



Le Journal Local-675

Juin 2008

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Ouf! Enfin le mois de juin avec la perspective de soleil, de chaleur et surtout de vacances sous peu. Mais avant de nous évader pour quelques temps, permettez-moi de vous entretenir de mon expérience au forum « Mettez-nous au défi » de notre nouveau président Hubert T. Lacroix.

Je me suis retrouvée dans un chic hôtel de la banlieue d'Ottawa par un beau dimanche après-midi pour une rencontre avec plusieurs autres employés qui provenaient de partout au pays, afin de vivre une expérience particulière.

L'objectif de ce forum était d'établir les valeurs et les priorités pour atteindre la mission de Radio-Canada, selon la vision des employés. Divisés en cinq ateliers, les participants en sont arrivés aux mêmes priorités. La première est le capital humain, i.e. obtenir un meilleur climat de travail, de meilleures relations de travail, appliquer les recommandations du rapport du Professeur Brun, autrement dit : Prenez soin de votre personnel. La deuxième porte sur les programmes, i.e. développer davantage le reflet local et régional et d'avoir plus de production à l'interne afin de posséder les droits de nos émissions. Une troisième priorité concerne le développement des nouvelles technologies, surtout les services numériques et Internet ; c'est la voie de l'avenir pour les nouvelles générations d'auditeurs.

L'exercice a créé de bien grandes attentes. Maintenant, le double défi pour la Société et notre Président est d'intégrer la vision et les valeurs des participants dans les plans d'actions de l'équipe de direction, tout en respectant les différences culturelles. Il est très important de conserver le côté distinctif francophone dans cette grande société qu'est Radio-Canada.

Notre grand patron est un homme déterminé, volontaire, motivé, directif, compétitif et surtout doté d'un grand sens du respect et de la reconnaissance. Il sait en imposer. À chaque soir, avant de clore la journée, il prenait soin de remercier le personnel qui soutenait l'organisation de ce forum, ainsi que les participants pour le travail de la journée.

Une expérience particulière, intense mais que je vous souhaite de vivre afin d'avoir un autre aperçu de ce que la Société Radio-Canada pourrait être si chacun de nous pouvait l'influencer. En attendant, je vous souhaite un très bel été.

NOUVELLES EN BREF

Local des guides

À la suite d'une plainte déposée par le Syndicat auprès de la direction des Communications, le local des guides a enfin été rénové. Le dernier grand ménage remontait à plus de vingt ans.

Réorganisations

Suite à une modification majeure dans les équipes de travail au service commercial, près d'une vingtaine de postes ont été créés. Pendant ce temps, la Division du marchandisage restructurait ses besoins. Il y a eu création de deux postes permanents.

Projet Vision

La haute direction et les syndicats ont souligné l'excellence, le professionnalisme et la générosité des employés impliqués dans ce projet, lors d'une rencontre spéciale de reconnaissance qui s'est tenue le 29 avril dernier à la salle Jean-Després

Nous aimerions remercier tout spécialement Micheline Tremblay pour son implication lors de la Fête internationale des travailleuses et des travailleurs du 1^{er} mai dernier.

Le 17 mai dernier était la Journée internationale contre l'homophobie. Saviez-vous qu'avant le 17 mai 1991, l'homosexualité était considérée comme une maladie mentale.

Du nouveau dans le dossier de la Caisse de retraite, suivez l'évolution en prenant connaissance des communiqués ou des courriels ou allez voir le dossier complet sur le site web.

Comité des élections

Le 8 mai dernier, des élections générales se sont tenues. Toutes les personnes qui étaient déjà en poste se sont représentés et ont été élues par acclamation : Jacqueline Turgeon, Présidente; Jacques Gobeil, Vice-président; Francine Durocher, Conseillère et Marc Bertrand, secrétaire-archiviste. Un nouveau membre complète l'équipe : il s'agit d'Isabelle Doyon qui occupera le poste de trésorière. Félicitations au Comité exécutif!

Nous désirons souhaiter une bonne retraite à tous ceux et celles qui quittent en juin prochain.

Nous souhaitons la bienvenue à deux nouveaux membres au sein du Comité des communications : Isabelle Doyon et Pierre Gauthier. Nous remercions Marc Nadon pour son implication.

Nous avons deux nouvelles déléguées au Service des ventes dont Johanne Soulard et Françoise Richard.

AU TRAVAIL POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

« Faisons des pieds et des mains au travail pour une meilleure santé », c'est le thème du colloque sur la santé et la sécurité au travail du SCFP Québec auquel ont participé les 22 et 23 avril dernier les membres de votre comité syndical de santé et sécurité au travail : Jacques Gobeil, Pierre Gauthier et Micheline Tremblay. Des centaines de représentants de sections locales du SCFP de tout le Québec y étaient. En deux jours, ils ont en ont appris beaucoup sur l'organisation syndicale en cas de pandémie, la filature des victimes d'accidents de travail, la santé et les horaires atypiques, le harcèlement, les nanotechnologies et enfin, l'ergonomie face aux problèmes musculo-squelettiques liés au travail répétitif ou au travail statique.

Sans avoir la réponse à tout, les membres de votre comité santé et sécurité au travail ont pu se sensibiliser à ces notions afin d'être en mesure de mieux répondre à vos requêtes. N'hésitez pas à entrer en contact avec votre syndicat si vous avez des questions ou inquiétudes sur vos conditions de travail ou encore une situation potentiellement dangereuse pour votre santé ou celle de vos collègues.

Jacques Gobeil (418) 656-8235
Pierre Gauthier (514) 597-3776
Micheline Tremblay (514) 597-4166
Santé et sécurité au travail

Quand je chante, quand je chante, quand je chante, ça va...

