

Des choix santé au quotidien



0.5.30
COMBINAISON PRÉVENTION



Le
programme
0.5.30

facile, simple et profitable
pour les organisations

INVESTIR DANS LA SANTÉ
de ses employés, *c'est rentable!*



Le milieu de travail, un endroit favorable à l'amélioration de la santé!

LA SITUATION

Dans plusieurs milieux de travail :

- ➔ Les coûts directs de l'absentéisme et de l'invalidité constituent **7,1 % de la paie**. En y ajoutant les coûts indirects des heures supplémentaires, du remplacement des travailleurs (6,2 %) et de la perte de productivité (4 %), les coûts réels peuvent représenter jusqu'à 17 % de la paie ¹.
- ➔ Les coûts reliés aux problèmes de santé représentent annuellement jusqu'à **17 % de la masse salariale** d'une entreprise. Ceux-ci incluent l'évolution des primes d'assurances collectives qui augmentent d'environ 15 % par an, ainsi que celles des cotisations de santé et sécurité au travail ².
- ➔ Les coûts reliés au présentéisme sont bien plus élevés que ceux reliés à l'absentéisme. Un exemple éloquent : **81 % des coûts de dépression sont reliés au présentéisme**. On désigne par présentéisme le fait d'être physiquement présent au travail, mais mentalement non productif ³.

Pour contrer les problèmes reliés à l'absentéisme et aux coûts de santé, les organisations choisissent de plus en plus **d'agir en prévention**, avant l'apparition des problèmes.



Afin de réduire ses coûts d'assurance collective, l'entreprise CMP Solutions mécaniques avancées a implanté la démarche 0*5*30 dans son usine de Châteauguay. Les résultats : son taux de roulement est passé de 12 à 3 % en 12 mois⁴.

Sources :

- 1 Groupe de promotion pour la prévention de la santé (GP2S). Le réseau des entreprises en santé, brochure corporative, PDF, 8 pages
- 2 Étude de Watson Wyatt, 2002, citée dans Linda Duxbury et Chris Higgins, 2004
- 3 Journal of American Medical Association, 2003
- 4 CMP Solutions mécaniques avancées, Mise en œuvre d'un PPSMT, présentation de Michel Labrecque, vice-président ressources humaines lors des 14e journées annuelles de santé publique (JASP 2010).

Qu'est-ce que le programme 0•5•30?

Le programme 0•5•30 vise à aider les organisations lavalloises à intégrer dans leurs processus de gestion un ensemble d'actions favorables à l'amélioration de l'état de santé de leur personnel. Les organisations gagnent à soutenir leur personnel dans l'adoption de trois saines habitudes de vie, soit :



Zéro produit de tabac

Un milieu de travail **sans fumée**, c'est un lieu qui favorise la cessation tabagique de ses employés.



Cinq portions de fruits et légumes

Un milieu de travail favorable à la consommation **d'au moins 5 portions de fruits et légumes par jour**, c'est un lieu qui facilite l'accès à des aliments sains, diversifiés, appétissants et savoureux!



Trente minutes d'activités physiques

Un milieu de travail favorable à la pratique **d'au moins 30 minutes d'activités physiques par jour**, c'est un lieu qui en favorise la pratique (horaire, budget, promotion, etc).

Des exemples d'actions concrètes... et soutenues!

Afin d'améliorer l'état de santé de ses employés, voici quelques gestes concrets et pratiques pouvant être déployés :

- 0** - Soutenir les employés voulant cesser de fumer en offrant des services de cessation tabagique au travail.
- 5** - Offrir des aliments sains et savoureux (ex. : dans la machine distributrice ou lors de réunions, colloques, rencontres professionnelles, etc.)
- 30** - Offrir des séances d'activités physiques (ex. : cours de yoga ou de pilates sur l'heure du midi, club de marche, initiation au golf, etc.)

Investir dans la promotion de la santé au travail : efficace et profitable!

