



# Destination santé

MONTRÉAL

*Programmes de promotion  
de la santé en milieu de travail*

## **Quelques fruits d'une belle récolte !**

*Résultat d'une collecte d'information auprès des membres du Réseau montréalais, voici quelques exemples d'initiatives favorisant le changement des habitudes de vie en milieu de travail. Les pratiques organisationnelles ayant trait à la qualité de vie au travail des personnes et à leur santé psychologique seront publiées dans un prochain numéro.*

*Merci aux établissements qui ont collaboré.  
N'hésitez pas à communiquer avec eux pour avoir plus  
de détails. Les bonnes idées, ça se partage !*

### LE MOT DU COORDONNATEUR

#### *Plusieurs pas en avant vers des milieux de travail sains*

La création de milieux de travail sains, en plus d'améliorer la santé et le bien-être du personnel, contribue à une meilleure rétention des cadres et des employés. Dans cette perspective, le Réseau montréalais des CSSS et des hôpitaux promoteurs de santé (Réseau montréalais) a proposé une série d'actions qui ont été intégrées à un plan sans précédent sur la disponibilité de la main-d'œuvre à Montréal'. Ce plan, largement discuté par les directions générales des établissements montréalais, a été adopté par le conseil d'administration de l'Agence de Montréal en novembre dernier.

Parmi les efforts pour améliorer la disponibilité de la main-d'œuvre, l'Agence de Montréal organisera un événement, à l'automne prochain, sur le développement de milieux de travail sains. Ce sera là une extraordinaire occasion d'échanger sur les actions qui ont le plus d'impact sur l'amélioration de la santé et du bien-être du personnel et, par voie de conséquence, sur la rétention de cadres et des employés. Le Réseau montréalais sera alors l'hôte d'un groupe d'experts en promotion de la santé au travail récemment mis sur pied par le Réseau international HPS et que j'ai le plaisir de présider.

C'est dans ce même esprit que l'Agence, en collaboration avec des membres du Réseau montréalais, travaille actuellement à l'élaboration d'un guide des bonnes pratiques sur la création et le maintien de milieux de travail sains. D'ici à ce que ce guide soit publié, nous vous proposons, en avant-première dans ce numéro de *Destination santé Montréal*, de prendre connaissance de quelques-unes des actions déjà en cours chez les membres du Réseau montréalais, qui ont généreusement contribué à la collecte de cette information. Chacune de ces initiatives témoigne, vous serez à même de le constater, d'une belle avancée vers la création de milieux de travail sains.

#### **Louis Côté**

*Coordonnateur du Réseau montréalais  
Directeur de la planification, des ressources  
humaines et de l'information  
Agence de la santé et des services  
sociaux de Montréal*

*Pour en savoir plus sur Le Plan d'action  
sur la disponibilité de la main-d'œuvre  
à Montréal - 2008-2010 :*

[www.santemontreal.qc.ca](http://www.santemontreal.qc.ca)



## Transport

### Allégo a la cote

Plusieurs établissements (Institut de cardiologie de Montréal, Centre hospitalier de l'Université de Montréal [CHUM], CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord, CSSS Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent) ont adopté le programme Allégo créé par l'Agence métropolitaine de transport. Ce faisant, ils favorisent des choix qui concurrencent l'automobile en solo, que ce soit pour venir au travail ou pour les déplacements dans le cadre des heures de travail : transport en commun, covoiturage, vélo, marche, télétravail.

Information : [www.allego.amt.qc.ca](http://www.allego.amt.qc.ca)



### Montréal, reine du vélo !

En 2007, la revue américaine *Bicycling* décernait à Montréal le titre de « l'une des villes étrangères les plus agréables à visiter à vélo ». L'arrivée du vélo libre-service BIXI, dès le mois d'avril, ne manquera pas d'attiser l'engouement pour le vélo, devenu chez nous un moyen de transport à part entière. Plusieurs établissements de santé sont déjà sur la ligne de départ, bien décidés à profiter de cet enthousiasme collectif. Le CSSS de Dorval-Lachine-LaSalle étudie la possibilité d'offrir des vélos en libre service à son personnel et de favoriser l'utilisation d'automobiles inter-sites. Récipiendaire en 2008 du prix *Entreprise vélosympathique*, décerné par Vélo Québec, le CSSS de la Montagne dispose déjà d'une flotte d'une dizaine de vélos répartis sur trois sites et encourage ainsi le transport actif chez le personnel affecté aux services de soins de première ligne à domicile. L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) et le CHUM sont aussi dans la course avec un nombre accru de supports à la disposition des cyclistes.

