



Rallye sur la Côte : Pour encourager les saines habitudes de vie en milieu de travail

Contexte

Le Rallye sur la Côte s'est concrétisé en **2009** par une idée originale du regroupement des diététistes et nutritionnistes de la Côte-Nord en collaboration avec Kino-Québec et de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord **pour les employés du réseau de la santé de la Côte-Nord.**

La Côte-Nord étant touchée par une prévalence élevée de maladies chroniques, la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord a saisi cette opportunité pour accroître la portée de ce projet. Les milieux de travail ont été ciblés parce qu'ils sont un levier important pour la mise en place d'environnements favorables aux saines habitudes de vie.

Afin de permettre un meilleur déploiement régional, en 2021, le Rallye a subi une mise à jour importante avec la **création d'un site Web.**

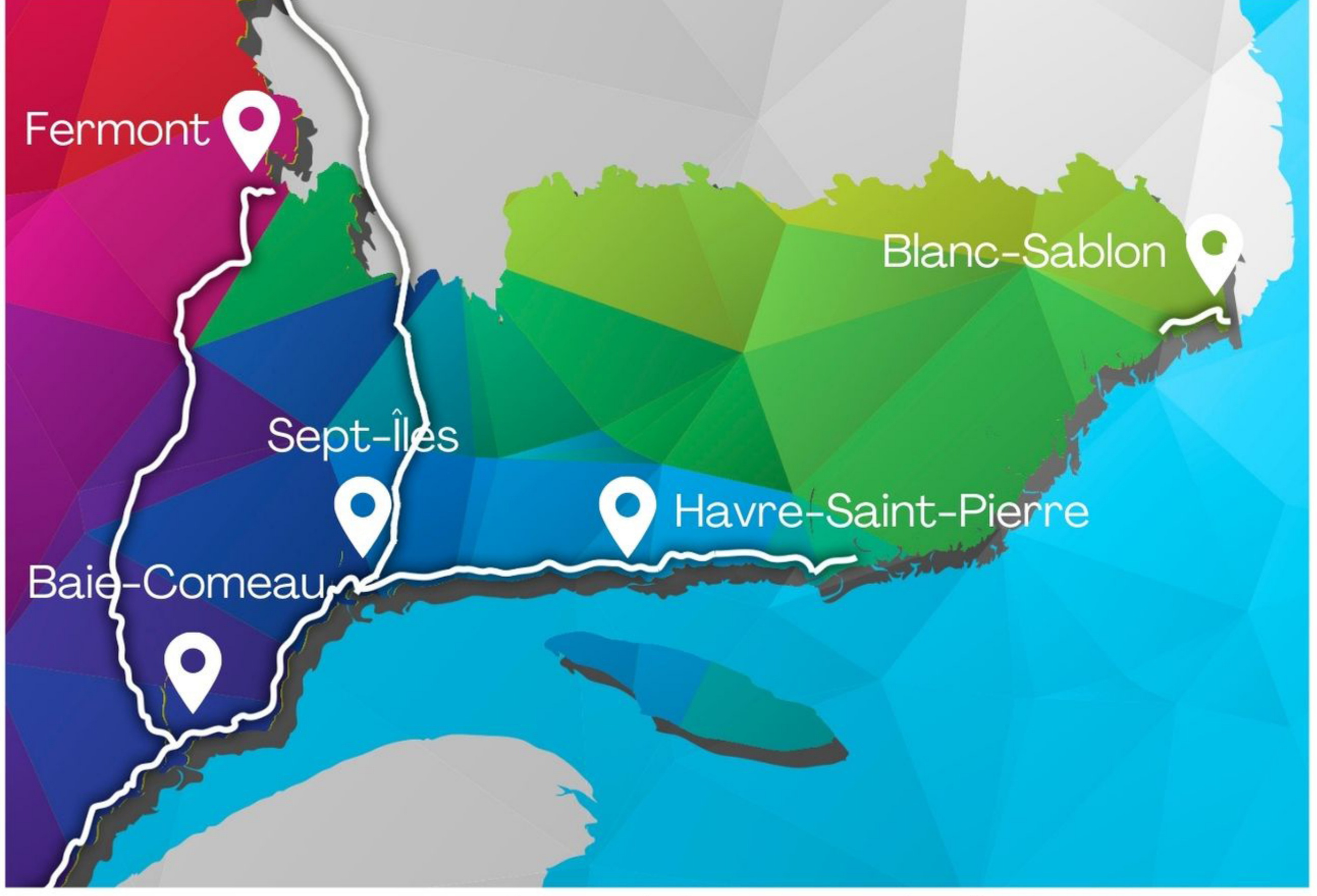


Image de la carte que les équipes parcourent

Dimanche		
<p>Eau + info</p> <p><input type="checkbox"/> 1 litre (1 000 ml) et plus d'eau (2 km)</p>	<p>Activité physique Selon l'intensité de l'activité</p> <p>Intensité légère (1 km) Tranches de 10 minutes</p> <p>Intensité moyenne (2 km) Tranches de 10 minutes</p> <p>Intensité élevée (3 km) Tranches de 10 minutes</p>	<p>Objectif personnel</p> <p><input type="checkbox"/> Ai-je réussi mon défi personnel? (10 km)</p>
