

Publié le 31 mars 2011 à 09h31 | Mis à jour le 31 mars 2011 à 09h31

L'effet d'entraînement du Grand défi chez les entreprises



En deux temps trois mouvements, les professionnels du Grand défi entreprise dressent le bilan de santé personnalisé et confidentiel. Ils cernent les aspects plus à risques de votre santé et des pistes de solutions. Pour le reste, c'est à l'employé de faire un bout de chemin, grâce à la motivation des coéquipiers.

Le Quotidien, Rocket Lavoie

Johanne Saint-Pierre

Le Quotidien

(JONQUIÈRE) Après avoir incité les jeunes à bouger plus et à manger mieux avec le concours scolaire et les adultes avec le 1000 km, voilà que les deux instigateurs du Grand Défi, Pierre Lavoie et Germain Thibault, espèrent connaître autant de succès en milieu de travail avec l'instauration du Grand défi entreprise (GDE).

Lancé il y a un mois, le nouveau bébé du Grand défi vise maintenant à instaurer de saines habitudes de vie aux travailleurs de tous horizons. Pour y parvenir, l'organisation a repris le concept de la caravane novatrice, équipée à la fine pointe de la technologie, qui se déplace auprès des entreprises qui auront sollicité ses services.

Par exemple, hier, la caravane a fait escale à l'usine Novelis de Jonquière où près de 130 employés ont pris conscience de leur condition physique actuelle, avant de se rendre à Chicoutimi, pour les employés d'Optique Santé et de Manon Voyer orthodontiste. Au cours des dernières semaines, l'équipe a aussi effectué

des tests auprès de 600 employés de Rio Tinto Alcan, soit plus de 450 employés de l'usine Vaudreuil et plus de 200 du Centre de recherche, et le Groupe Dion, en Abitibi.

Dans un premier temps, une équipe de professionnels dresse un bilan santé de l'employé qui se prête à l'exercice sur une base volontaire et lui explique les points à améliorer s'il veut augmenter son capital santé. Par la suite, les employés sont invités à former des équipes de cinq et à cumuler des cubes «Action» (activité physique), «Nutrition» (saine alimentation) et «Sans fumée» (contrer le tabagisme). D'ailleurs, les fumeurs seront plus que jamais épaulés dans leurs efforts pour cesser de fumer puisque s'ils écrasent pendant les 13 semaines du projet pilote, ils procureront 500 points bonis à leur équipe.

«Nous avons commencé à travailler sur ce concept l'été dernier. Après les enfants et les familles, l'autre grand besoin dans la société, ce sont les travailleurs. Les coûts de santé, les assurances collectives et l'absentéisme dans les entreprises montent en flèche, et ce, parce qu'il y a des gens malades. Il faut travailler avec les entreprises pour remettre les travailleurs en forme», explique Germain Thibault.

Mieux vaut prévenir

Germain Thibault, Pierre Lavoie et leur équipe souhaitent que les travailleurs se prennent en main avant de se retrouver en congé maladie. «Quand ils arrivent dans le système de santé, c'est déjà parce qu'il y a une lumière rouge qui s'est allumée. Il est trop tard. On s'est dit qu'il fallait travailler en amont comme avec les enfants. La seule façon d'y parvenir est de faire en sorte que les travailleurs et les entreprises prennent conscience de l'état de santé de leurs employés.»

Dans cet optique, l'équipe du GDE s'est associée au Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec pour la création d'une unité d'évaluation de la santé mobile de nouvelle génération. Grâce à des appareils de pointe, les analyses de sang s'effectuent en quelques minutes à peine. «Nous avons fait plus 1000 prélèvements et ça n'a pas planté», lance fièrement le directeur général du Grand défi.

Pour les entreprises, ce programme doit être perçu comme un investissement et non comme une dépense, car elle permet de maintenir une main-d'oeuvre en santé plus longtemps et de pouvoir continuer à profiter de leur expertise.

À partir du bilan établi (dont les résultats ne sont révélés qu'à l'employé), l'équipe souhaite «allumer des lumières jaunes et intervenir avant qu'elles ne soient rouges et qu'on ait recours à l'hospitalisation.» Ensuite, on mise sur l'effet d'entraînement et d'entraide généré par ses coéquipiers pour motiver l'employé à changer pour le mieux.

À l'issue des 13 semaines du projet, le personnel de la caravane recalculera le total de centimètres des tours de taille de chaque équipe et décernera des points bonis en fonction du nombre de centimètres perdus. L'équipe gagnante remportera un grand prix attrayant préétabli par leur employeur.

Mentionnons enfin que les données recueillies pourront également être utilisées, avec le consentement de l'employé, pour des recherches sur la santé cardiométabolique des travailleurs du Québec.

// Autres textes dans la version papier de votre Quotidien.

Partager

Recommander

1

Tweeter

4

0

publicité

Le blogue de
Catherine Doré



Le ans
Quotidien
Le Progrès
du Saguenay
Le Progrès
dimanche