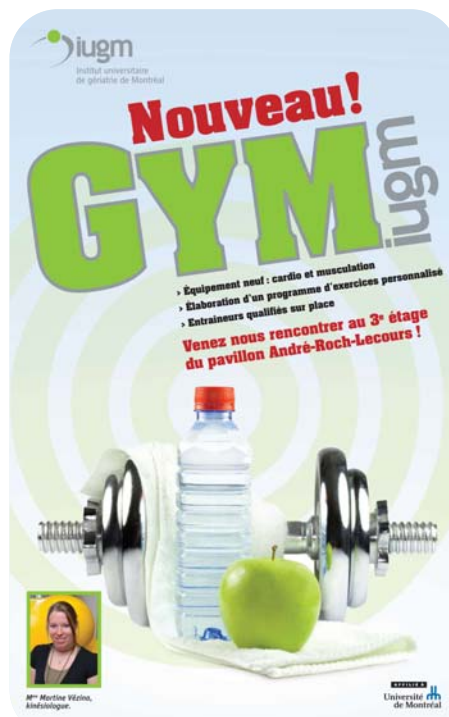
## Forme

### Éducation pour tous !

Les Centres d'éducation pour la santé (CES) ont déployé des efforts pour aider des personnes souhaitant améliorer leurs habitudes de vie. Un peu d'ingéniosité permet de rendre ce service aussi accessible au personnel. C'est ce qu'ont fait le CSSS de l'Ouest-de-l'Île, le CSSS Cavendish, le CHUM et l'IUGM. Dans certains cas, l'horaire de l'éducateur a été réaménagé en fonction des quarts de travail du personnel. L'éducateur se déplace parfois sur les différents sites. Le CHUM de son côté s'est doté, en complément de son CES, d'une clinique de nutrition et d'une clinique de kinésiologie et y dirige le personnel au besoin.

### Un programme, ça s'adapte !

Quatre membres du Réseau montréalais offrent le programme *Choisir de maigrir*. Après consultation auprès de son personnel, l'IUGM a créé sa version maison. Soutenue par la direction des ressources humaines, une employée a piloté le projet. Une nutritionniste, un kinésologue et une psychologue de l'externe ont donné neuf conférences. Au final, les femmes inscrites à ce programme ont participé à seize rencontres-midi.



L'IUGM offre aussi un espace gym à ses employés.

## Au rythme des saisons

Un peu de souplesse dans la programmation des activités de santé permet de profiter des plaisirs de chaque saison ou d'en contrer les effets négatifs. Dans cet esprit, le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord a institué en octobre dernier, simultanément dans toutes ses installations, la « marche aux pommes », activité automnale par excellence. On a aussi croqué la pomme au CHUM, en septembre, à l'occasion de la journée *En ville sans ma voiture*, en remettant une pomme à chaque personne qui se présentait au travail à vélo ou à pied. Les cadres ont eux aussi eu droit au même clin d'œil santé à l'occasion de leur rencontre d'octobre ! En ce moment, le CSSS de l'Ouest-de-l'Île combat les bleus de l'hiver en organisant des soirées de ski et de patinage !

## Alimentation



### Dis-moi ce que tu manges...

C'est officiel, le Québec aura sa politique alimentaire. La consultation auprès de tous les établissements du réseau québécois de santé et des services sociaux a eu lieu à l'automne, et un cadre de référence qui servira à l'élaboration de politiques alimentaires adaptées sera disponible en 2010. Ce qui n'empêche pas certains établissements de prendre les devants.