<p>Légumes et fruits + info</p> <p><input type="checkbox"/> Déjeuner (1 km)</p> <p><input type="checkbox"/> Dîner (1 km)</p> <p><input type="checkbox"/> Souper (1 km)</p> <p><input type="checkbox"/> Collation (1 km)</p> <p><input type="checkbox"/> Plusieurs variétés (3 km)</p>	Total :	

PERCEPTION DE L'EFFORT

10 MIN =

- 1 KM** (Intensité légère): Lors de votre activité vous êtes capable de chanter!
- 2 KM** (Intensité moyenne): Lors de votre activité vous pouvez faire des phrases complètes mais vous ne pouvez pas chanter.
- 3 KM** (Intensité élevée): Vous pouvez dire des mots, mais vous ne pouvez pas faire de phrases complètes.

Description

Le Rallye est un défi entraînant et rassembleur qui se réalise **en équipe**. Le but est de faire avancer le jeton virtuel de son équipe **sur la carte** de la Côte-Nord en réalisant de l'activité physique et en consommant de l'eau, des fruits et des légumes.

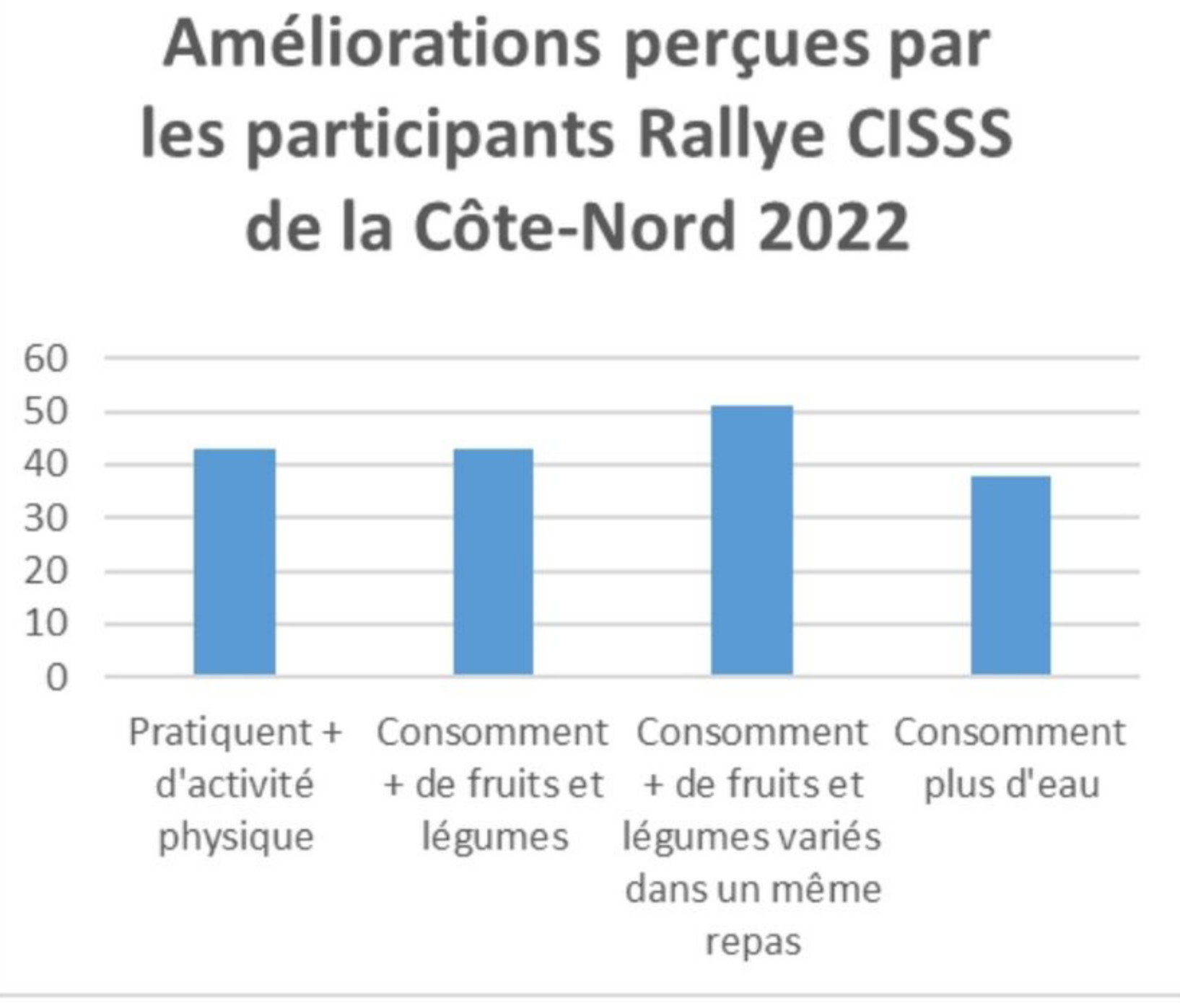
D'une durée de **6 semaines**, il amène les participants à traverser la Côte-Nord en passant par Fermont, pour un total de **2 400 km**. La date du début du Rallye est fixée par l'entreprise. Un Rallye petites entreprises est également offert une fois par année pour rassembler les entreprises de 25 employés et moins. Pour optimiser l'expérience, un accompagnement est proposé par les agents de prévention et promotion de la santé du CISSS de la Côte-Nord.

