



Isabelle Lachaine
Directrice des ressources humaines

Lancement officiel du Programme 0-5-30+

La présente édition du *Point de repère Express* est dédiée exclusivement au lancement du Programme 0-5-30+, combinaison prévention, au Centre de santé et de services sociaux (CSSS) des Sommets. Vous trouverez les faits saillants du sondage auquel 45 % des 1149 employés de notre établissement ont répondu. Il s'agit d'un taux de participation exceptionnel puisque le portrait des habitudes de vie devait reposer sur une proportion de 24,3 % de répondants, seuil qui a largement été dépassé. Le personnel du CSSS des Sommets est composé majoritairement de femmes (83 %).

Le Programme s'échelonne sur une période de trois ans et un plan d'action sera produit d'ici la fin de la présente année. Le journal *Point de repère* demeurera l'outil de communication privilégié pour vous tenir au courant des nouveaux développements dans ce dossier d'importance en matière de santé publique. Le comité Santé et sécurité au travail de notre établissement sera au nombre des collaborateurs de premier ordre dans la mise en place des stratégies préventives.

Si vous avez des suggestions au sujet de ce programme, vous pouvez laisser votre message au (819) 324-4000, poste 4251, boîte vocale réservée à cet effet.

30 Trente minutes d'activités physiques
COMBINAISON PRÉVENTION

Pratiquer 30 minutes d'activités physiques par jour

En toutes saisons, à l'intérieur ou à l'extérieur, seul ou en groupe et à notre rythme, prenons le temps d'intégrer l'activité physique à notre quotidien.

- 1 X 30 minutes
- 2 X 15 minutes
- 3 X 10 minutes

Un peu c'est déjà beaucoup, plus c'est encore mieux!

Zéro tabagisme
COMBINAISON PRÉVENTION

Respirer dans un environnement sans fumée

Évitons de nous exposer à la fumée de tabac présente dans notre environnement et respectons l'interdiction de fumer dans les endroits publics et les milieux de travail.

De l'air pur pour tous!

5 Cinq fruits et légumes
COMBINAISON PRÉVENTION

Viser un minimum de 5 portions par jour. C'est facile!

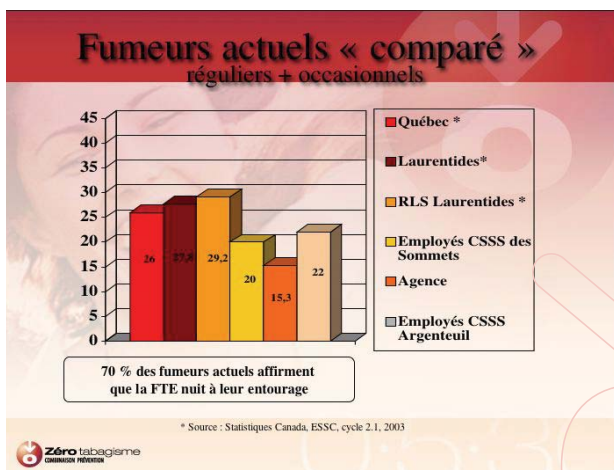
Consommons chaque jour des fruits et légumes variés en goût et en couleur. Une portion correspond à un fruit ou un légume de la grosseur d'une balle de tennis ou à 125 ml de jus de fruits ou de légumes.

Une bouchée vers une saine alimentation!

La mission

La mission du Programme 0-5-30+, combinaison prévention, consiste à promouvoir et à adopter trois habitudes de vie ayant un impact déterminant sur la santé et le bien-être des employés, médecins et bénévoles du CSSS des Sommets : 0 tabac dans l'environnement, la consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour, la pratique régulière de 30 minutes d'activités physiques et + pour l'amélioration de la gestion du stress.

Zéro tabagisme



Fumée de tabac

Parmi les répondants, 17 % déclarent être exposés à la fumée de tabac au travail et parmi ces derniers, 71 % croient qu'il serait plus agréable de travailler dans un milieu de travail sans fumée (intérieur et extérieur).

Tentative d'arrêt

Parmi les fumeurs actuels, 45 % affirment avoir arrêté de fumer pendant au moins 24 heures au cours de la dernière année et 75 % de ces fumeurs ont même tenté de cesser de fumer de 1 à 2 fois au cours de la dernière année.

Intention de cesser

Parmi les répondants, 62 % des fumeurs actuels ont sérieusement l'intention de cesser de fumer au cours des 6 prochains mois et la majorité (69 %) de ces fumeurs actuels disent connaître les services d'aide à la cessation tabagique offerts dans leur CLSC.

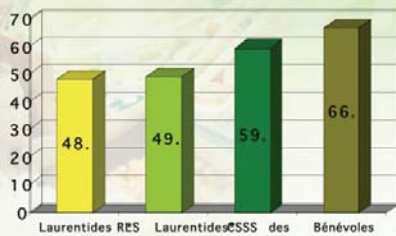
Ce que vous nous avez révélé, en bref :

Que les fumeurs ont peu d'intérêt à participer à des activités en cessation tabagique (42 %), qu'il serait intéressant que des rencontres individuelles soient organisées (19 %), que vous désiriez apprendre sur les aides pharmacologiques (17 %) ou participer au Défi J'arrête (15 %) et même participer à des ateliers de groupe (13 %).

