amples renseignements, veuillez communiquer avec info@cchalw-ccsvat.ca . ■

RESSOURCE DU CCSVAT

Escaliers vers la santé – Pour propulser votre milieu de travail vers de nouveaux sommets!

Emprunter l'escalier est un excellent moyen de demeurer en santé et de refaire le plein d'énergie au travail! Presque tous les milieux de travail ont des escaliers et les utiliser de préférence à l'ascenseur ou à l'escalier mobile est un moyen simple et gratuit de faire de l'activité physique tout au long de la journée!

Escaliers vers la santé est une ressource électronique lancée en 2003 pour aider les coordonnateurs en milieu de travail à faire augmenter l'utilisation des escaliers au travail. Ce site Web reçoit plus de un million de visites chaque année, compte plus de 500 000 utilisateurs inscrits et a été souligné par l'Organisation mondiale de la Santé comme excellente ressource pour accroître l'activité physique en milieu de travail.

Pour répondre aux besoins exprimés par les actuels utilisateurs, le site Web *Escaliers vers la santé* vient d'être remanié afin d'inclure les éléments suivants :

- **Nouveaux défis virtuels** – Faites l'ascension des plus hautes tours ou montagnes, traversez le Canada, rendez-vous jusqu'à la Lune ou créez votre propre défi. Ces nouveaux défis offrent de nouvelles



possibilités à tous les milieux de travail, grands et petits.

- **Ressource de gestion des risques** – Ce nouvel outil fournit aux coordonnateurs en milieu de travail l'information requise pour travailler avec les gérants d'immeubles à rendre les escaliers plus sûrs et plus accessibles pour les participants.
 - **Études de cas** – De nouvelles études pilotes et histoires à succès ont été affichées sur le site. Il y a également possibilité de soumettre vos propres histoires à succès – toutes les histoires soumises sont publiées sur le site – donnez-nous de vos nouvelles!
 - **Outils interactifs** – Vous y trouverez de l'information sur la façon
- d'évaluer votre programme *Escaliers vers la santé* (incluant des exemples de questions pour évaluer l'impact et le processus), une présentation PowerPoint générale que vous pouvez éditer pour promouvoir vos activités et planifier un budget ainsi que des affiches motivationnelles téléchargeables et des conseils pour planifier vos événements.
- **Recherche** – Vous y trouverez des recherches fondées sur les données probantes sur l'impact des initiatives *Escaliers vers la santé*.
 - **Outils pour les gestionnaires de programme** – En tant qu'administrateur pour votre lieu de travail, vous avez accès à de nombreux outils qui vous aideront à concevoir, superviser et évaluer les

défis. Voici quelques-uns de ces outils :

- **Bulletin de nouvelles** – un outil qui vous permet d'envoyer des messages réguliers à toutes les personnes inscrites au programme dans votre milieu de travail.
- **Changer les défis** – en tout temps, vous pouvez changer les défis et un courriel sera automatiquement envoyé à tous les employés de votre lieu de travail qui sont inscrits au programme pour les informer des changements.
- **Coordonner les défis** – voir tous les utilisateurs inscrits, traiter l'information liée à l'organisation, changer les administrateurs et voir les résultats des défis en cours, y compris les données brutes.

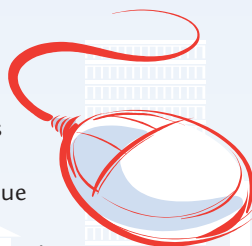
Visitez dès aujourd'hui le site *Escaliers vers la santé* : www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/francais/index.htm

Escaliers vers la santé est un partenariat entre le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail (CCSVAT) et l'Agence de santé publique du Canada. ■

Carrefour d'information sur l'activité physique et la santé nutritionnelle au travail

Le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail (CCSVAT) lançait récemment, avec l'appui de l'Agence de santé publique du Canada, le Carrefour d'information sur l'activité physique et la santé nutritionnelle au travail. Cette base de données en ligne vous permet de faire des recherches parmi plus de 200 articles de recherche, politiques, programmes, services et pratiques exemplaires en matière d'activité physique et de santé nutritionnelle axés sur le milieu de travail.

L'information contenue dans cette ressource repose sur le dépouillement exhaustif d'ouvrages spécialisés, de journaux, de revues et de ressources Internet et inclut des initiatives menées dans des milieux de travail de toutes tailles, grands et petits. Le Conseil espère que le Carrefour deviendra un guichet unique sur les initiatives en matière d'activité physique et de santé nutritionnelle en milieu



de travail mises en œuvre au Canada et ailleurs dans le monde.

Même si nous nous sommes efforcés de faire une première recherche aussi exhaustive que possible, nous sommes bien conscients qu'il existe beaucoup d'autres activités et interventions liées à la vie active et à la santé nutritionnelle en milieu de travail. Nous avons besoin de votre aide pour inclure dans notre base de données les réussites que vous avez obtenues dans le cadre de votre programme. C'est pourquoi nous vous demandons de bien vouloir remplir le formulaire électronique de soumission d'information au Carrefour.

Le nouveau Carrefour d'information sur l'activité physique et la santé nutritionnelle au travail est une fantastique ressource qui aidera les coordonnateurs et coordonnatrices à planifier de nouveaux programmes et/ou à étendre les programmes axés sur l'activité physique et la saine alimentation déjà en place dans leur milieu de travail. Pour faire une recherche dans la base de données ou soumettre vos informations, veuillez visiter le site du Carrefour de l'information, accessible à partir de la page d'accueil du CCSVAT : <http://www.cchalw-ccsvat.ca/> ■



POURQUOI FAIRE LA PROMOTION DE L'UTILISATION DES ESCALIERS?

Des activités comme monter l'escalier peuvent considérablement contribuer aux 30 minutes d'activité physique dont nous avons tous besoin... chaque jour. De plus...

- Monter les escaliers est une activité simple à pratiquer dans la majorité des milieux de travail. Aucun équipement particulier n'est nécessaire.
- Monter à pied deux étages par jour peut faire perdre jusqu'à 2,7 kg en un an et brûle deux fois plus de calories que la marche.
- Prendre l'escalier est souvent plus rapide qu'attendre l'ascenseur et c'est un excellent moyen de refaire le plein d'énergie tout au long de la journée.

Visitez dès aujourd'hui le site *Escaliers vers la santé* :

www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/francais/index.htm

Escaliers vers la santé est un partenariat entre le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail (CCSVAT) et l'Agence de santé publique du Canada.