L'Hôpital de Montréal pour enfant du Centre universitaire de santé McGill a réévalué l'offre de la cafétéria en se basant sur les recommandations du Guide alimentaire canadien (2007). Plus de fruits et de légumes et des repas dorénavant sont composés en tenant compte des catégories d'âge et de sexe. Tout un défi d'adaptation !

Information :

[www.santemontreal.qc.ca](http://www.santemontreal.qc.ca)

Le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord se soucie, de son côté, d'offrir des repas chauds à tout son personnel de nuit. Depuis un an, le service d'alimentation et de nutrition clinique (jusqu'à alors divisé en 5 services) travaille à l'harmonisation de l'offre de nuit entre ses quatre centres d'hébergement et l'hôpital. La variété constitue un défi de taille. Des repas santé sont distribués gratuitement à une partie du personnel et des plats sains, eux aussi cuisinés par le service d'alimentation et de nutrition clinique, sont vendus en distributeur, réfrigérés ou non selon les besoins. L'établissement poursuit son effort d'harmonisation.



## Alimentation

Suite de la page 2

Le Centre d'excellence en promotion de la santé du CHU Sainte-Justine propose le guide *Santé et plaisir dans nos assiettes au travail*. Produit grâce au soutien de la Fondation Lucie et André Chagnon, ce guide a été conçu pour aider le personnel qui a recours aux services de traiteur à faire des choix sains et savoureux.

Disponible en ligne :

[www.chu-sainte-justine.org](http://www.chu-sainte-justine.org)



Plusieurs établissements (IUGM, CHUM, etc.) ont entrepris une réévaluation de leur offre alimentaire (buffet à salades, élimination des gras *trans*, etc.). Quelques CSSS, dont le CSSS Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent, proposent déjà à leur personnel des *assiettes harmonie santé* ou des buffets à salades.

La vidéo *Sur la route... de milieux de vie en santé* met en images les initiatives du CSSS du Cœur-de-l'Île et de l'Institut de cardiologie de Montréal en matière de saine alimentation en milieu de travail.

Allez jeter un coup d'œil :

[www.santemontreal.qc.ca](http://www.santemontreal.qc.ca)

## Appliquer un modèle intégratif dans le but de favoriser un milieu de travail sain implique de travailler sur trois volets :

- la santé et la sécurité au travail (SST) ;
- la modification des comportements individuels du personnel (habitudes de vie) ;
- la modification et l'amélioration des pratiques organisationnelles (pratiques de gestion et modalités d'organisation du travail).

## Sur quoi la création et le maintien d'un milieu de travail sain doit-il avant tout s'appuyer ?

La volonté organisationnelle... Idéalement, l'objectif de développer un milieu de travail sain doit faire partie intégrante des politiques et de la culture de l'organisation. Le personnel et la direction doivent travailler ensemble à faire de leur lieu de travail un milieu en santé.

## Quelles sont les principales caractéristiques des interventions efficaces en milieu de travail pour changer les comportements individuels ?

- Les interventions *multistratégiques*, visant simultanément les facteurs *individuels* (sensibilisation, éducation, dépistage de facteurs de risque) et la création d'*environnements favorables*.
- Les interventions jumelant le développement d'habiletés personnelles à du *soutien social*.
- Les programmes qui incluent du *counselling individuel* ont deux fois plus de chance d'être efficaces, notamment en cessation tabagique et en nutrition.

– Perreault, Geneviève. (2008). *Analyse exploratoire des approches de promotion de la santé des travailleurs des centres de santé et de services sociaux et centres hospitaliers de la région de Montréal*. Montréal, Direction de santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. Document de travail non-publié.

## Suggestions de lecture

Bureau de normalisation du Québec (2008). *Norme BNQ 9700-800 – 2008 Prévention, promotion et pratiques organisationnelles favorables à la santé en milieu de travail*

Accessible sur le Web : [www.bnq.qc.ca](http://www.bnq.qc.ca)

Chu, Cordia (2003). « De la promotion de la santé sur le lieu de travail (PST) à la gestion intégrée de la santé au travail (GST) : tendances et évolution. » *Le réseau mondial pour la santé au travail* (6) : 1-9.

