ISO-info

NOVEMBRE 2014

SEMAINE SST : «TOP 6» DES ACTIVITÉS POPULAIRES!

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Toutes les activités et projets en santé/sécurité au travail doivent être liés à des objectifs concrets afin d'être efficaces. Il est donc essentiel d'identifier clairement ses besoins et objectifs avant de déterminer le contenu d'un plan de prévention. Ce même principe est également valable pour les semaines santé/sécurité. Il est cependant possible de combiner des activités **stimulantes, interactives et éducatives à la fois**. Après tout, la première règle de base pour une semaine de santé/sécurité fructueuse est évidemment la participation!

8 Canadiens sur 10 présentent au moins un des facteurs de risque suivant : tabagisme, surpoids, sédentarité, diabète et hypertension artérielle. 10% des Canadiens en présentent 3 ou plus.

CE MOIS-CI…

Bilans de santé et condition physique p.1

Stress, nutrition, ergonomie, etc. p.2

Promotion SST p.3



Les bilans de santé / condition physique sont toujours une activité très populaire ! Surtout avec un rapport personnalisé et des intervenants qualifiés.

BILANS DE SANTÉ / CONDITION PHYSIQUE

AVANTAGE PRINCIPAL : Évaluations complètes individuelles ou approche par stations (permet d'évaluer plus de 100 personnes par jour).

OBJECTIF PRINCIPAL : Sensibiliser les participants sur leurs habitudes de vie et détecter les points à améliorer.

Les employés et les employeurs apprécient beaucoup cette activité grâce à son aspect interactif et éducatif. Chaque participant reçoit un guide et effectue l'ensemble des stations en étant conseillé par un professionnel (kinésiologue). Les stations de base sont : tension artérielle, composition corporelle, flexibilité et force musculaire. Selon le forfait choisi, une foule d'autres tests peuvent être ajoutés (cholestérol, glycémie, capacité cardio-vasculaire, endurance musculaire, capacité pulmonaire, endurance musculaire spécifique à une tâche, etc.).

Chaque participant a accès à un rapport individualisé confidentiel.

ATELIER / CONFÉRENCE EN GESTION DU STRESS



AVANTAGE PRINCIPAL : Permet d'enseigner des méthodes de gestion du stress applicables au quotidien.

OBJECTIF PRINCIPAL : Offrir aux participants des outils concrets pour gérer les situations stressantes.

Animé par un(e) psychologue, l'atelier de gestion du stress permet d'expérimenter des stratégies simples et rapides. Avec une courte portion théorique en début de séance, les participants pourront mieux comprendre le stress en plus d'apprendre des trucs efficaces pour y faire face.

NUTRITION : KIOSQUE / MINI-CONSULTATIONS / CONFÉRENCE



AVANTAGE PRINCIPAL : Suscite un intérêt élevé.

OBJECTIF PRINCIPAL : Améliorer les connaissances et les habitudes alimentaires des participants.

Plusieurs thématiques sont disponibles pour les kiosques ou ateliers/conférences (ex. : Concilier travail et alimentation ; Lunch et collations santé ; Nutrition et exercice ; Énergie dans votre assiette, etc.). Les mini-consultations individuelles sont également très appréciées.

MASSAGE SUR CHAISE



AVANTAGE PRINCIPAL : Activité extrêmement appréciée des employés.

OBJECTIF PRINCIPAL : Démontrer sa reconnaissance envers le travail accompli par les employés.

La massothérapie a plusieurs effets bénéfiques tant au niveau physique que psychologique. Dans les milieux de travail, le massage sur chaise est le plus pratique car il est énergisant et plus d'être rapide et de s'effectuer par-dessus les vêtements.

BLESSURES (PRÉVENTION ET RECOMMANDATIONS)



AVANTAGE PRINCIPAL : Formation théorique et pratique adaptée aux situations réelles du milieu de travail. Recommandations aux gens avec blessures.

OBJECTIF PRINCIPAL : Diminuer les troubles musculo-squelettiques dans l'entreprise.

Les participants auront droit à une portion de théorie sur les bases de la prévention des blessures lors des tâches physiques. Une portion pratique permet de s'assurer que les gens ont bien assimilé les connaissances. Ce que les gens apprécient le plus de cette activité est la quantité de trucs applicables et les conseils adaptés aux douleurs de chacun.

ACTIVITÉ PHYSIQUE (COURS EN GROUPE)



AVANTAGE PRINCIPAL : Activité combinant les avantages de l'activité physique tout en favorisant les relations interpersonnelles.

OBJECTIF PRINCIPAL : Promouvoir un mode de vie actif dans un contexte sécuritaire et motivant.

Les employés apprécient beaucoup cette activité. Selon les intérêts des employés et les locaux ou équipements disponibles, la nature du cours sera différente (ex. : Yoga, Bootcamp, Spinning, Zumba, etc.). Possédant les assurances pour ce type d'activités et du personnel formé et compétent, nous recevons régulièrement ce type de demandes par les entreprises.

CONCLUSION

Peu importe l'objectif ciblé par une activité SST (prévention des blessures, manutention de charges, saines habitudes de vie, comportements sécuritaires, etc.), il est important de communiquer l'information de manière dynamique. Les éléments interactifs (où l'employé prend une part active) sont plus efficaces et permettent de plus hauts taux de participation. Soyez créatif !

PROMOTION SEMAINE SST*

ACTIVITÉS SEMAINE SST

Planifiez avec ISO-Santé un événement prévu en 2015 et obtenez 10% de rabais.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 31 décembre 2014. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-569-0971

OUTAOUAIS
819-635-6678