

# Bilan de la démarche en santé globale au Cégep de Jonquière



Tout geste peut faire la différence



# Cinq leviers pour passer de la réflexion à l'action

1. Confirmer l'engagement de la direction.
2. Définir les rôles et les responsabilités.
3. Développer des outils de communication.
4. Soutenir et former les gestionnaires.
5. Impliquer le personnel pour assurer une participation active.



# 1. Engagement de la direction et implantation de l'approche

- L'un des 5 défis du plan stratégique 2010-2015 du Cégep de Jonquière est de contribuer au développement d'un milieu où il fait bon étudier et travailler.



# 1. Engagement de la direction et implantation de l'approche

- Adoption de la Politique de santé globale du personnel inspirée de la norme Prévention, promotion et pratiques organisationnelles favorables à la santé en milieu de travail dont « Entreprise en santé » fait la promotion.

Les 4 sphères d'intervention de cette norme:

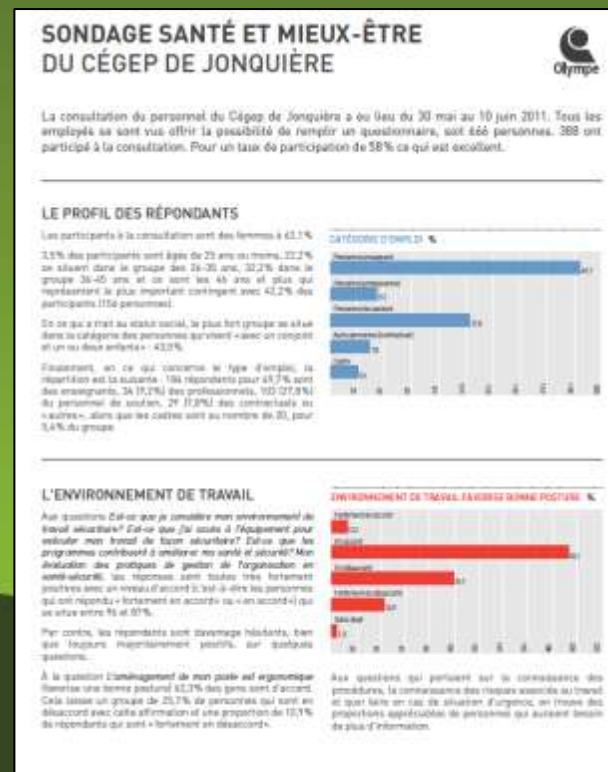
- ❖ Saines habitudes de vie
- ❖ Pratiques de gestion
- ❖ Équilibre travail-vie personnelle
- ❖ Environnement de travail

La politique est disponible sur le site du collège sous la rubrique Cégep en bref / Publications.



# 1. Engagement de la direction et implantation de l'approche

- Sondage de 56 questions relatives aux 4 sphères d'intervention avec un taux de participation de 58 % administré par une firme externe en mai 2011.



# 1. Engagement de la direction et implantation de l'approche

- Adoption d'un programme de santé globale 2012-2015 présentant 6 objectifs mesurables .



**PROGRAMME DE SANTÉ GLOBALE**  
Plan de mise en œuvre des interventions  
2012-2015

SPHÈRE : SAINES HABITUDES DE VIE

Intervention 1 : Améliorer l'accessibilité aux activités sportives			Responsable : Comité de saines habitudes de vie		
OBJECTIFS MESURABLES	ÉCHÉANCIER		RESSOURCES HUMAINES ET FINANCIÈRES	ÉTAT DE LA SITUATION	
	DÉBUT	FIN		STATUT	%
Augmenter de 10 % le nombre d'inscriptions aux activités physiques.	2012-07-01	2015-06-30	Voir note 1	En cours	

Intervention 2 : Améliorer les bonnes habitudes alimentaires			Responsable : Direction des affaires étudiantes et communautaires		
OBJECTIFS MESURABLES	ÉCHÉANCIER		RESSOURCES HUMAINES ET FINANCIÈRES	ÉTAT DE LA SITUATION	
	DÉBUT	FIN		STATUT	%
Augmenter de 5 % la satisfaction du personnel à l'égard de la variabilité et de l'accessibilité aux choix alimentaires.	2013-07-01	2015-06-30	Voir note 1	À faire	



## 2. Rôles et responsabilités

- **Comité des saines habitudes de vie (comité fondateur)**

- Élaborer le programme d'activités physiques « On bouge ».
- Mettre en place des activités relatives aux saines habitudes de vie.



