

Contact



La clé d'une vraie bonne gestion de vos affaires

JUILLET 2014
VOLUME 24, NUMÉRO 1

**SANTÉ EN MILIEU
DE TRAVAIL :
La CCAQ et ses
concessionnaires
s'engagent.**

Envoi de publication canadienne : convention n° 40063802



La Corporation des concessionnaires
d'automobiles du Québec
www.ccaq.com

Enregistrée selon ISO 9001:2008

La route de la qualité passe par l'amélioration continue.

La revue *Contact* est publiée par la Direction des communications de la Corporation des concessionnaires d'automobiles du Québec (CCAQ). Son tirage s'élève à près de 3 000 exemplaires. Elle est distribuée aux concessionnaires d'automobiles et de camions lourds membres de la CCAQ, à certains organismes gouvernementaux et aux organismes qui régissent le domaine de l'automobile.

Les auteurs invités assument l'entière responsabilité de leurs textes ; ceux-ci ne reflètent pas nécessairement l'opinion de la CCAQ.



La Corporation des concessionnaires
d'automobiles du Québec
www.ccaq.com

Enregistrée selon ISO 9001:2008

140, Grande Allée Est, bureau 750
Québec (Québec) G1R 5M8

☎ 418 523-2991

☎ 418 523-3725

✉ info@ccaq.com

🌐 www.ccaq.com

Direction de la publication

Jacques Bécharde

Édition

Jean Cadoret

Conception et réalisation

Imagine R Concept

Jean Cadoret

Correction et révision des textes

Direction des communications
de la CCAQ

Publicité

Jean Cadoret

Impression

Imprimerie Provinciale inc.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales
du Québec

Imprimé au Québec

Envoi de publication canadienne :
convention n° 40063802

La CCAQ reconnaît
les produits et les services offerts
par ses partenaires.



Dans la présente publication, le masculin
désignant des personnes est employé
sans aucune discrimination.

Contact

La clé d'une vraie bonne gestion de vos affaires

JUILLET 2014

VOLUME 24, NUMÉRO 1

SOMMAIRE

- 3 LES TIC DANS LE SECTEUR DE L'AUTOMOBILE AU QUÉBEC
LA CCAQ S'Y INTÉRESSE DE PRÈS !**
- 7 CORPORATION DES ASSOCIATIONS DE DÉTAILLANTS D'AUTOMOBILES
CONNAISSEZ-VOUS BIEN VOTRE CORPORATION NATIONALE ?**
- 11 LES AFFAIRES JURIDIQUES ET LE WEB
LA LOI CANADIENNE ANTI-POURRIEL EST EN VIGUEUR !**
- 15 LA SANTÉ AU TRAVAIL
CAA-QUÉBEC PREND LE « VIRAGE SANTÉ »**
- 21 ENQUÊTER SUR LES ACCIDENTS ET LES OUPS
UN INCONTOURNABLE POUR LA SANTÉ DE VOS EMPLOYÉS !**
- 22 LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE
LA BOUCLE – 14 JUIN 2014**
- 27 SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL
UN ENJEU POUR LA PRODUCTIVITÉ DE VOTRE PERSONNEL**
- 33 LE GRAND DÉFI ENTREPRISE
LA SANTÉ AU TRAVAIL, UNE BONNE AFFAIRE POUR TOUS**
- 39 TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION
LE SITE WEB DE LA CCAQ SE MODERNISE**
- 41 TOURNÉE OCCASION EN OR
MONTRÉAL SAUTE SUR L'OCCASION**
- 43 CARRXPRT
VOULEZ-VOUS AMÉLIORER VOTRE PERFORMANCE ?**
- 46 LE PROGRAMME DE PARTENARIAT DE LA CCAQ :
UN CONCEPT GAGNANT**



LE GRAND DÉFI ENTREPRISE

LA SANTÉ AU TRAVAIL, UNE BONNE AFFAIRE POUR TOUS

Utiliser le milieu de travail comme tremplin pour améliorer la santé et la vitalité des employés, réduire les risques d'hypertension, de diabète et d'autres maladies graves, sans médicaments et tout en s'amusant : c'est l'invitation que le Grand Défi Entreprise lance aux employeurs. Et ça fonctionne, preuves scientifiques à l'appui !

Au cours des 50 dernières années, au Canada, on a observé une réduction de 75 % de la mortalité due aux maladies cardiovasculaires. Cette réduction s'explique, en partie, par l'accessibilité à une technologie médicale et à un arsenal pharmaceutique, notamment pour traiter l'hypertension et les taux anormaux de lipides dans le sang, ainsi que par la réduction du tabagisme. En conséquence, les Canadiens vivent plus longtemps, comme en témoigne leur espérance de vie, qui atteint 79 ans chez les hommes et 83 ans chez les femmes. Atteignent-ils cependant cet âge en gardant la forme ?