POUR L'EMPLOYEUR

1. AUGMENTER SA PRODUCTIVITÉ

Se soucier de la santé de ses employés peut avoir un impact sur la **rétenion de son personnel, le taux d'absentéisme et la productivité au travail** :

- ➔ Les employés physiquement actifs sont **12 % plus productifs** que des employés sédentaires⁴.
- ➔ Éliminer un seul des facteurs de risque à la santé (tabagisme, mauvaise alimentation, sédentarité) d'un employé augmente sa productivité au travail de 9 % et réduit son absentéisme de 2 %⁵.

2. CRÉER UN SENTIMENT D'APPARTENANCE À L'ENTREPRISE

Créer un environnement favorable à de saines habitudes de vie facilite **l'esprit d'équipe, une mobilisation des ressources humaines et un sentiment d'appartenance et de bien-être** au sein de l'organisation.

3. AMÉLIORER L'IMAGE DE SON ORGANISATION

Créer un environnement favorable à de saines habitudes de vie reflète une préoccupation qui permet de se démarquer et de créer un avantage certain sur la **concurrence**.

Saviez-vous
que?

De récentes études démontrent que chaque dollar investi dans de tels programmes rapporte de 1,50 \$ à 3 \$ en gain de productivité dans les cinq années suivant leur implantation⁶. C'est énorme!

- 4 Santé Canada
- 5 Pelletier B, Boles M et Lynch W. Change in health risks and work productivity over time. J. Occup. Environ. Med. 2004; 46 (7) : 746-754
- 6 GP2S, La santé au travail, une avenue rentable pour tous, mémoire présenté au ministre des Finances Raymond Bachand durant la consultation prébudgétaire 2010-2011, janvier 2010)

Investir dans la promotion de la santé au travail : efficace et profitable!

POUR L'EMPLOYÉ

1. AMÉLIORER SA SATISFACTION À LONG TERME

La **fidélité** d'un employé envers l'entreprise ne dépend pas uniquement du salaire octroyé, mais également de ses conditions de vie au travail, de la qualité de ses relations avec ses collègues de travail et de l'ambiance du milieu.

2. AMÉLIORER SON ÉTAT DE SANTÉ

Le fait de travailler dans un milieu favorable à de saines habitudes de vie contribue à améliorer globalement la santé des employés en réduisant leurs risques de développer certains types de **cancers**, certaines maladies **cardiovasculaires** ou **pulmonaires**, ainsi que le **diabète** et la **dépression**.



Saviez-vous
que?

Le milieu de travail est une cible choix pour intervenir, car c'est un milieu captif où les adultes passent le tiers de leur journée.

Investir dans la promotion de la santé au travail : efficace et profitable!



POUR LA CLIENTÈLE

1. AMÉLIORER L'IMAGE SOCIALE DE L'ENTREPRISE

La conscience sociale dont l'entreprise fait preuve en se préoccupant d'offrir un milieu favorable à la santé est un **outil de vente** aux yeux de ses clients.

2. OFFRIR UN MEILLEUR SERVICE À LA CLIENTÈLE

La stabilité et la qualité du personnel ainsi qu'une bonne ambiance de travail se traduisent inévitablement par de **meilleurs services ou de meilleurs produits** offerts à sa clientèle.



LA VRAIE QUESTION...

Pouvez-vous vous permettre de ne pas investir dans la santé de vos employés?

On passe à l'action ensemble?

Comme gestionnaire d'une organisation, vous pouvez transformer votre milieu de travail en un environnement qui encourage vos employés à adopter de saines habitudes de vie. Cela ne demande que des ajustements mineurs, simples et réalisables dans bien des cas.

LA DÉMARCHE

LE PROGRAMME 0•5•30 VOUS OFFRE DES PROFESSIONNELS ET DES OUTILS...

- ➔ L'accompagnement d'un agent de milieu
.....
- ➔ La collaboration de spécialistes
.....
- ➔ Des cours et des ateliers
.....
- ➔ Une trousse d'information
.....
- ➔ Et plus encore!





Les organisations lavalloises intéressées à recevoir plus d'information sur le programme 0•5•30 peuvent contacter la responsable au Centre de santé et de services sociaux de Laval.

Julie Pagé : 450 627-2530, poste 18344

Courriel : jpage.csssl@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec 