

- www.active2010.ca
- www.avotresanteontario.ca
- www.brocku.ca/buwi
- www.cchst.ca/healthyworkplaces/
- www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2
- www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/index-fra.php
- www.healthyalberta.com
- www.healthylivinginfo.ca
- www.healthylivingniagara.com
- www.iwh.on.ca
- www.jobquality.ca/fr/index.shtml
- www.moissanteautravail.ca/council
- www.nqi.ca/fr/
- www.ossa.com
- www.personalbest.com
- www.phac-aspc.gc.ca
- www.qwqhc.ca
- www.region.peel.on.ca/health
- www.regional.niagara.on.ca/living/health\_wellness
- www.thcu.ca/index\_f.htm
- www.worklifecanada.ca
- www.yourworkplace.ca

### Intervenants :

Dre Lisa M.S. Barrow est experte dans le domaine des milieux de travail sains. Pour de l'information sur ses services de consultation, visitez : [lmsbconsulting.com](http://lmsbconsulting.com)

Le contenu de cette publication est fourni uniquement à titre d'information et ne se veut pas une acceptation du contenu ou des organisations qui s'y trouvent. Le Conseil de planification de la main-d'œuvre du Niagara... une division du Conseil de formation et d'adaptation de la main-d'œuvre de Niagara, n'assume aucune responsabilité attribuable à toute erreur ou omission.

**Qu'est-ce qui fonctionne? Nous vous invitons à nous faire parvenir vos commentaires sur toutes les publications produites par le Conseil de planification de la main-d'œuvre du Niagara! Visitez : [niagaraworkforceboard.ca](http://niagaraworkforceboard.ca)**



Conseil de planification de la main-d'œuvre du Niagara  
Notre vision fonctionne  
Une division de Conseil de formation et d'adaptation de la main-d'œuvre de Niagara

One St. Paul St., Suite 605  
St. Catharines ON L2R 7L2  
P: 905-641-0801 F: 905-641-0308  
info@niagaraworkforceboard.ca  
www.niagaraworkforceboard.ca



Ce projet d'Emploi Ontario est financé par le gouvernement de l'Ontario.

## Organisation saine Liste de contrôle d'auto-évaluation

Utilisez cette liste comme outil d'auto-évaluation à l'interne pour déterminer si votre organisation est une organisation saine. Les caractéristiques qui suivent représentent des initiatives adoptées par des organisations qui ont réussi à créer une culture du mieux-être. Un « Oui » signifie que votre organisation a commencé à prendre les mesures nécessaires à la création d'une organisation plus saine. Les réponses marquées « Non » représentent des ouvertures possibles pour la création d'organisations plus saines.

Initiatives d'organisations saines	Oui	Non
Nous avons des politiques en place favorisant des choix d'aliments sains, l'activité physique et un milieu de travail respectueux.		
Nous organisons des événements commandités par l'entreprise sur la santé et le mieux-être tels que des défis à l'entreprise à l'interne et à l'externe.		
Nous avons un comité de la santé et du mieux-être composé de dirigeants, de gestionnaires et d'employés de tous les niveaux.		
Nous communiquons régulièrement de l'information aux employés et offrons des classes instructives portant sur les thèmes tels que le choix d'aliments sains, l'activité physique et la création d'un milieu de travail respectueux.		
Les dirigeants et les gestionnaires ont en place un plan stratégique visant à créer une culture du mieux-être.		
Nous offrons des choix d'aliments sains dans les réunions, à la cafétéria et dans les distributeurs automatiques.		
Nous avons des sentiers de promenade.		
Nous offrons des réductions aux centres de culture physique du quartier.		
Nous avons un budget réservé à la santé et au mieux-être.		
Nous préparons régulièrement des présentations, des bulletins et des articles sur le thème du mieux-être.		
Nos programmes de santé et de mieux-être sont simples, gérables et présentent des résultats mesurables.		
Nous reconnaissons les employés qui ont démontré des aptitudes et des comportements favorisant une culture de la santé et du mieux-être.		
Les dirigeants et les gestionnaires font preuve d'un engagement envers la santé et le mieux-être et prêchent par l'exemple.		
Nous collaborons avec d'autres entreprises locales en vue d'appuyer notre programme de santé et de mieux-être.		
Nous avons pris un engagement à long terme en faveur de la création d'une culture du mieux-être.		
Nous croyons que les employés tirent avantage, sur le plan affectif, mental et physique, d'un milieu de travail respectueux de l'environnement.		
Nous sondons régulièrement les employés au sujet de leurs besoins et intérêts.		