5 fruits et légumes par jour

Consommation de fruits et légumes

Proportion de la population qui consomme au moins 5 fruits et légumes par jour



Cinq fruits et légumes
chaque jour

■ Surpoids et obésité

Dans notre établissement, le sondage révèle que 41.2 % des répondants souffrent d'embonpoint ou d'obésité. Alors que chez la population adulte des Laurentides, le taux se situe à plus de 50 %.

■ Lieux de consommation

Nous savons que 85 % des répondants prennent au moins un repas à l'extérieur de leur domicile au cours de leur journée de travail (restaurant, cafétéria ou lunch) et que 43 % apportent leur lunch 4 à 5 fois par semaine.

Ce que vous nous avez révélé, en bref :

Que votre milieu de travail puisse vous offrir des paniers de fruits (55 %), changer le contenu des machines distributrices (31 %), offrir des activités de promotion (25 %) et modifier les menus de la cafétéria (22 %). Que votre intérêt pour certaines activités se dirige vers des dégustations (44 %), des ateliers pratiques sur l'alimentation (42 %), des dépliants, brochures et livres de recettes (36 %), des conférences (21 %) et des services de consultation individuelle ou en groupe (21 %).

30 minutes d'activité physique par jour

Population active et modérément active durant les loisirs (12 ans ou plus, 2003)



* différence statistiquement significative avec la région
** différence statistiquement significative avec le Québec

Source : Statistique Canada, ESCC 2003

■ Activités physiques

La population de la MRC des Laurentides, territoire du CSSS des Sommets, est plus active (59.9 %) durant les loisirs qu'à l'ensemble de la population de la région des Laurentides (51.5 %) et des Québécois (48.2 %).

Ce que vous nous avez révélé, en bref :

Que votre milieu de travail puisse vous offrir une salle tout usage aménagée (57 %), un incitatif matériel ou financier pour promouvoir l'activité physique (rabais, comptoir d'échange, etc.) (29 %), une salle de douches et vestiaires aménagée (25 %) ou encore qu'un club de marche voit le jour (24 %). Que votre intérêt pour certaines activités se dirige vers la marche (61 %), les exercices légers (46 %), le vélo (34 %), l'entraînement en plein air (26 %) et la natation (26 %).

Gestion du stress

Niveau de stress au travail (excluant les bénévoles)



0-5-30
Centre régional

■ Principales sources de stress

Parmi les répondants, les principales sources de stress proviennent de :

- Contrainte de temps (61 %)
- Situation d'emploi (39 %)
- Situation financière (26 %)
- Responsabilités familiales (24 %)
- Santé membre de la famille (15 %)
- Relations interpersonnelles (13 %)

- Sa propre santé (8 %)
- Soins à donner (7 %)
- Ses études (7 %)
- Sécurité personnelle (5 %)

Ce que vous nous avez révélé, en bref :

Que votre priorité va à l'activité physique (38 %). Vous nous avez également suggéré le yoga (36 %) et les ateliers sur le rire (24 %).

Ce que vous nous avez révélé, en bref, tous sujets confondus :

■ Vous nous avez également révélé que nous pourrions rejoindre 22 % des répondants le matin, 28 % le midi, 37 % en fin d'après-midi et 7 % le soir. Les meilleurs moyens de communication demeurent le journal Point de repère, le courriel, intranet, les babillards et tableaux d'affichage et le courrier interne.

■ Lorsqu'il est question d'amélioration de sa santé, 89 % des répondants affirment qu'il y a quelque chose qu'ils devraient faire pour l'améliorer et les priorités vont à l'activité physique (51 %), dans l'atteinte et le maintien d'un poids santé (35 %), dans la gestion du stress (26 %), dans une meilleure alimentation (24 %) et bien sûr dans l'arrêt de l'usage du tabac (10 %).

Des ententes corporatives

Certaines ententes ont déjà été conclues avec des partenaires de notre communauté et d'autres le seront au cours des prochains mois.

Vous n'avez qu'à présenter votre carte d'employé pour pouvoir bénéficier de ces avantages négociés pour vous par le comité 0-5-30.

- la municipalité de Sainte-Agathe-des-Monts vous offre l'accès aux plages au même tarif que les résidents ;
- la Clinique préventive de Mont-Tremblant propose des taux préférentiels et des visites à Sainte-Agathe-des-Monts ;
- le Studio 62 situé à Sainte-Agathe-des-Monts vous offre des taux préférentiels ;
- les Curves de Sainte-Agathe-des-Monts et de Mont-Tremblant offrent aussi des taux préférentiels au personnel du CSSS des Sommets.



6 octobre 2006 : Journée nationale du sport et de l'activité physique

Pour sa deuxième édition de la Journée nationale du sport et de l'activité physique, tous les Québécois sont conviés à vêtir une tenue sportive et à sortir marcher durant 30 minutes, le vendredi 6 octobre prochain à 11 h 30. C'est donc un rendez-vous !

Service des communications
Centre de santé et de services sociaux des Sommets