Résultats et retombées

Depuis sa création, le Rallye a été déployé, à chaque année, auprès des employés du CISSS de la Côte-Nord et de quelques entreprises. À la suite du lancement de la plateforme en ligne au printemps 2021, plus d'une dizaine de milieux ont saisi l'opportunité de participer au Rallye.

L'édition du printemps 2022 a permis à plus de 300 employés du CISSS de la Côte-Nord de relever le défi de prioriser les saines habitudes de vie dans leur quotidien. Les résultats de l'évaluation axée sur la perception des participants sont encourageants (voir tableau). D'autres retombées ont été nommées par certains participants : plus d'énergie, meilleure concentration au travail, complicité avec l'équipe de travail.

À l'automne 2022, 16 petites entreprises, regroupant plus de 100 employés ont participé à la première édition du Rallye petites entreprises. Les commentaires recueillis démontrent que les participants ont été très enthousiastes, motivés et que plusieurs se sont même créés des activités entre eux telles que des marches de groupe et des dîners collectifs.



Leçons apprises

La mise en ligne de la plateforme a permis d'effectuer certaines modifications selon les constats d'évaluation :

- Au lieu de comptabiliser des km en fonction des portions de légumes et fruits consommées, seule la présence de fruits et légumes est comptée. Ce changement a permis un ajustement en fonction du nouveau Guide alimentaire canadien et d'éviter que certains participants ne respectent pas leurs signaux de faim et de rassasiement en mangeant seulement pour faire des points.
- Au départ, il y avait une liste d'activités physiques proposées avec un nombre de km associé par tranche de 10 minutes, exemple, une marche de 10 minutes comptait pour 1 km. Cette façon de faire amenait beaucoup de questionnement et ne permettait pas d'évaluer l'intensité de l'effort. Maintenant, chaque activité est évaluée selon la perception de l'effort. Ainsi, la marche peut être considérée comme une activité d'intensité faible, moyenne ou élevée, selon l'évaluation qu'en fait le participant.
- Il y a eu également l'ajout d'un défi personnel (ex. : diminuer le temps passé devant l'écran, diminuer sa consommation d'alcool, etc.) pour accumuler 10 km supplémentaires par semaine qui permet de rejoindre tous les types de participants. Certains s'affairent à introduire progressivement de meilleures habitudes de vie tandis que les gens déjà très actifs et qui ont une saine alimentation se verront mis au défi par des objectifs personnels stimulants.

Éléments de réussite :

- La progression est concrète et les participants portent un intérêt particulier pour l'avancement de leur équipe sur la carte. C'est un élément encourageant et motivant.
- L'accent est mis sur la participation, aucune mention n'est accordée au classement final. Sont plutôt soulignés les gains à la santé physique et au bien-être.
- Le souhait est que le Rallye devienne un rendez-vous annuel pour un grand nombre d'entreprises nord-côtières. Et, peut-être, que d'autres régions voudraient faire de même!