- **Comité en santé et sécurité (comité paritaire et facultatif)**

- Voir à la prévention et à la sensibilisation en santé et sécurité.
- Contribuer aux activités d'identification, d'évaluation et de contrôle des risques en santé et sécurité.
- Assurer le suivi du plan d'actions en santé et sécurité.



## 2. Rôles et responsabilités

- **Comité de prévention de la violence et du harcèlement**

(comité découlant d'une politique)



- Voir à la prévention et à la sensibilisation au harcèlement et à la violence.
- Donner son avis à la direction.

- **Groupe-conseil en santé globale**

(comité découlant d'une politique)



- Élaborer, assurer le suivi et évaluer le programme de santé globale.
- Favoriser la concertation entre les différents comités relatifs à la santé globale pour assurer la promotion de la santé et du mieux-être.





## 2. Rôles et responsabilités

- Gestionnaires



- Adopter des pratiques de gestion favorables à la santé et au mieux-être.
- Mettre en place les différentes interventions du programme de santé globale sous leurs responsabilités.
- Favoriser la participation aux activités du programme de santé globale.

- Membres du personnel



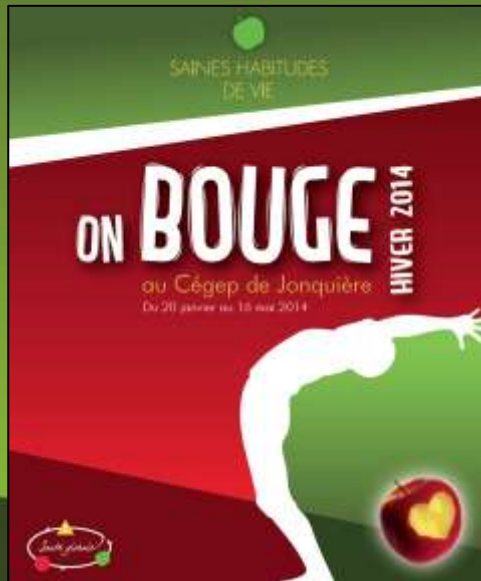
### Sur une base volontaire et dans le respect de l'individu

- Adopter de saines habitudes de vie et des pratiques de travail ayant pour objectif de protéger et d'améliorer sa santé et celle des autres membres de son milieu de travail.
- Participer aux activités du programme de santé globale.



### 3. Outils de communication

- Image corporative développée spécialement pour les comités et le groupe-conseil en santé globale par le Service des communications (bannières, pictogrammes, affiches, cahiers et dépliants).



## 3. Outils de communication

- Info-santé annonçant les activités des différents comités émis une fois par semaine par courriel à l'ensemble du personnel.



 **INFO** *Santé*

Volume 5 Numéro 19 28 avril 2014

### 4 à 7 du Grand défi Pierre Lavoie

Il reste encore quelques billets pour le 4 à 7 du Grand défi Pierre Lavoie qui aura lieu le mardi 29 avril au Balthazar de la rue Saint-Dominique.

Vous pouvez vous procurer un billet au coût de 10 \$, incluant une consommation, auprès de Martin Villeneuve ou de Julie Sauvageau.

### Faites attention à vous

 Comment éviter la fatigue physique, visuelle et mentale lors du travail à un poste de travail informatisé? Consultez les liens suivants pour plus de détails :

- [Pour bien régler et bien aménager un poste de travail informatisé](#)
- [Micro-pauses actives](#)

Le comité santé-sécurité

### Prenez un engagement cyberresponsable

 Toute la communauté collégiale est invitée à participer à une activité contre la violence et le harcèlement ce mercredi 30 avril. Démontrez votre intérêt pour la cause en ajoutant votre couleur à une œuvre collective aux Pas perdus pendant la journée.

Cliquez  pour plus d'informations et pour visionner la publicité réalisée par des étudiants.

## 4. Interventions

- **Quatre politiques demeurent essentielles et s'appuient sur le principe de la prévention**
  - Politique alimentaire
  - Politique pour un milieu d'études et de travail exempt de violence et de harcèlement
  - Politique sur la santé et sécurité
  - Politique de santé globale du personnel
- **Un programme est accessible**
  - Programme d'aide au personnel



## 4. Interventions

### 4.1 Interventions visant une prise en charge par la personne de sa santé (saines habitudes de vie)

- Programme d'activités physiques « On bouge »
- Inscription de 2 équipes de 5 employés au « Grand Défi Pierre Lavoie » depuis la première édition



# 4. Interventions

## 4.1 Interventions visant une prise en charge par la personne de sa santé (saines habitudes de vie)

- Cliniques de courses, de natation et de golf offertes par des experts
- Évaluation de la condition physique

### Semaine d'évaluation de la condition physique

Le comité des saines habitudes de vie en collaboration avec deux stagiaires du baccalauréat en kinésiologie de l'UQAC et leur superviseur de stage Julien Huot, vous offrent l'occasion de faire le point sur votre condition physique. Suite à cette évaluation vous en saurez davantage sur l'état de votre santé cardio-vasculaire, votre vigueur musculaire, votre poids santé et votre flexibilité; les quatre principaux déterminants d'une bonne condition physique.

