

MILIEU DE TRAVAIL  
PLAN D'ACTION  
0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION



La grille suivante est composée de différentes colonnes. Ces colonnes peuvent vous être utiles à bien planifier vos activités, vous pouvez les adapter à votre milieu. Voici une description des colonnes :

La colonne **ACTIVITÉ** décrit brièvement l'activité;

La colonne **CRITÈRE DE SUCCÈS DE L'ACTIVITÉ** donne un indicateur par lequel vous pourrez évaluer le succès de l'activité et indique si cette activité vaut la peine d'être poursuivie ou non;

La colonne **RESSOURCES NÉCESSAIRES** énumère vaguement les ressources humaines, matérielles, financières, etc. que vous devez prévoir pour déployer l'activité;

La colonne **ÉCHÉANCE** donne une date ou une période où l'activité doit être déployée;

La colonne **RESPONSABLE** donne le nom des responsables de l'activité;

La colonne **ATTEINTE DU CRITÈRE DE SUCCÈS DE L'ACTIVITÉ** vous permet de cocher si l'activité fut un succès ou non en regard du critère de succès de l'activité. Cette colonne peut vous aider à faire des choix d'activité dans le futur;

La colonne **COMMENTAIRES** vous permet de justifier l'atteinte ou non du critère de succès de l'activité.

**Veillez noter que le plan d'action pour être efficace doit contenir des actions de sensibilisation, de mobilisation et environnementales :**

**Actions de sensibilisation :** événement ponctuel tel qu'une campagne promotionnelle, un kiosque, une journée d'information, etc.

**Actions de mobilisation :** activité qui mobilise la municipalité et la population telle qu'un lancement, une présentation auprès de la direction, des élus et des citoyens, etc.

**Actions environnementales :** modification aux environnements physique, économique ou social pour les rendre favorables aux saines habitudes de vie.



MILIEU DE TRAVAIL  
UN PLAN D'ACTION  
0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION



<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D'ici 2013, le programme 0 5 30 Combinaison Prévention sera implanté à 100%</li> <li>• Diminuer le niveau de stress en agissant sur au moins une des 3 sources de stress identifiées</li> </ul>	<b>RÉSULTATS DU SONDAGE</b>	
------------------	--	-----------------------------	--

Activité	Critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
					Oui	Non	
Présentation des résultats du sondage aux employés	Remise des faits saillants aux employés	Courriel et distribution avec les bordereaux de paye.	31 octobre 2010	Elaine St-Onge	X		
Faire fabriquer des babillards et oriflammes affichant le programme 0 5 30	Mise en place du matériel	Fournisseurs	Fin fév. 2010	Comité			

Activité	Critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
					Oui	Non	
Susciter l'intérêt à l'aide d'affiches annonçant la participation au programme et le calendrier d'activités à venir	Affichage sur les babillards de bureau et d'usine (640 et 800). Utiliser les affiches du CSSS.	Affiches + message développé par le Comité.	Fin 2011	Comité			
Présentation du plan d'action au comité direction	Communication du plan d'action à la réunion du tableau de bord élargi	Comité 0 5 30 et comité de tableau de bord élargi	18 février 2011	Comité 0 5 30			
Dévoilement du calendrier annuel des activités	Communication du calendrier	Courriel, affichage et distribution avec bordereaux de paye	Fin Février 2011 Fin février 2012 Fin février 2013	Comité 0 5 30			
Refaire un sondage auprès des employés pour évaluer le taux de réussite	Taux de participation de 80%	CSSS et agence de santé	Fin 2013	Comité 0 5 30			

Activité	Critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
					Oui	Non	
Implanter une page 0 5 30 dans le Diffuseur	1 article à chaque diffuseur	Articles	Continu	Comité 0 5 30 Comité Diffuseur			
Réunion des membres du Comité 0 5 30	Au moins 1 fois par trimestre	Salle, participants	Continu	Comité 0 5 30			
Offrir des ateliers et/ou des conférences sur la relaxation, stress, rire...	Minimum 1 atelier par année pour les 3 prochaines années	Thèmes et conférenciers, motivateurs	À partir de l'hiver 2011-2012	Comité 0 5 30			