Conseil de planification de la main-d'œuvre du Niagara  
Notre vision fonctionne

## Créer des lieux de travail sains pour donner à Niagara un avantage concurrentiel

### Vous voulez vous tailler une place enviable sur le marché? Donnez un nouvel élan à la santé et au mieux-être de vos employés!

par : Dre Lisa M.S. Barrow

**À la Société A, la plupart des employés** viennent au travail juste pour recevoir leur chèque de paie. Ils s'absentent du travail dès que possible et ne se préoccupent pas trop de leur rendement ni de celui de l'entreprise. Les dirigeants, gestionnaires et employés de la Société A ne se font pas confiance, ce qui témoigne du faible moral qui affecte l'organisation depuis des années. La productivité et l'innovation y sont faibles.

À l'opposé, considérons maintenant la Société B où les employés démontrent beaucoup d'enthousiasme à l'égard de leur emploi. Fiers d'être associés à l'organisation, ils pensent que la raison d'être de leur emploi va bien au-delà de l'argent qu'ils gagnent. Les dirigeants, gestionnaires et employés de la Société B se font confiance et collaborent souvent, ce qui se traduit par des niveaux de productivité élevés, des exemples d'innovation passionnants et une grande satisfaction dans les rangs.

Concurrentes directes, les deux entreprises sont similaires à bien des égards et pourtant tellement différentes dans leur approche au travail. Laquelle des entreprises représente, selon vous, une organisation saine? Quelle est, selon vous, l'entreprise ayant un avantage concurrentiel?

Visiblement, la santé de l'entreprise et l'avantage concurrentiel sont étroitement liés, et la Société B gagne sur toute la ligne. Mais en quoi au juste se distingue une organisation saine? Et, comment pouvez-vous aider votre organisation à devenir plus saine?

Une organisation saine peut être définie comme une organisation qui cherche sciemment à créer un milieu de travail positif pour l'ensemble de ses employés. Plus particulièrement, pareille organisation encourage et appuie activement les efforts qui contribuent à la santé des employés sur le plan social, physique, affectif et mental.

Mettre de l'avant la santé et le mieux-être des

employés est un principe de saine gestion pour la raison suivante : la force de l'entreprise dépend directement de la santé et du mieux-être des employés. Les études démontrent que lorsque les employés sont en santé et robustes, les entreprises le sont aussi et lorsque les employés sont mal portants et faibles, les entreprises le sont aussi.

Des organisations mal portantes n'ont ni la force ni la solidité pour relever la concurrence, et encore moins pour survivre dans un marché hautement concurrentiel. Au contraire, les organisations saines sont plus susceptibles de prospérer et d'atteindre les objectifs désirés. Dans ce type d'organisation, les employés en santé poussent les résultats de l'entreprise.

On reconnaît les entreprises en santé par leurs niveaux de production élevés, ainsi que par l'engagement de leurs employés et les taux faibles d'absentéisme attribuables aux maladies et aux blessures des employés. Ce sont également des entreprises dans laquelle règnent une grande confiance et collaboration et un fort sentiment de partenariat et d'appartenance à la communauté. En général, le moral des employés y est positif car les gens sont engagés à l'égard de la vision de l'entreprise et prennent réellement du plaisir à faire de cette vision une réalité.

En résumé, soyez créatif et proactif dans la manière dont vous encouragez la santé et le mieux-être de vos employés. Visez des améliorations visibles dans une période déterminée.

Une organisation telle que la Société A peut-elle se transformer en Société B du jour au lendemain? Non, mais l'amélioration de la santé des employés et des entreprises est possible grâce à des efforts continus.

Quand vos employés et votre organisation seront en santé, vous dépasserez les attentes commerciales et atteindrez des objectifs qui vous seraient autrement impossibles à réaliser.