Accessible sur le WEB : [www.who.int](http://www.who.int)

Coalition pour la qualité de vie au travail et des soins de santé de qualité (2007). *À notre portée Une stratégie d'action visant un système canadien de soins de santé efficace et viable grâce à un milieu de travail sain*, Conseil d'agrément des services de santé.

Accessible sur le Web : [www.cna-aiic.ca](http://www.cna-aiic.ca)

Hanson, P. Gaye, Jane Fahlman, D<sup>re</sup> Lemonde, Manon (2007). *Analyse Contextuelle - Rapport final, Coalition pour la qualité de vie au travail et des soins de santé de qualité*. Fondation canadienne de la recherche sur les services de santé.

Accessible sur le WEB : [www.chsrf.ca](http://www.chsrf.ca)



# Le réseau montréalais

## Qui sont les membres du groupe de travail sur la promotion de milieux de travail sains ?

### Des établissements

Johanne Bellemare  
CSSS Jeanne-Mance

Michèle De Guise  
CHUM

Jean-Philippe Ferland  
CSSS de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent

Rolande Marquès  
CSSS du Cœur-de-l'île

Charles Sounan  
CUSM

### Du milieu universitaire

Diane Berthelette  
Institut Santé et Société  
Université du Québec à Montréal

### De l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

Direction de la planification,  
des ressources humaines  
et de l'information

Françoise Alarie  
Sarah Déraps  
Mathieu Fortier

Direction de santé publique

Suzanne De Blois  
Gisèle Fontaine  
Louise Labrie

## Un nouveau membre joint le Réseau montréalais

Bienvenue à l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, le 16<sup>e</sup> établissement à se joindre au Réseau montréalais.

## Tout sur la conférence Milieux de vie et promotion de la santé



Plus de 150 décideurs, gestionnaires, professionnels des établissements de santé et partenaires engagés dans la promotion de la santé à Montréal ont participé, le 22 octobre 2008, à la conférence *Milieux de vie et promotion de la santé*. Si l'on se fie aux commentaires recueillis, l'événement a suscité un taux élevé de satisfaction. La rencontre s'est terminée par la signature d'un accord historique entre les réseaux montréalais de la santé et de l'éducation qui s'engagent à unir leurs efforts pour contribuer à la santé, au bien-être et à la réussite éducative des jeunes Montréalais d'âge scolaire. « Revivez » l'événement en consultant le programme de la conférence, les présentations des principaux conférenciers, la vidéo *Sur la route... de milieux de vie en santé* et le reportage paru dans *Direction Réseaux*.

[www.santemontreal.qc.ca](http://www.santemontreal.qc.ca)

## Agenda 18-19 février 2009

Montréal, Québec, Canada

### 8<sup>e</sup> colloque de la gestion de la présence au travail

Prévention : quand les tendances nous lancent des défis

Organisé par l'AQESSS

Information : [www.aqesss.qc.ca](http://www.aqesss.qc.ca)

### 23, 24, 25 février 2009

Windber, Pennsylvanie, États-Unis

### École d'hiver de l'OMS

Pratique basée sur les données probantes en matière de promotion de la santé

Information :

[www.healthpromotinghospitals.org](http://www.healthpromotinghospitals.org)

## 2 et 3 avril 2009

Maison de la Mutualité, Paris, France

### Les 5<sup>es</sup> Journées de la prévention

Organisées par l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé

Information : <http://jp09.inpes.sante.fr>

## 6, 7, 8 mai 2009

Hersonissos, Crète, Grèce

### 17<sup>e</sup> Conférence internationale sur les hôpitaux et services de santé promoteurs de santé

Hôpitaux et services de santé sans murs : nouveaux services, nouveaux partenariats, nouveaux défis pour la promotion de la santé

Information : [www.univie.ac.at](http://www.univie.ac.at)