

# LES INGRÉDIENTS D'UN PROGRAMME SANTÉ RÉUSSI

Caroline Rodgers *Collaboration spéciale*

## 4

### Un projet rassembler avec une signature

Pour que les employés adoptent le programme santé de l'entreprise, il est utile de lui donner une signature et un logo, ce qui leur donne l'impression que le programme découle vraiment d'une volonté sérieuse et à long terme, selon Danielle Vidal. C'est ce qu'on a fait chez Lassonde, fabricant de jus de fruits, avec le programme baptisé Destination Santé, un nom choisi et voté par les quelque 800 employés des deux usines de Rougemont. «C'est un nom qui représente bien le fait que chaque employé a ses objectifs et des choses à améliorer sur le plan de sa santé», explique Jacques Tardif, vice-président aux ressources humaines chez Lassonde. «Il sait qu'avec le programme, il sera entouré de gens qui vont l'aider à atteindre ce but.»

## 6

### Des suivis personnalisés

Au-delà des activités de sensibilisation et de promotion des bonnes habitudes de vie, le suivi personnalisé des employés est une excellente façon d'entraîner des progrès significatifs, explique Emmanuelle Gaudet, directrice, santé et milieu de travail chez Acti-Menu, entreprise à vocation sociale qui gère différents programmes de santé destinés au grand public ou aux entreprises.

«Dans le cadre du programme Ma santé, je m'en occupe!, nous remettons un profil personnalisé à chaque participant, avec un plan d'action intégré pour améliorer sa santé, dit-elle. Il y a ensuite un suivi téléphonique par une infirmière pour une période d'un à trois ans, et on accompagne chaque personne pour atteindre ses objectifs personnels.»

Chez Lassonde, on constate que l'approche personnalisée est ce qu'il y a de plus efficace. «On a embauché une infirmière et un kinésologue, dit Jacques Tardif. L'infirmière rencontre les volontaires, ils remplissent un questionnaire médical et un questionnaire sur les habitudes de vie, et ils ont ensuite un programme d'exercice établi par le kinésologue, qu'ils peuvent réaliser sur place, à notre gymnase gratuit.»