Que vous soyez un athlète, une personne active ou si vous êtes présentement sédentaire, vous pouvez participer à l'évaluation. Vous pourrez vous inscrire à l'un des cinq midis offerts durant la semaine du 8 au 12 avril en cliquant sur le lien que nous ferons paraître dans une annonce ultérieure. Surveillez donc vos courriels!

Si vous avez l'intention de débiter un programme de mise en forme, cette évaluation vous permettra de connaître votre condition physique de départ. Après quelques mois d'entraînement et de changements au niveau de vos habitudes alimentaires vous pourrez refaire les tests. Les résultats parleront d'eux-mêmes et vous permettront de garder la motivation.

- Endroit : local 212.1
- Heure : 12 h 05 à 12 h 55
- Coût : gratuit
- Quand : Une journée de votre choix du 8 avril au 12 avril 2013. Les inscriptions se feront sous peu.

### Clinique de golf

#### Quelques places encore disponibles

Il ne reste que trois places pour participer aux cours de golf donnés par Michel Gagnon. Vous aurez ainsi l'occasion de parfaire vos techniques de golf. Les cours, offerts sur cinq semaines à raison d'une heure par semaine, se dérouleront dans le gymnase du Cégep de 12 h à 13 h les mercredis 9 avril, 16 avril, 23 avril, 30 avril et 7 mai.

Pour vous inscrire, vous devez envoyer un courriel à [onbouge@cjonquiere.qc.ca](mailto:onbouge@cjonquiere.qc.ca).

Le prix pour les 5 semaines de cours est de 10 \$ et sera prélevé de votre paie. Les places sont limitées à 10 personnes.



# 4. Interventions

## 4.1 Interventions visant une prise en charge par la personne de sa santé (saines habitudes de vie)

- Journée de l'activité physique (1<sup>er</sup> mai)
- Tournois de golf et de balle lente
- Subventions individuelles pour la participation à des défis sportifs personnels
- Accès à des menus santé à la cafétéria



### Remboursement des frais d'inscription à des défis sportifs personnels



N'oubliez pas que le comité des saines habitudes de vie rembourse jusqu'à 30 \$ le prix de votre inscription à des événements sportifs.

Cliquez [ici](#) pour remplir le formulaire et le transmettre à [onbouge@cjonquiere.qc.ca](mailto:onbouge@cjonquiere.qc.ca) avec une preuve de votre paiement.



# 4. Interventions

## 4.1 Interventions visant une prise en charge par la personne de sa santé (saines habitudes de vie)

- Conférences sur les saines habitudes de vie
- Promotion des défis 0-5-30 et « J'arrête, j'y gagne »

**Bien manger = être en santé?**

**Conférence sur la nutrition**

**Qu'est-ce que la base d'une bonne alimentation?**

Venez rencontrer Audrey Brassard, nutritionniste au CHUQ, spécialiste des troubles de comportement alimentaire, conférencière et enseignante. Elle abordera pour nous les principes de base d'une alimentation saine, simple et accessible.



Pour l'occasion, les membres du personnel qui le désirent sont libérés pour assister à la conférence.

- Entrée gratuite
- Quand : 18 décembre 14 h
- Où : Salle François-Brassard

Réservez votre place par courriel à [conference.nutrition@cjonquiere.qc.ca](mailto:conference.nutrition@cjonquiere.qc.ca)

L'activité est organisée par les trois comités de perfectionnement du Cégep.

**Défi santé 5/30 Équilibre et Défi J'arrête, j'y gagne!**

**Stand d'information**

L'infirmière du Cégep tiendra un stand d'information sur les deux défis québécois DM1 santé 5/30 et DM2 J'arrête, j'y gagne, le mercredi 29 janvier de 10 h 30 à 13 h 30 aux Pas perdus.

Faites match avec CSOS de Jonquière dès maintenant pour répondre aux questions relatives aux deux défis.

**Défi santé 5/30 Équilibre:**

Ce défi vise l'atteinte de trois objectifs, en solo, en famille ou en équipe, pendant six semaines, du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril.

- Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
- Bouger au moins 30 minutes par jour, et pour les jeunes, c'est en modes-act
- Dormir mieux pour avoir un meilleur équilibre de vie



**Défi J'arrête, j'y gagne!**

Le Défi est une campagne positive qui invite chaque année les fumeurs qui sont prêts à arrêter de fumer, à passer à l'action.

En s'inscrivant, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant six semaines, soit du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2014.





# 4. Interventions

## 4.2 Interventions visant l'environnement

- Formation des gestionnaires sur des sujets relatifs aux pratiques de gestion
- Campagnes de sensibilisation en santé et sécurité



**SANTÉ - SÉCURITÉ**  
Ça se vit! Ça s'enseigne! Ça s'apprend!



**Micro-pauses actives**

Une micro-pause active est une période au cours de laquelle vous exécutez un exercice simple, discret et efficace. Chaque pause dure entre 20 secondes et 1 minute. Vous pouvez prendre ces pauses lorsque vous en ressentez le besoin ou toutes les 20 à 30 minutes afin de prévenir l'accumulation de fatigue.

Le choix de l'exercice dépend de la nature de la fatigue que vous voulez prévenir ou éliminer (musculaire, visuelle ou mentale). Pour la fatigue musculaire, un exercice d'étirement choisi en fonction de la région où vous ressentez la tension



# 4. Interventions

## 4.2 Interventions visant l'environnement

- Activités d'accueil du personnel au retour des vacances estivales
- Activités d'accueil du personnel au retour du congé des Fêtes
- Brunch des familles de Noël



# 4. Interventions

## 4.3 Nouvelles interventions en 2013-2014

- Activité de réflexion pour apprécier le temps des Fêtes
- Dépouillement de l'arbre de Noël remplacé par un échange de cadeaux pour les enfants lors du brunch des familles
- Capsules au sujet de la saine alimentation incluses dans les info-santé

**Profitez du TEMPS DES FÊTES**  
même s'il est pas toujours un cadeau

Le personnel du Cégep de Jonquière est invité à visionner d'une vidéo-conférence qui sera un moment pour se recueillir avec la période des fêtes. Une occasion unique d'annoncer une réflexion sur ceux qui orientent notre vie. Une expérience pour profiter à nouveau du temps des Fêtes.

Deux visionnements:

- Lundi 9 décembre 2013 à la salle polyvalente de personnel administratif
- Mercredi 11 décembre 2013 à l' amphithéâtre du Centre de gestion de personnel et de ressources humaines



### Capsule santé

#### La boisson de récupération

Savez-vous que la boisson de récupération n'est pas toujours indiquée?

La boisson de récupération est un liquide consommé idéalement dans les 30 minutes suivant l'exercice.

Elle est généralement composée de sucres et de protéines dans un rapport de 3 pour 1 puis de minéraux. Elle permet de réparer les tissus (protéines), de recharger les réserves d'énergie dans les muscles (glycogène) et de remplacer les minéraux perdus lors de la sudation.

Cependant, la boisson de récupération est utile seulement lorsque votre entraînement dure plus d'une heure et que l'intensité est au moins modérée ou que plus d'un entraînement de niveau compétitif sera réalisé dans un intervalle de 24 heures. Autrement, le repas suivant l'exercice, s'il est composé de légumes, de fruits, d'une céréale complète et d'une source de protéine, devrait répondre parfaitement à vos besoins physiologiques.



Un bon exemple de boisson de récupération est le lait au chocolat. Pour d'autres suggestions, cliquez ici.

Source : Documentation du service de nutrition du PEPS de l'Université Laval



## 4. Interventions

### 4.3 Nouvelles interventions en 2013-2014

- Membre corporatif d'une clinique médicale
- Support d'un médecin désigné pour la gestion des invalidités
- Exposition d'œuvres artistiques des membres du personnel



## 5. Premiers constats sur les invalidités

- Suite à l'analyse des invalidités des 4 dernières années, voici les premiers constats :
  - 72 % des personnes en invalidité sont des femmes;
  - 32 % des personnes en invalidité le sont pour une raison psychologique;
  - La moyenne de jours en invalidité pour une raison psychologique est 50 % plus élevé que la moyenne de jours en invalidité pour une raison physique;
  - Le nombre de jours en invalidité entre 2010–2011 et 2013–2014 a diminué de près de 1300 jours soit l'équivalent de 5 employés à temps complet.



Merci!

Julie Boudreault

Directrice des ressources humaines

418-547-2191 poste 7333

[julie.boudreault@cjonquiere.qc.ca](mailto:julie.boudreault@cjonquiere.qc.ca)



CÉGEP DE JONQUIÈRE

