

## Promotion de la santé en interne ou «Comment faire bouger mes collaborateurs?»

Genossenschaft Dorfplatz, Pflege und Kur, 9621 Oberhelfenschwil  
info@dorfplatz-sg.ch, www.dorfplatz-sg.ch

### Activité de l'entreprise

La coopérative Dorfplatz propose des séjours de longue durée, des cures ou des séjours de vacances à des personnes âgées requérant des soins. Il s'agit d'un foyer reconnu et d'un centre de cure dirigé par une équipe médicale avec piscine saline publique. La coopérative emploie 40 personnes.

### Projet: programme complet de promotion de la santé avec des mesures d'incitation à l'activité physique

Les mesures d'incitation à l'activité physique concernent surtout l'utilisation de la piscine saline. Elles font partie d'un programme complet de promotion de la santé qui touche pratiquement à l'ensemble du domaine d'activité de la coopérative.

Exemples:

- Massage gratuit des collaborateurs
- Traitement gratuit par champs magnétiques
- Massages médicaux ou drainages lymphatiques à tarif réduit
- Interdiction générale de fumer
- Vitalisation par l'eau selon Grandier (boissons gratuites)
- Concept restauration
- Concept lingerie (chariots, nouveau système d'approvisionnement)
- Analyse des risques (piscine)
- Travail de soins respectueux du dos
- Rampes au lieu d'escaliers
- Dévaloirs à linge à tous les étages
- Bâtiment rendu accessible aux chaises roulantes (ascenseur, rampes)
- Nouveau vestiaire pour le personnel

### Calendrier

En 2004, une analyse de l'absentéisme a été effectuée. On en a déduit les différents programmes et mesures. La piscine saline peut être utilisée en permanence. En août 2006, cinq cours du soir ont été proposés pour le nordic walking, l'opération ayant été renouvelée en août 2007. Le cours Pilates est proposé deux fois par semaine (quatre sessions par an).

### Objectifs

L'objectif est de mieux faire comprendre aux collaborateurs le rapport entre exercice physique et style de vie sain, et, partant, d'améliorer leur quali-



té de vie. Par ailleurs, l'absentéisme élevé doit être réduit et les collaborateurs doivent appréhender de manière différente leur propre corps et leur santé.

### Analyse / situation de départ

En raison du niveau élevé d'absentéisme, on a commencé en 2004 à réaliser des statistiques qui ont permis d'établir que l'entreprise était confrontée à un nombre important d'absences s'expliquant par des maladies et des accidents non professionnels. Parallèlement, les collaborateurs se montraient peu soucieux de leur santé et les moyens proposés, tels que la piscine saline et le Vital Center, mis à disposition gratuitement, n'étaient quasiment pas utilisés. Les programmes et mesures ont été mis en œuvre en réponse à cette situation.

### Participation

Un questionnaire a permis d'étudier l'utilisation des offres. Les mesures d'incitation mises ici en avant sont utilisées comme suit:

- 43% de tous les collaborateurs se baignent régulièrement, environ une fois par semaine, dans la piscine saline.
- 14% des collaborateurs suivent les cours Pilates.

Le cours de nordic walking n'est plus proposé. Mais un groupe de quatre personnes s'est formé et va marcher une fois par semaine.

### **Résultats et efficacité**

De 2004 à 2007/2008, l'absentéisme a pu être considérablement réduit. La participation aux cours est bonne et, souvent, les participants se retrouvent au-delà des activités internes pour pratiquer un autre sport ensemble. Un changement d'attitude a eu lieu et les collaborateurs ont adopté un style de vie plus responsable et plus sain.

### **Spécificités**

Les mesures d'incitation font partie d'un programme complet. On est conscient qu'il faut beaucoup de temps et de patience pour changer les choses. Le bouche à oreille a cependant déjà fonctionné et incité des collaborateurs à adopter un style de vie plus sain.