MILIEU DE TRAVAIL  
 PLAN D'ACTION  
 0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION



<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D'ici 2013, 80 % des fumeurs connaîtra l'existence des centres d'abandon du tabagisme.</li> <li>• Privilégier un environnement exempt de fumée à l'ensemble des employés</li> </ul>	<b>RÉSULTATS DU SONDAGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 51% des fumeurs pensent arrêter de fumer au cours des 6 prochains mois</li> <li>• 31% déclarent être exposés à la fumée de tabac</li> </ul>
------------------	--	-----------------------------	--

Activité	Critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
					Oui	Non	
Faire connaître l'aide financière offert aux employés par le plan d'assurance collective	Envoi d'un rappel par courriel et distribution avec les payes.	Les différents plans d'assurance collective	Fin-février 2011	Ressources humaines			
Offrir des sessions de groupe organisées avec les services du centre d'abandon du tabagisme du CSSS.	Minimum 10 participants	Intervenants du Centre d'abandon et leur matériel	Mai 2011	Comité avec représentant de Centre d'abandon du tabagisme			

Activité	Critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
					Oui	Non	
Diffusion de matériel informatif à des endroits stratégiques incluant les affiches et dépliants	Affiches sur les babillards de bureau et d'usine. Distribution de dépliants.	Matériel du centre d'abandon, babillards et présentoirs	Continu	Comité			
Actions de sensibilisation parmi les campagnes suivantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Défi J'arrête j'y gagne (du 1<sup>er</sup> mars au avril annuellement)</li> <li>- La semaine québécoise sans tabac (3<sup>e</sup> semaine de janvier annuellement)</li> <li>- Journée mondiale sans tabac (31 mai annuellement)</li> <li>- Famille sans fumée (automne annuellement)</li> </ul>	Installation d'affiches, distribution des dépliants, promotion des kiosques  Témoignage d'un ex-fumeur (employé) dans le Diffuseur	Affiches, feuillets, dépliants, kiosques d'information, babillards 0 5 30	Fin 2013	Comité avec l'aide du CSSS			

Activité	Critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
					Oui	Non	
Réviser, bonifier et appliquer la politique anti-tabac actuelle ainsi que les délimitations de la zone non-fumeur sur la terrasse.	Identifier clairement la zone de non-fumeurs autour du bâtiment	Mesure pour identifier la zone	Mars 2011	PCB			



MILIEU DE TRAVAIL  
 PLAN D'ACTION  
 0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION



<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer le contenu de la boîte à lunch</li> <li>• Améliorer les espaces « cafétéria »</li> <li>• 60% des employés consommeront au moins 5 portions de fruits et légumes par jour</li> </ul>	<b>RÉSULTATS DU SONDAGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 84% des employés apportent leur lunch au travail 2 à 5 fois par semaine</li> <li>• 60% des employés ne consomment pas au moins 5 portions de fruits et légumes par jour</li> </ul>
------------------	--	-----------------------------	---

Activité	Critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
					Oui	Non	
Améliorer la qualité et le contenu des repas fournis lors du temps supplémentaire Opter pour un ou des fournisseurs offrant des menus plus sains lors des séminaires et des rencontres	Opter pour un ou des fournisseurs offrant des menus plus sains	Traiteurs, restaurants, épiceries...	Sept 2011	Comité Opérations			