### 5 conseils pour les employeurs et les dirigeants dans le milieu du travail

Voici les cinq conseils :

- Élaborez un plan stratégique pour créer un milieu de travail plus sain et sollicitez la contribution des employés sur toute la ligne. Par exemple, invitez les employés à se joindre à des équipes interfonctionnelles et effectuez des sondages pour recueillir de l'information et des idées sur les questions portant sur la santé et le mieux-être, telles que les choix d'aliments sains, les activités physiques et la création d'un milieu de travail sain.
- Organisez des activités visant à améliorer la santé et le mieux-être telles que des concours d'amaigrissement à l'échelle de l'entreprise, des défis avec d'autres organisations, un programme antitabac, des clubs de marche, des choix d'aliments sains, des bulletins, des concours, etc. Plus les activités sont inédites, mieux c'est. Créer une organisation saine peut se faire à peu de frais. N'importe quelle organisation peut devenir saine quel que soit sa taille ou son budget.
- Donnez l'exemple des attitudes positives, des comportements, des perceptions et des croyances que vous voulez que vos employés adoptent. Traitez vos employés avec respect et équité et participez à des activités qui favorisent la santé et le mieux-être des employés (p. ex., un défi d'amaigrissement ou un concours nécessitant une activité physique.)
- Reconnaissez publiquement les employés qui font preuve d'une attitude et d'un comportement favorisant un milieu sain. Soulignez certains employés dans un bulletin mensuel et remettez-leur un chèque-cadeau et une plaque. Demandez aux employés de nommer des collègues pour recevoir cet honneur.
- Dans le cadre de la conduite des affaires, demandez souvent l'avis des employés. Plus vous accordez réellement d'importance aux avis de vos employés et tenez compte de leurs pensées et sentiments, plus les activités de votre entreprise se dérouleront en douceur et en toute efficacité, et plus vos employés seront heureux et engagés.

# Mettre l'accent sur le mieux-être : une formule rentable pour les petites et grandes entreprises de Niagara

## Petite entreprise, grand esprit par : Dre Lisa M.S. Barrow

**Jordan Engineering est une petite entreprise, mais ses employés ont un grand état d'esprit!**

C'est ce que déclare Sandra Murre, présidente directrice-générale et fondatrice de l'entreprise et ce n'est pas difficile de voir pourquoi. L'entreprise qui exerce ses activités depuis neuf ans a connu une croissance remarquable de trente pour cent de ses revenus au cours des huit

### Comment bâtir une organisation saine

Quelle que soit la position de votre organisation sur le spectre de la santé - en bonne santé, juste bien ou précaire - vous pouvez prendre des mesures pour la rendre plus saine. Voici des conseils d'une ingénieure en chimie, Sandra Murre, présidente-directrice générale de Jordan Engineering :

1. Identifiez quelqu'un sur le lieu de travail pour prêcher en faveur d'initiatives qui encouragent un lieu de travail sain.
2. Faites participer les employés à tous les niveaux et accordez de l'importance à leurs contributions. L'inclusion est la clé de la réussite.
3. Établissez des partenariats avec d'autres organisations qui cherchent à créer des lieux de travail sains.
4. Encouragez la santé et le mieux-être au moyen de courriels, bulletins, etc.
5. Appuyez activement les événements liés à la santé et au mieux-être.
6. Créez un comité d'entreprise interfonctionnel consultatif pour élaborer des politiques sur la santé et le mieux-être.
7. Célébrez régulièrement les efforts et les réalisations des employés.

Et un dernier conseil destiné en particulier aux dirigeants : donnez l'exemple et montrez la voie à suivre en appuyant financièrement les initiatives axées sur la santé et le mieux-être.

employés! En outre, si les employés joignent le YMCA de la région, Jordan Engineering prend en charge la moitié de l'abonnement.

Reconnaissant que les employés en santé contribuent à une organisation saine, certains membres du personnel se rendent au travail en vélo alors que d'autres vont marcher ou nager pendant leur pause du dîner. En dehors du travail, les employés participent à un triathlon sur une base annuelle. Pour montrer le bon exemple, Mme Murre a participé elle-même cet automne au « CEO Challenge of the Subaru Muskoka 70,3 ½ Iron Man », qui inclut une épreuve de natation de 2 km, une épreuve de course à vélo de 90 km et une épreuve de course à pied de 21,1 km.

Les employés prennent part également à des levées de fonds telles que le Cyclo-défi contre le cancer de 200 km, un périple d'une journée en vélo de Toronto à Niagara Falls, pour lequel ils ont récemment levé 35 000 \$.

