

Grand Défi Entreprise

Mission accomplie!

Les 325 employés de l'usine Vaudreuil et les 110 employés du Centre de recherche et de développement Arvida qui ont pris part au Grand Défi Entreprise peuvent dire mission accomplie. Après 70 jours d'exercice intensif et de bonne nutrition, les résultats sont remarquables!



À l'usine Vaudreuil, c'est l'équipe du Club des Ex qui a remporté le tirage au sort lors d'un petit déjeuner santé en présence du directeur et de tous les participants. Sur la photo : Nicolas Maltais, conseiller en formation, Sylvie Brassard, chef de service Ressources humaines, Sonia Trudel, technicienne à l'organisation de la formation, Suzanne Desbiens, coordonnateur planification main-d'œuvre et Jean-Claude Lévesque, gestionnaire projets techniques Maximo (absent sur la photo). Les gagnants se sont mérité le survol du Fjord du Saguenay et des installations de Rio Tinto Alcan en hélicoptère.



Au Centre de recherche et de développement Arvida, c'est l'équipe Méli-Mélo qui a remporté le tirage au sort parmi les 22 équipes participantes. Sur la photo : Étienne Jacques, vice-président, Métal primaire, Rio Tinto Alcan, Saguenay-Lac-Saint-Jean, Rémi Élément, technicien en chimie industrielle, Yvon Brassard, technicien génie industriel, Caroline Desmeules, technicienne en génie chimique, Joseph Langlais, chef de service Coulée, qui accompagnait le groupe, Marie-Josée Dion, ingénieure de procédé et développement et Benoît Bédard, retraité de Rio Tinto Alcan. Les gagnants se sont mérité un tour en hélicoptère au départ du Grand Défi Pierre Lavoie.

Il n'y a pas que la sécurité qui préoccupe les employés de Rio Tinto Alcan, la santé tient aussi une place de choix dans leur cœur. Le taux de participation de plus de 50 % au Grand Défi Entreprise dans les deux installations le démontre bien. Pierre Martel, coordonnateur Santé et Hygiène industrielle et Bruno Bourrassa, ingénieur de recherche au Centre de recherche et de développement Arvida, tous deux responsables du comité du Grand Défi dans leur installation, sont très satisfaits du taux de participation et considèrent cette première édition comme un succès éclatant.

Un effet d'entraînement

Toute cette histoire a débuté en janvier 2011 lorsque le triathlète Pierre Lavoie a lancé un défi au personnel de ces deux établissements en les invitant à bouger et à manger mieux. Dans les semaines qui ont suivi, la caravane du Grand Défi Entreprise s'est installée sur le stationnement du Complexe Jonquière et a accueilli les employés afin d'établir un premier bilan de santé. Au total, 484 employés de l'usine Vaudreuil (82 % des employés) et 139 personnes (66 % des employés) du Centre de recherche et de développement Arvida ont passé leur bilan de santé.

Un défi amical

Soixante-dix jours et plusieurs heures d'exercice plus tard, les participants ont effectué un second bilan de santé. À l'usine Vaudreuil, les gens ont fait preuve de ténacité. En effet, les chiffres sont impressionnants et parlent d'eux-mêmes. Il y avait 65 équipes inscrites au défi, soit 54 % des employés. En comptant tous les participants, 994,9 cm de tour de taille ont été perdus et 513,5 kg, c'est-à-dire 1129,3 livres, de masse grasse. De plus, 16 employés ont complètement arrêté de fumer sur les 29 inscrits. « La santé est le bien le plus précieux que nous ayons. Encourager nos employés à maintenir de saines habitudes de vie fait partie intégrante de la vision de notre usine. Je tiens à féliciter les 325 participants pour leur persévérance et leurs efforts, car les résultats ne trompent pas », affirme Guy Gaudreault, directeur de l'usine Vaudreuil.

Au Centre de recherche et de développement Arvida, 76 hommes ont perdu un total de 344 cm de tour de taille et 34 femmes en ont perdu 85 cm. Cela fait une moyenne de 4,5 cm autour de la taille de perdue pour les hommes et 2,5 cm pour les femmes. Les participants ont perdu un total de 142,5 kg, soit 313,5 livres de masse. « Les gens sont très fiers d'avoir relevé le défi. En groupe, ils se sont motivés et cela a donné d'excellents résultats », commente M. Bourrassa.

Tous sont très fiers d'avoir relevé le défi, mais surtout, d'avoir misé sur eux-mêmes en améliorant leur forme physique et leur santé. Il n'est pas toujours facile de se motiver et de bouger, mais en groupe, les employés ont repoussé leurs limites et la santé fait maintenant partie intégrante de leur mode de vie.

Un travail d'équipe motivant

En équipe de cinq, les employés devaient adopter de saines habitudes de vie en faisant de l'exercice, en mangeant mieux ou encore en cessant de fumer. Pour chaque tranche de 15 minutes d'activité, les employés obtenaient un cube action. Plus le nombre de cubes accumulés était élevé, plus grandes étaient les chances pour l'équipe de gagner une visite de la région en hélicoptère. Mais, pour les employés, la plus grande source de motivation demeurait l'amélioration de leur santé et de leur forme physique. D'ailleurs, chaque participant a bénéficié d'un bilan de santé d'indicateurs liés aux risques cardio-métaboliques avant et après le Grand Défi Entreprise. Ces bilans étaient effectués par l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec.

VOX POP GRAND DÉFI ENTREPRISE



« Le Grand Défi a eu un bel impact motivant sur mon entraînement, mais surtout sur mon alimentation. »
- Jean-Yves Bourgeois, planificateur, usine Vaudreuil.



« Prendre conscience de ma santé maintenant est un bon investissement pour plus tard. » - Denis St-Gelais, analyste transport, usine Vaudreuil.



« J'ai adoré ma participation et suis d'autant plus heureuse d'avoir les résultats finaux. Personnellement, j'ai tout de même perdu quelques centimètres de tour de taille. » - Sandrine Lalouette, secrétaire technique, groupe électrolyse Carbone, CRDA.



« En tant que chef d'équipe, je suis fier que deux de nos membres aient continué le défi même après leur départ à la retraite. Pour ma part, le bilan final m'a permis de confirmer une perte de poids et une diminution de mon tour de taille. » - Yvon Brassard, technicien Recherche stratégique, CRDA.