



Zéro tabagisme

PLAN D'ACTION 2009-2013 0·5·30 COMBINAISON PRÉVENTION



Objectifs	D'ici 2013, offrir aux employés la possibilité et l'aide pour cesser de fumer.	Résultats du sondage	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 28% des employés sont des fumeurs. ▪ 58% des fumeurs actuels ont l'intention d'arrêter de fumer d'ici les 6 prochains mois. ▪ 78% des fumeurs actuels déclarent que la fumée ▪ de tabac peut nuire à leur entourage.
------------------	--	-----------------------------	---

Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Politique sur le tabac	Une politique sera rédigée, approuvée et communiquée au personnel, d'ici avril 2011	Vérification	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tableau d'affichage ▪ Accès au sondage ▪ Politique réaliste, simple, qui respecte les individus ▪ Facile à appliquer et à respecter ▪ Coûts réalistes 	Janvier à avril 2011 <u>Rédigée</u> : jan 2011 <u>Approuvée</u> : mars 2011 <u>Communiquée</u> : Avril 2011	Comité			



**PLAN D'ACTION 2009-2013
0.5.30 COMBINAISON PRÉVENTION**



Zéro tabagisme

Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Mise en œuvre de la politique sur le tabac	Délimitation de la zone sans fumée près des accès au bâtiment	Vérification de la zone non fumeur		Mai 2011	Comité			
Évaluer la satisfaction, la compréhension et l'adhésion à la politique	Recueillir les commentaires des employés (et apporter des ajustements, si nécessaire)	Forum de discussion dans le cadre d'une réunion et/ou Sondage et/ou Questionnaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Word 	Sept.2011	Comité			



Zéro tabagisme

PLAN D'ACTION 2009-2013 0.5.30 COMBINAISON PRÉVENTION



Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Promouvoir les ressources qui peuvent aider un fumeur à cesser de fumer (Centre d'abandon du tabagisme, Ligne J'arrête, www.jarrete.qc.ca)	1 affiche sera installée (cafétéria, salle de réunion) et Des dépliants du CAT seront disposés dans un présentoir salle des diners	Dénombrement Vérification Dénombrement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tableau de communication ▪ Cartable de communication (DSP) ▪ Centre d'abandon du tabagisme (CSSS) 	En tout temps	Comité			



Zéro tabagisme

PLAN D'ACTION 2009-2013 0·5·30 COMBINAISON PRÉVENTION



Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Promotion du <i>Défi J'Arrete, j'y gagne!</i> auprès des employés (diffusion de matériel informatif, incluant des dépliants et coupons de participation)	1 affiche sera installée : 1 (cafétéria)	Dénombrement des affiches	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Site Internet : www.defitabac.qc.ca ▪ Durée du défi : Du 1^{er} mars au 11 avril ▪ Bon de commande 	Février 2011 2012 2013	Comité			



PLAN D'ACTION 2009-2013 0·5·30 COMBINAISON PRÉVENTION



Cinq fruits et légumes

Objectifs	D'ici 2013, offrir aux employés une alternative santé afin de les encourager à consommer 5 portions de fruits et légumes par jour.	Résultats du sondage	52% des employés consomment au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.
------------------	--	-----------------------------	--

Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Politique alimentaire	Bonifier l'offre d'aliments sains dans le distributeur automatique de la cuisine	Dénombrement des aliments sains		En tout temps	XX et équipe machine			
	Bonifier l'offre d'aliments sains durant les réunions du personnel toujours avoir un choix santé	Vérification		Janv.2010 Janv.2011 Janv.2012	Comité			



PLAN D'ACTION 2009-2013 0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION



Cinq fruits et légumes

Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Mettre un cartable avec toutes les étiquettes nutritionnelles des produits des machines distributrices		Vérification		Janv.2010 Janv.2011 Janv.2012	XXX			
Promouvoir différentes campagnes de sensibilisation à la consommation de 5 fruits et légumes par jour (ex. Défi santé 5/30, mois de la nutrition, Fruits et légumes en vedette)	Le milieu de travail fera la promotion d'au moins 1 campagne par année (ex. affiches seront installées, coupons de participation disponibles pour le Défi santé 5/30, etc.)	Dénombrement des campagnes auquel participe le milieu de travail annuellement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ DSP des Laurentides ▪ Site Internet : www.0-5-30.com 	Hiver 2011 2012 2013				



PLAN D'ACTION 2009-2013 0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION



Cinq fruits et légumes

Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	En tout temps	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Diffuser de l'information santé sur le tableau d'affichage	Un sujet par 3mois sera traité (4 fois/an)	Vérification Dénombrement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Journaux locaux ▪ Internet ▪ Services locaux ▪ Cartable de communication 0•5•30 	Après chaque activité				
Recueillir les commentaires des employés et faire les ajustements, si nécessaire	60 % des employés seront satisfaits des activités mises en place	Sondage de satisfaction	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Possibilité de donner ses commentaires par écrit (boîte à cet effet?) ▪ Fiche d'évaluation du participant 	1 fois/an				



PLAN D'ACTION 2009-2013 0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION



Cinq fruits et légumes

Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Promouvoir différentes campagnes de sensibilisation à la consommation de 5 fruits et légumes par jour (ex. Défi santé 5/30, mois de la nutrition, Fruits et légumes en vedette)	Le milieu de travail fera la promotion d'au moins 1 campagne par année (ex. affiches seront installées, coupons de participation disponibles pour le Défi santé 5/30, etc.)	Dénombrement des campagnes auquel participe le milieu de travail annuellement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ DSP des Laurentides ▪ Site Internet : www.0-5-30.com 	Hiver 2011 2012 2013				