En encourageant ses employés à devenir plus actifs, Jordan Engineer-

ing s'associe à d'autres organisations communautaires qui préconisent un style de vie sain. Par exemple, le YMCA de Niagara par l'entremise du remboursement des abonnements; le Runner's Den Waterdown avec les chaussures de marche et des discussions sur la promotion du conditionnement physique et la prévention des blessures; et les épreuves de Triathlon de Subaru au moyen du remboursement des frais d'inscription, un événement destiné à l'ensemble du personnel et un pique-nique d'entreprise.

### Santé rime avec richesse

Étant donné le caractère hautement concurrentiel du marché global d'aujourd'hui, il est censé sur le plan des affaires de veiller à ce que les entreprises canadiennes soient en santé et atteignent leur niveau de productivité maximal. En faisant de la santé et du mieux-être une priorité, Jordan Engineering a connu de nombreuses retombées positives sur le plan des affaires - des retombées dont pourraient bénéficier les autres organisations si elles mettaient en œuvre des initiatives similaires en matière de santé et de bien-être.

Par rapport aux niveaux attendus dans des entreprises où la santé des employés n'est pas une priorité, Mme Murre déclare que Jordan Engineering jouit :

- de profits élevés et d'une plus forte position concurrentielle;
- d'un meilleur rendement de ses employés et d'une qualité du travail accrue;
- d'employés heureux et en santé, et d'un taux de rotation faible;
- d'une satisfaction de la clientèle améliorée;
- de perspectives commerciales accrues; et
- de relations avec les clients et les fournisseurs plus solides.

De même, la culture chez Jordan Engineering mise sur la collaboration, les communications ouvertes et la confiance; et il existe un équilibre sain entre les besoins des clients, des fournisseurs, des employés et de la collectivité.

Cela semble plutôt formidable? Et bien, on peut dire que oui! En créant une synergie dans chacune de ses relations, et en encourageant activement une santé de fer pour ses employés, Jordan Engineering a créé une organisation saine - une organisation dont la région de Niagara peut être fière et que d'autres organisations de la région et du pays peuvent imiter.

Félicitations à Jordan Engineering pour démontrer à tous à quel point une organisation peut être en bonne santé.



## Approches créatives à la promotion d'un style de vie sain par : Dre Lisa M.S. Barrow

**Les défis sains organisés à la Corporation de gestion de la Voie maritime du Saint-Laurent** se traduisent par une amélioration du moral des employés et une satisfaction globale à l'égard de l'emploi.

La corporation, qui offre des services de transport en navire de Montréal au Lac Erie, compte 260 employés ici à Niagara. La corporation vise à créer à la division de Niagara une organisation saine en mettant l'accent sur la santé et le mieux-être des employés.

Réalisant l'impact des employés en santé sur le rendement global de la corporation, un comité d'entreprise sur le mieux-être, formé en 2004, a organisé un éventail d'activités qui encouragent la santé et le mieux-être, allant de groupes de marche à des événements de vélo stationnaire en passant par le golf et le tai chi.

Plus récemment, les employés ont participé à un tournoi de ping pong durant la journée du mieux-être de l'entreprise (Corporate Wellness), ainsi qu'à un événement appelé le défi du mieux-être du survivant de Niagara (Survivor Niagara Wellness Challenge).

Cette journée, exaltante et divertissante, du début jusqu'à la fin, comprenait une course à pied jusqu'au Lock 7, une épreuve de conditionnement physique à Première Fitness, des séminaires instructifs, une ballade au travers de la zone protégée de St. John's et un gala de clôture. Trente-cinq employés ont participé au défi, qui nécessitait un engagement pendant 10 mois pour améliorer la santé et augmenter l'activité physique. Des équipes composées d'employés ont été mises à l'épreuve et ont levé des fonds pour les écoles locales, démontrant ainsi un sens de responsabilité sociale tout en améliorant leurs propres niveaux de santé et de conditionnement physique.

Michel Drolet, ancien vice-président, était l'un de ces participants au défi « Survivor Niagara », nommé d'après l'émission réalité Survivor. M. Drolet a depuis pris sa retraite, mais il demeure une véritable inspiration pour chacun en raison du poids qu'il avait perdu, d'autant plus qu'à titre d'employé de direction, il représentait un modèle à suivre pour les autres.