PLUS VIEUX OUI, MAIS EN BONNE SANTÉ ?

Lorsque l'on compare l'espérance de vie des Canadiens avec celle d'être **en bonne santé**, on constate un écart d'au moins dix ans : elle est de 69 ans chez les hommes et de 71 ans chez les femmes. Que se passe-t-il durant ces années ? Pour plusieurs, elles seront entrecoupées par les soins de santé nécessaires pour prévenir ou soigner des maladies chroniques. Par ailleurs, cet écart démontre les limites du message de prévention de ces maladies chroniques et de la promotion de la santé.

L'OBÉSITÉ, UN PROBLÈME DE TAILLE !

Saviez-vous que l'obésité affecte maintenant 25 % de la population adulte et près de 10 % des moins de 17 ans ? Malbouffe, sédentarité, manque d'exercice physique soutenu, autant de facteurs qui expliquent cette condition. Mais l'obésité est **bien plus qu'un problème de poids**, comme l'ont démontré des travaux réalisés à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. En effet, indépendamment

de notre poids corporel, une accumulation excessive de graisse dans l'abdomen, l'obésité viscérale, représente un puissant facteur de risque pour le diabète, les maladies cardiovasculaires et même certaines formes de cancer. Ce type d'obésité a augmenté substantiellement au cours des 30 dernières années.

Pour favoriser la perte de cette graisse néfaste pour la santé, on recommande l'adoption de certains comportements qui ont fait leur preuve. Plus encore, ils peuvent même parfois contribuer à augmenter la masse musculaire, sans qu'il soit nécessaire de perdre beaucoup de poids. Par exemple :

- privilégier une alimentation de qualité plutôt que de se soumettre à une restriction calorique ou à une diète à faible teneur en gras ;
- augmenter son niveau d'activité physique.

UN CONCEPT DÉPASSÉ : LE POIDS SANTÉ

Le concept du poids santé est maintenant dépassé. Afin de prévenir les risques qu'entraînent le surpoids et l'obésité, nous devons aller au-delà du poids corporel et de la perte de poids. C'est pourquoi il est désormais plus important de suivre l'évolution de **son tour de taille**. Ainsi, par cette simple **mesure**, nous pouvons évaluer le risque cardiovasculaire associé à l'obésité abdominale et faire le suivi approprié. Le tour de taille est **un signe vital** aussi important que le taux de cholestérol ou la tension artérielle.

LA SANTÉ ET LE MIEUX-ÊTRE : AU SERVICE DE LA PRODUCTIVITÉ

C'est un fait, des employés en santé sont plus productifs au travail. Or les maladies chroniques telles que l'hypertension et le diabète affectent de plus en plus d'adultes. Par conséquent, elles diminuent leur productivité au travail. Pour les entreprises, l'une des solutions efficaces pour pallier ce problème, pour les individus,

1. La docteure Almérás est également chercheur à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. Elle s'intéresse notamment à l'obésité, à l'activité physique, à la nutrition, aux habitudes de vie et aux interventions préventives.

les entreprises et la société en général, consiste à implanter un programme structuré et efficace, qui assure l'équilibre entre la santé physique et psychologique de leur personnel.

En somme, elles doivent créer des environnements propices à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie. Déjà, des changements majeurs, comme l'interdiction d'y fumer, ont posé les premiers jalons de ce virage santé et mieux-être. Toutefois, bien qu'il ne soit pas facile d'implanter de tels environnements, les entreprises doivent persévérer et innover.

Pour l'heure, la plupart d'entre elles ont adopté des programmes de prise en charge des maladies de leurs employés. Or plutôt que d'adopter des approches préventives ciblant le mode de vie, ces programmes reposent largement sur une évaluation de facteurs de risque traditionnels et sur la médication. Ils ne prennent habituellement pas en considération des marqueurs importants qui constituent des signes avant-coureurs de maladies chroniques et de mortalité. Il s'agit notamment

- du tour de taille, un marqueur de l'obésité viscérale ;
- de la condition cardiorespiratoire, un marqueur de la capacité à fournir un effort lors d'activités physiques et sportives soutenu.

Afin d'atteindre une efficacité optimale, les programmes santé et mieux-être doivent faire partie d'une démarche structurée qui inclut un plan d'action comportant des mesures pour adapter l'environnement de travail et favoriser l'adhésion. De plus, ils doivent comporter plusieurs composantes telles que la nutrition, la gestion du stress, l'abandon du tabagisme et, bien entendu, l'exercice physique.

SUR LES TRACES DE PIERRE LAVOIE

Depuis 2008, le Grand Défi Pierre Lavoie mobilise un grand nombre d'enfants et d'adultes dans un seul but : les faire bouger. Afin de poursuivre sur cette lancée, le Grand Défi Entreprise (GDE) a été créé. Cette initiative vise à mobiliser les employés pour les aider à adopter de saines habitudes de vie, l'une des composantes d'un programme santé et mieux-être efficace². Comment les faire passer à l'action, tant au travail que dans leur vie personnelle ? Comment stimuler leur passage à l'action et faire goûter les bienfaits de ces saines habitudes de vie ? Comment créer, comme dans le cas du Grand Défi Pierre Lavoie, un mouvement d'entraînement concret, significatif et motivant ?

Le GDE présente une piste de solution aux entreprises. Tout comme le GDPL, le GDE repose sur trois étapes importantes, soit

1. la prise de conscience, par une évaluation de santé ;
2. l'action, par un défi d'équipe ;
3. la récompense, par un incitatif pour se mettre en action.

Pour l'accompagner, le GDE s'est associé à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec qui lui fait bénéficier d'une expertise longue de 25 années. Ensemble, le GDE et l'Institut tirent parti du potentiel de mobilisation du Grand Défi Pierre Lavoie.

Première étape : prendre conscience

Tout changement de comportement nécessite une prise de conscience. Afin de la susciter, une équipe de professionnels de la santé rencontre les employés sur les lieux même de leur travail, à bord d'un autobus transformé en laboratoire, et ils procèdent à des évaluations pour déterminer

- leur état de santé cardiovasculaire ;
- leurs habitudes en matière de nutrition et d'activité physique ;
- leur condition cardiorespiratoire.

Suite à la page 36

2. Le Bureau de normalisation du Québec a élaboré la norme *Entreprise en santé* (voir autre texte de la revue *Contact*) qui spécifie des exigences en matière de bonnes pratiques organisationnelles pour favoriser : l'acquisition de saines habitudes de vie par les employés, le maintien d'un milieu de travail favorable à la santé et l'amélioration durable de la santé des personnes.

Suite de la page 34

Deuxième étape : passer à l'action

Cette évaluation est suivie d'une invitation à des équipes formées de cinq employés de compétitionner entre elles pour améliorer leur alimentation, leur niveau d'activité physique et leur profil de santé. Au final, les messages sont simples :

- manger des aliments variés et les moins transformés possible ;
- éviter le sel et le sucre ajoutés ;
- faire attention à ce que l'on boit ;
- ne pas fumer.

Et surtout, ne pas oublier de bouger presque tous les jours !

Troisième étape : récompenser

Enfin, l'acquisition d'un mode de vie sain dans les milieux de travail requiert une adhésion de la part des employés. C'est une condition de réussite indispensable. Et pour l'obtenir, les entreprises doivent donc instaurer des programmes de promotion de la santé en milieu de travail qui prévoient notamment la présence d'un incitatif, d'un prix à gagner.

DES RÉSULTATS ENCOURAGEANTS

Les résultats d'un projet-pilote auquel ont participé plus de 780 personnes ont démontré que, avant la mobilisation proposée par le Grand Défi Entreprise,

- **près du tiers** des employés souffraient d'une hypertension non diagnostiquée ;
- **près de la moitié** étaient prédiabétiques, c'est-à-dire qu'ils étaient à risque de développer à moyen terme un diabète.

Trois mois plus tard, les résultats présentent une amélioration notable de leur profil de santé, notamment

- une réduction de 4 cm de leur tour de taille ;
- une diminution d'environ 50 % du nombre d'individus hypertendus ;
- une amélioration du contrôle glycémique chez les diabétiques.

Par ailleurs, l'effet moyen observé à la suite de cette mobilisation équivaut à l'utilisation de deux médicaments par jour, à vie, pour diminuer l'hypertension.

Devant ces résultats prometteurs, il ne fait aucun doute que des initiatives comme le Grand Défi Entreprise jouent un rôle déterminant en matière de santé et de mieux-être dans les entreprises, et que la prévention constitue une solution prometteuse pour améliorer la santé des employés, mais également celle des entreprises.



SULY INC.
STRATÉGIES DE
FIDÉLISATION

**UN MESSAGE EFFICACE
AUX BONNES PERSONNES
AU BON MOMENT !**

www.suly.ca • 1.877.445.2922 • info@suly.ca