Activité	Critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
					Oui	Non	
Participer à des activités de sensibilisation parmi : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le défi 5 30 (1<sup>er</sup> mars au 11 avril annuellement)</li> <li>- Le mois de la nutrition (mars annuellement)</li> <li>- Fruits et légumes en vedette (de mars à fin août annuellement)</li> </ul>	Promotion de 1 campagne par année	Matériel disponible gratuitement à la DSP  Pas de matériel  Pas de matériel	Selon calendrier	Comité			
Promotion des fruits et légumes de saison 2 fois par année	Achat de fruits et légumes et promotion de l'activité	Fournisseurs et acheteurs	Selon calendrier	Comité 0 5 30			
Aménagement d'un espace de repas, de repos et de divertissement commun pour les employés d'usine et de bureau	Approbation du plan d'aménagement et du budget	Exécutif Lumec	2013	Comité 0 5 30 Comité vert Direction			
Organiser des ateliers sur l'alimentation et de consultation	Tenue des ateliers, conférence, etc. 1 fois par année	Conférenciers, ateliers, kiosques, matériel, professionnels	Selon calendrier	Comité 0 5 30 CSSS			

Activité	Critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
					Oui	Non	
Rédiger une politique alimentaire <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer que tous les repas fournis lors d'événements et réunions soient bien équilibrés.</li> <li>• Étudier la possibilité de s'inscrire auprès d'un traiteur, restaurant, pour des boîtes à lunch santé</li> </ul>	Application de la politique alimentaire		Septembre 2011	Comité 0 5 30 avec l'aide de Johanne Michaud du CSS Comité vert			
Point de service pour paniers de légumes biologiques	Inscription des participants	Agriculteurs	À déterminer	MEP			



MILIEU DE TRAVAIL  
 PLAN D'ACTION PHILIPS LUMEC  
 0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION



<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrir aux employés la possibilité de participer à des activités physiques en milieu de travail</li> <li>• Augmenter à 66% le nombre d'employés actifs à un niveau supérieur (3 fois et plus/semaine)</li> <li>• Promouvoir l'activité physique pour diminuer le stress</li> </ul>	<b>RÉSULTATS DU SONDAGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 84% des employés ne pratiquent jamais ou rarement d'activités physiques durant le dîner et durant les pauses.</li> <li>• 55% des employés font des activités physiques 3 fois et plus/semaine</li> <li>• 43% des employés affirment être assez ou extrêmement stressés au travail</li> </ul>
------------------	---	-----------------------------	---

Activité	Critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
					Oui	Non	
Établir un circuit de marche et de vélo pour l'heure du lunch	Carnet de marche et de vélo	Circuit de marche et de vélo et carnet de marche et de vélo	juin 2011	Comité 0 5 30			
Organiser un club de vélo genre « bixi » à l'heure du lunch	Minimum 1 fois semaine	Circuit de vélo, carnet de vélo et vélos (10), \$\$ pour achat de vélo et support à vélo	Mai 2012	Comité 0 5 30			

Activité	Critère de succès de l'activité	Ressources nécessaires	Échéance	Responsable(s)	Atteinte du critère de succès de l'activité		Commentaires
					Oui	Non	
Incitatif financier de 10% jusqu'à un maximum de 50\$ par année sur un nouvel abonnement ou un renouvellement à un centre sportif ou pour une inscription à une activité physique (pour l'employé lui-même) (aquaforme, tennis, yoga, etc.).	Minimum 20 demandes par année	Budget, preuve d'inscription ou de renouvellement	À partir de mars 2011 et continu	Direction + comité 0 5 30			
Entente avec Gold's Gym pour activités physiques individuelles et de groupe	Au moins une activité de 12 personnes 15 personnes min. pour l'abonnement	Affichage, promotion	31 mars 2011	Comité 0 5 30			
Donner la possibilité aux employés d'afficher sur le babillard 0 5 30 des recherches de participants à des sports d'équipe	Affichage des activités	Babillard Canevas	À partir de Juillet 2011 et continu	Marketing + comité 0 5 30			
Analyser l'aménagement potentiel d'un local multi-usage au 800	Analyse de l'aménagement d'une salle	Budget pour équipement et aménagement, CSSS	Fin janvier 2011	Comité 0 5 30 Exécutif	Oui		