Les employés se préparent à l'heure actuelle pour leur nouvelle épreuve : Mission Possible. Bien que les dates ne soient pas encore fixées, les plans actuels prévoient la mise en œuvre d'un événement qui se déroulera sur une année visant à promouvoir et à reconnaître les efforts axés sur la santé et le mieux-être. Un volet conditionnement physique et nutrition sera inclus, ainsi qu'un événement dans la communauté et une initiative « missions d'équipe ». Cette initiative nécessitera de la part des équipes d'employés de se rendre dans la communauté pour parler de la santé et du mieux-être de façon divertissante.

Sur un thème rapproché, une série de démonstrations en cuisine parrainées par l'entreprise, qui se sont achevées en juin dernier, mettaient l'accent sur des choix sains ainsi que sur l'esprit d'équipe. Des employés de divers services ont appris un peu sur la manière de cuisiner des plats sains (p. ex. cuisson au barbecue des viandes faibles en gras et des poissons, saumon sur planche de cèdre et dinde farcie aux fruits secs) tout en faisant de nouvelles rencontres parmi les employés de la corporation. Les employés des bureaux, de l'entretien et des opérations ont eu l'occasion de faire mieux connaissance, développant un sens du respect de l'autre et un esprit de camaraderie plus accrus.

Les efforts des employés visant à promouvoir la santé et le mieux-être ont porté fruit en raison du solide appui des chefs de la corporation et de leur participation. La création d'un milieu de travail sain est un élément essentiel du plan stratégique de la corporation, c'est pourquoi il n'est pas surprenant que les plans actuels prévoient des événements liés à la santé et au mieux-être tout au long de l'année.

En plus du défi du survivant, l'année 2008 a été marquée jusqu'à présent par différentes célébrations : le mois de la santé du cœur en février, la semaine de la santé et de la sécurité en mai et la journée du mieux-être de la corporation en septembre. Une clinique de vaccination contre la grippe est prévue pour le 20 novembre.

En outre, la corporation fait preuve de son engagement envers le mieux-être de ses employés en adoptant une politique sur les choix sains et en célébrant les réalisations de ses employés.

Richard Corfe, président et chef de la direction a pris part à la présentation officielle de l'événement Survivant de Niagara et a pris le temps de célébrer les réalisations des employés pendant le gala de clôture. Considéré comme quelqu'un qui prend soin de sa santé, M. Corfe comprend comment la santé des employés a des répercussions directes sur le rendement et les résultats.

Il ne fait aucun doute que tous les efforts déployés au cours des dernières années sont récompensés.

Le moral des employés et la satisfaction globale à l'égard de l'emploi se sont améliorés et un sentiment d'appartenance à la communauté commence à naître alors que les employés participent ensemble à des initiatives sur la santé et le mieux-être. Les employés collaborent entre eux et s'encouragent à garder le cap afin d'atteindre leurs objectifs personnels en termes de santé et de mieux-être.

Pendant cetemps, l'enthousiasme à l'égard de la santé et du mieux-être continuent de gagner du terrain. L'an dernier, 45 employés sur 260 ont profité d'un programme de remboursement des frais de conditionnement physique qu'offre la corporation, ce qui représentait une nette augmentation de la participation par rapport aux années précédentes.



### Voici les recommandations de la Corporation de gestion de la Voie maritime du Saint-Laurent pour créer un milieu de travail plus sain :

1. Sollicitez les avis et la participation des employés.
2. Comprenez que l'appui et la participation de la direction sont indispensables.
3. Consacrez un budget spécial aux initiatives visant à créer un lieu de travail sain.
4. Repérez les employés qui se font les champions des efforts.
5. Adoptez des politiques qui visent à créer un milieu de travail sain.
6. Soyez cohérent et persistant.
7. Communiquez régulièrement de l'information sur les activités physiques, les choix d'aliments sains, la désaccoutumance au tabac et le bien-être global.
8. Formez un comité d'entreprise du mieux-être composé d'employés de tous les niveaux et services.
9. Soyez avant-gardiste.
10. Surveillez les efforts et faites des ajustements pour accroître la viabilité.
11. Soyez prêt à prendre des engagements à long terme.
12. Célébrez souvent.