Trente minutes
d'activités physiques

PLAN D'ACTION 2009-2013 0·5·30 COMBINAISON PRÉVENTION



Objectifs	Promouvoir l'activité physique dans le quotidien.	Résultats du sondage	39% des employés sont considérés très actifs.
------------------	---	-----------------------------	---

Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Participation à la journée nationale du sport et de l'activité physique de Kino-Québec	1 activité sera organisée pour l'occasion	Vérification de la mise en place de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sondage (faire ressortir les demandes) ▪ DSP des Laurentides 	JNSAP 1 ^{er} jeudi du mois de mai 2011 2012 2013	Comité			
	Participation de 25 personnes à l'activité	Dénombrement						
Faire la promotion de la campagne annuelle de Kino-Québec, le « Rendez-vous d'automne »	1 affiche promotionnelle sera installée 1 (cafétéria)	Dénombrement Vérification	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tableau de communication ▪ DSP des Laurentides ▪ CLSC kinésiologue 	Chaque année à l'automne	Comité			



Trente minutes
d'activités physiques

PLAN D'ACTION 2009-2013 0·5·30 COMBINAISON PRÉVENTION



Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
	Dépliants/coupons de participation seront disponibles à la cafétéria	Vérification						
Élaborer une table de conversion concernant l'exercice effectué vs calories dépensées	Une table de conversion sera mise à la disposition des employés dans la cafétéria	Vérification	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analyse des postes ▪ CLSC kinésiologue ▪ Centre de conditionnement physique 	Mars 2011				
Négociation de tarifs corporatifs avec des centres de conditionnement physique	Les ententes déjà signées seront maintenues et promues auprès du personnel	Vérification	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tableau d'affichage ▪ Répertoire des centres de conditionnement physique 	Sept. 2010				



Trente minutes
d'activités physiques

PLAN D'ACTION 2009-2013 0·5·30 COMBINAISON PRÉVENTION



Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Faire la promotion de la campagne « Plaisirs d'hiver » de Kino-Québec en diffusant les activités tenues dans les différentes installations hivernales des Laurentides	Diffusion de la liste des partenaires impliqués et activités organisées dans le cadre de cette campagne	Vérification	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tableau d'affichage ▪ DSP des Laurentides ▪ www.0-5-30.com 	Février 2011 2012 2013				
	1 affiche promotionnelle sera installée 1 (cafétéria)	Vérification	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 					



Zéro tabagisme



Cinq fruits et légumes



Trente minutes d'activités physiques



PLAN D'ACTION 2009-2013 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION



0-5-30
COMBINAISON PRÉVENTION

Objectifs	Communication du programme 0-5-30 à nos employés.	Résultats du sondage	Taux de réponse au sondage : 64% (un total de 134 répondants sur 209 employés)
			Priorités des employés pour améliorer leur santé : 1. Faire davantage d'activité physique (64%) 2. Meilleure alimentation (57%) 3. Gérer son stress (52%)

Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Mettre en place un tableau de communication dans la cafétéria	Chaque mois, les informations seront mises à jour	Vérification	<ul style="list-style-type: none"> Achat d'un tableau (\$\$) Détermination d'un emplacement <ul style="list-style-type: none"> - accessible - visible 	Sept. 2009	XX			



Zéro tabagisme



Cinq fruits et légumes



Trente minutes d'activités physiques



PLAN D'ACTION 2009-2013 0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION



0•5•30
COMBINAISON PRÉVENTION

Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Nommer une personne responsable de la gestion des informations diffusées sur le tableau d'affichage	Une personne sera nommée	Vérification	<ul style="list-style-type: none"> Recherche bon communicateur Personne mobilisée et organisée 	Juin.2010	Comité XX			
Communication des résultats de sondage au personnel	Les résultats de sondage seront présentés à tout le personnel, par le biais de la télévision installée dans la cafétéria, pendant 7 jours.	Vérification de la diffusion de l'information au personnel	<ul style="list-style-type: none"> Ressortir les informations importantes du sondage Télévision 	Sept.2009	Comité			

CHAQUE JOUR

0-5-30.com



Zéro tabagisme



Cinq fruits et légumes



Trente minutes d'activités physiques



0-5-30
COMBINAISON PRÉVENTION

PLAN D'ACTION 2009-2013 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION



0-5-30
COMBINAISON PRÉVENTION

Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Tenir des rencontres avec le comité exclusivement dédié à la mise en œuvre du programme 0-5-30 dans le milieu de travail	1 rencontre sera tenue chaque 3 mois	Dénombrement des rencontres			XX			
Massage sur chaise	à tous les mois sur le lieu de travail (salle de réunion ?)	Vérification	Employés remboursés à 80% (régime d'assurance)	En place depuis fev 2010	XX			



Zéro tabagisme



Cinq fruits et légumes



Trente minutes d'activités physiques



0-5-30
COMBINAISON PRÉVENTION

PLAN D'ACTION 2009-2013 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION



0-5-30
COMBINAISON PRÉVENTION

Activité	Critère de succès de l'activité	Mesure de l'atteinte du critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
						Oui	Non	
Bilan des activités auprès de la direction	Un bilan des activités sera diffusé une fois par année	Vérification de la diffusion du bilan	<ul style="list-style-type: none"> Vérification de l'atteinte des critères de succès des activités inscrites dans le plan d'action 					
Information du programme insérée dans le feuillet de paie pour les employés	Chaque employé aura, une fois par an, de l'information sur le programme 0-5-30 et sur les travaux du comité	Vérification	<ul style="list-style-type: none"> Dépliant 0-5-30 Copie du plan d'action sur le tableau d'affichage 	Juin.2010				