

# LE BIENÊTRE EN CADEAU



PAR **Dominique Beaudoin**

Être en bonne santé physique, gérer son stress et les tracas du quotidien, est-ce que cela rime avec « mettre les chances de son côté » pour être heureux ? Difficile de penser que cela puisse nuire à atteindre cet idéal de vie ! D'ailleurs, plusieurs employeurs voient des avantages à favoriser le bien-être, car cela peut vouloir dire « garder ses employés en santé et, ainsi, retenir les talents ». Et si cela contribuait aussi à la bonne santé financière de l'entreprise, en diminuant les coûts d'absentéisme ? Des étirements du matin à l'installation d'un gymnase, en passant par des personnes-ressources spécialisées, regardons comment quatre entreprises ont offert, en cadeau, la promotion du bien-être à leurs employés !

## AMENER LES EMPLOYÉS À S'ÉCHAUFFER ET À S'ÉTIRER POUR MIEUX TRAVAILLER !

### MAAX Bath inc.

En 2009, Eugenio Cruz Lopez, chef expéditeur à l'usine de Lachine (250 employés), était découragé des nombreuses blessures au dos, aux épaules et aux avant-bras, survenues au centre de distribution. « J'ai alors proposé des exercices que je fais dans le cadre de mes cours d'arts martiaux. Je m'en suis tenu à des exercices de base, qui pouvaient se faire debout et contribuaient à réchauffer les parties du corps sollicitées; pas de *split*, bien entendu ! »

« Pour convaincre mon équipe, dit-il, j'ai comparé le corps à une machine : en début de quart, la machine n'est pas réchauffée et c'est là le moment le plus propice aux problèmes d'ordre mécanique ! »

Bien que l'entreprise se démarque en matière d'adaptation ergonomique des postes de travail, Daniel Fournier, superviseur SST, nous explique que les aménagements ergonomiques sont techniquement plus difficiles à

implanter au centre de distribution. Les séances d'exercices exécutés maintenant par les 30 employés de ce département, combinées aux rencontres SST journalières et aux bonnes méthodes de travail (comme le travail à deux), ont grandement contribué à faire baisser le nombre d'accidents. Et, bonne nouvelle : presque tous les employés de plancher (160) démarrent désormais leur journée avec une séance d'exercices.

Du côté des employés de bureau, une dizaine de personnes participent à un cours de yoga hebdomadaire offert sur l'heure du midi, depuis septembre 2012. Cette activité reconnue pour ses bienfaits contre le stress, a été lancée par Nancy Pombert, gestionnaire corporatif ressources humaines.

### Société des alcools du Québec

Yvon Tardif, conseiller en prévention à la Société des alcools du Québec (SAQ) nous explique que, depuis deux ans, « la préparation au travail », soit l'implantation d'un échauffement et d'étirements ciblés avant celui-ci, fait partie des priorités des comités SST des centres de distribution de Montréal et de Québec, comptant respectivement

À Montréal, Éric Racicot, délégué SST, a « parti le bal » en dirigeant les exercices en groupe sur une base régulière. Il s'est fait aider, entre autres, par Jimmy Bourgault, également délégué SST et ancien disque-jockey (D.J.) ! De la chanson thème du film *Rocky*, en passant par les demandes spéciales des travailleurs, tous les moyens sont bons ! Parmi les personnes clés, on compte aussi Dominick Léger, représentant à la prévention, et Line Bussières, chef de service. Ces derniers insistent sur l'importance de créer des habitudes journalières : « on commence par la préparation au travail, on poursuit avec notre rencontre production et SST, puis on distribue les tâches de la journée. »

À Québec, une aire d'exercices a été aménagée et, pour l'inaugurer, un kinésologue était sur place afin de montrer, aux employés, comment bien effectuer leur échauffement. Dans les semaines qui ont suivi, des coupons de participation, à des tirages, ont été distribués à ceux qui s'étiraient. « L'idée, nous disent Francis Morissette, contremaître à la préparation, et Stéphane Petitclerc,



À la SAQ, de gauche à droite : séance de préparation au travail dans les centres de distribution de Montréal et de Québec, respectivement.

400 et 100 employés visés par ce programme. Au départ, il y a eu des kiosques d'information, avec des aide-mémoire des exercices à effectuer et une vidéo démontrant le parallèle entre l'importance de s'échauffer avant le travail comme avant le sport.

représentant à la prévention, c'était de leur faire goûter les bienfaits de cette habitude afin qu'ils l'adoptent d'eux-mêmes. On les encourage aussi en allant s'étirer avec eux. »

Pour terminer, précise M. Yvon Tardif : « à Montréal comme à Québec, la participation est grandissante et cela nous encourage à continuer de mettre en place des moyens pour faciliter l'intégration de cette bonne habitude. Comme dans les dossiers SST, il faut faire de bons suivis et s'adapter, car il n'y a rien d'acquis ! »

### CMP SOLUTIONS MÉCANIQUES AVANCÉES LTÉE : UN COMITÉ DE SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE OCCUPÉ !

En 2007, Michel Labrecque, vice-président des ressources humaines, et ses collègues, ont récolté les fruits de leurs efforts soutenus en SST, en voyant leur cotisation à la CSST chuter, encore une fois, drastiquement ! Cette même année, Steve Zimmermann, président de l'entreprise, a demandé que la même formule soit appliquée pour les coûts d'assurances collectives. M. Labrecque mentionne avoir été vigoureusement soutenu, par M. Zimmermann et le comité de santé et mieux-être, pour améliorer la santé des employés. D'ailleurs, Bethie Gervais, présidente du comité et



Comité santé et mieux-être chez CMP Solutions mécaniques avancées Ltée.

opératrice de sérigraphie, à leur usine de 210 employés de Châteauguay, a été sélectionnée pour son *leadership*, son amour du sport et d'une saine alimentation. L'aménagement d'un terrain de volleyball était dans ses premières demandes : « depuis quatre ans, dit-elle, le terrain est très occupé et les équipes s'affrontent dans le plaisir. C'est bon pour gérer le stress et très motivant ! »

« Dans le comité, ajoute-t-elle, je suis très inspirée par Barbara Côté, coordonnatrice en santé-sécurité, elle structure nos rencontres et a l'œil vif pour repérer les opportunités. Bilans de santé, ateliers de nutrition (ex. : lecture des étiquettes, dégustation de recettes santé), commandes de paniers de fruits et de légumes locaux, voici un aperçu de notre ordre

du jour ! Nous avons aussi la chance de travailler en étroite collaboration avec le CSSS<sup>1</sup> de notre région, qui fait gratuitement la promotion du défi 0-5-30<sup>2</sup>. Leur contribution fait la différence dans nos activités ! »

Résultats ? « Depuis 2007, souligne fièrement M. Labrecque, nous avons investi 40 000 \$ pour la santé et le mieux-être de nos employés et, depuis deux ans, nous épargnons annuellement 240 000 \$, en moyenne, en frais d'assurances collectives ».

### FORMICA CANADA INC. : UNE DÉMARCHE GAGNANTE POUR UN GYMNASÉ BIEN REMPLI !

Diane Berniquer, directrice SST chez Formica Canada, rêvait de faire construire un gymnase. Or quand l'entreprise fut achetée par Fletcher Building, compagnie qui a comme valeur la promotion de la santé et du bien-être, elle a saisi l'occasion. Elle confia alors le dossier à Nadia Turgeon, contrôleuse d'usine et... précieuse alliée !



Séance d'entraînement physique dans le gymnase de FORMICA Canada inc.

D'abord, afin de susciter l'intérêt des employés pour de saines habitudes de vie, M<sup>me</sup> Turgeon s'est intéressée au *Grand défi entreprise*<sup>3</sup>, qui comprend trois volets : l'activité physique, la saine alimentation et la lutte contre le tabagisme. Voici un aperçu de ce qui s'est déroulé des mois d'octobre 2011 à février 2012.

#### La prise de conscience

- Une conférence de Pierre Lavoie a été organisée. Cet ancien fumeur, qui ne pratiquait aucun sport, est aujourd'hui un réel motivateur !
- Un bilan de santé a été proposé. Sur 240 employés, 180 ont accepté l'offre. Certains employés de 50 ans ont appris qu'ils avaient plutôt un cœur de 80 ans. Ce fut un puissant élément déclencheur pour un changement d'habitudes de vie !

#### L'action et la récompense

- Un concours sur 13 semaines a été déclenché : 120 participants. Plus il y avait de saines habitudes au sein des équipes, plus on cumulait de points. Exemple de prix : un tour d'hélicoptère avec Guy Lafleur. Ça vous dit ?

#### Pour aider...

- L'entreprise a offert des cours d'entraînement physique : 80 inscriptions ! Comme les cours avaient lieu dans la salle de conférence, l'espace manquait et un gymnase fut construit en janvier 2012.
- Le CSSS de la région a participé au choix d'une meilleure nourriture, offerte dans les machines distributrices, et à la diffusion de capsules santé<sup>4</sup> sur les écrans de l'entreprise, en plus de donner des outils concrets de lutte contre le tabagisme.

#### Résultats

- A la fin du concours, 22 fumeurs avaient diminué leur consommation et cinq n'avaient pas fumé du tout ! La perte totale de poids des 120 participants réunis équivalait à 5,8 m de tour de taille !

#### Pour continuer dans la bonne voie

Les diverses capsules santé continuent de circuler et les cours de conditionnement physique sont encore très populaires. M<sup>me</sup> Turgeon entend souvent : « dans le gymnase de mon quartier, je ne me sentais pas à ma place. Ici, on est entre collègues, on a du plaisir et on s'encourage à ne pas lâcher ! »

#### CONCLUSION

Avoir de bons résultats en santé et sécurité du travail demande plusieurs ingrédients de choix : du *leadership*, l'appui de la haute direction et des gestionnaires, des outils créatifs pour susciter l'intérêt, des mesures préventives efficaces et, surtout, la collaboration des employés. Promouvoir de saines habitudes de vie requiert la même formule et peut aussi contribuer à la performance globale de l'entreprise. Les exemples présentés en témoignent ! Et il y a des projets pour tous les budgets ! Quel beau cadeau à offrir !

1. Centre de santé et de services sociaux.

2. Zéro tabagisme, cinq portions de fruits et légumes et 30 minutes d'activités physiques par jour.

3. <http://granddefientreprise.com>

4. <http://www.0-5-30.com>