

Prévention santé – Bouger, c'est possible!

Coop Suisse Romande, 1020 Renens
laure.morier@coop.ch, www.coop.ch

Activité de l'entreprise

Le distributeur Coop Suisse Romande emploie 7300 collaborateurs dans 180 points de vente et centrales de distribution. Tous sont impliqués dans le projet.

Projet: information sur les différentes possibilités de bouger plus

Sensibilisation des collaborateurs de tous les points de vente et centrales de distribution par le biais d'avis hebdomadaires indiquant des moyens simples de bouger plus. Exemples: renoncer à sa voiture pour une partie du trajet, accompagner ses enfants à l'école à pied, emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur, profiter des différentes opportunités de faire du sport le week-end, faire du vélo, etc.

Calendrier

L'opération a commencé début février 2009, huit avis différents ayant été affichés jusque fin mars 2009.

Objectifs

Les collaborateurs doivent être sensibilisés aux nombreuses possibilités de se bouger plus au quotidien, notamment d'entreprendre plus de choses à pied. Et ce, selon le principe suivant: on peut faire beaucoup avec peu de choses.

Analyse / situation de départ

Dans une centrale de distribution comptant quelque 100 collaborateurs, une petite enquête a permis d'établir que seule une petite partie des employés (15%) faisait suffisamment d'exercice physique ou pratiquait un sport. De mauvaises habitudes étaient quant à elles devenues monnaie courante: utiliser l'ascenseur pour de petites distances, par exemple.

Participation

La participation n'a pas été calculée. Mais des responsables de filiales ont transmis un feedback positif (cf. Résultats et efficacité).



Résultats et efficacité

Des responsables de filiales ont transmis un feedback positif. Des collaborateurs se sont montrés satisfaits qu'on leur donne des idées pour bouger plus et pratiquer des activités sportives.

Spécificités

Avec ce projet, on a repris une idée de 2007. Avec un large choix d'idées saisonnières et d'informations en lien avec le travail et le temps libre, on incitait les collaborateurs à bouger plus.