Monique (Hains) travaille depuis presque 30 ans à Radio-Canada aux Services de musique. Musicienne, elle aime jouer du piano et chanter en s'accompagnant. À ses débuts à Radio-Canada, elle a occupé un poste qui à l'époque s'appelait catalographe (catalogage sur fiche). Durant les quelques 28 années qui ont suivi, elle a été programmatrice musicale (recherche musicale), titre d'emploi qui a été fondu en 1995 sous le titre de « musicothécaire ». Les Services de musique desservent les deux chaînes de la radio française, la radio anglaise (productions locales), la télévision générale française, RDI, la télévision anglaise (productions locales), Radio-Canada International, sans compter différents Services de Radio-Canada pour des occasions spéciales (lancement de la programmation, etc.)

Monique a été déléguée syndicale pendant une quinzaine d'années. Elle s'est beaucoup impliquée au début pour améliorer la démocratie et la participation des membres dans le syndicat. Il faut dire que presque tout était dirigé par des hommes, alors que la grande majorité des membres était des femmes. Aujourd'hui elle voit une nette amélioration dans notre démocratie, notamment une meilleure place pour les femmes : participation à la base et dans les postes décisionnels. Monique a fait partie du Comité de condition féminine en 1981 et 1982 avec Nicole Malouin, membre SCFP maintenant retraitée. À cette

Époque, les femmes occupaient essentiellement des postes de subalternes à Radio-Canada.

Elle a également fait partie du Comité de griefs en 1985 et 1986 avec Hélène Daveluy membre SCFP, elle aussi retraitée. Elle a notamment défendu des employés dont les tâches étaient nettement trop lourdes (le terme technique dans la convention collective était « tâches trop ardues »).

Par la suite, elle a mis sur pied avec d'autres femmes, le « Comité des écrans cathodiques », à une époque où le travail à l'ordinateur commençait et causait beaucoup de problèmes physiques. Ce comité visait à améliorer les conditions de travail des personnes qui travaillaient avec ce genre d'équipement. C'était surtout des femmes qui occupaient ces postes. Il est bon de rappeler que dans les années '80, l'affichage des écrans était vert. Il y avait beaucoup de « clignotements ». Le travail de saisie de données, en plus d'être fastidieux devenait, à la longue, très fatiguant physiquement.

De 1999 à 2001, Monique Hains a représenté le SCFP 675 sur le Comité paritaire en santé et sécurité au travail, section Montréal. Ce comité vise la prévention des accidents. Elle a travaillé en particulier dans des dossiers concernant l'ergonomie et la prévention des

blessures en lien avec le travail à l'ordinateur.

En plus, lors des visites annuelles des différents secteurs de Radio-Canada, elle a sensibilisé les employés à éviter des accidents avec les classeurs : mettre du poids dans les tiroirs du bas pour éviter que le classeur bascule sur l'utilisateur.

Monique a participé à l'élaboration de trois rapports pour améliorer l'organisation et la gestion dans son Service. Elle et d'autres collègues ont initié des horaires de travail flexibles de moins de 5 jours par semaine pour les mères ayant de jeunes enfants.

Monique est une environmentaliste convaincue. Elle s'est impliquée dans la Coalition Québec-Kyoto et dans une coalition pour la protection des milieux naturels précieux dans le sud du Québec, « *Sauvons nos boisés et milieux humides* ». Elle s'est également présentée comme candidate aux élections municipales à Longueuil en 2005.

En plus de l'écoute et de la pratique de la musique, elle apprécie la lecture, le vélo et le plein air comme autres loisirs, sans compter la danse traditionnelle québécoise. Elle travaille d'ailleurs à sauvegarder ce patrimoine vivant avec l'Association québécoise des loisirs folkloriques (AQLF).

Comme vous pouvez le constater, Monique a plus d'une corde à son arc...

Sauvons des arbres et faites parvenir votre adresse personnelle de courriel au scfp675@qc.aira.com

UN SYNDICAT VERT EST UN SYNDICAT HUMANISTE

Depuis plusieurs années déjà les personnes travaillant au local syndical sont très conscientes des efforts qui doivent être fait pour sauver la planète. Lors des assemblées générales tenues le soir, un repas était servi et les excédents étaient envoyés à la Maison du Père. Les traiteurs utilisés étaient choisis selon leur objectif, entre autre, la réinsertion sociale des jeunes. À chaque semaine un bac à recyclage est déposé devant la porte. Le papier utilisé est imprimé sur du papier recyclé. La plupart des documents étaient photocopiés en recto-verso. Les déplacements étaient réduits au minimum ainsi que le nombre de participants. Le co-voiturage était de mise dans bien des cas. L'utilisation de l'adresse courriel personnel pour l'envoi des communiqués permet de réduire le papier, les enveloppes et les étiquettes.

Évaluation des postes et rémunération

Les emplois occupés au sein de la section locale 675 de notre syndicat sont variés et évoluent parfois plus rapidement qu'on le pense.

C'est pourquoi le Syndicat et la Société Radio-Canada (SRC) ont décrit et classés nos emplois selon un plan d'évaluation et une structure salariale. Ainsi, par le fait même ont créé un Comité d'évaluation des emplois afin d'offrir aux employés(es) la possibilité de faire réévaluer leur emploi advenant des changements dans l'accomplissement de leurs tâches.

Comme vous le savez sûrement déjà, en tant que syndiqué(e)s, vous devez faire appel au Comité conjoint d'évaluation des emplois si vous pensez que votre descriptif d'emploi ne

correspond pas, soit en totalité ou en partie, au travail effectué. Pour ce faire, vous devez formuler une demande écrite de révision à votre supérieur(e) immédiat(e) tout en copiant le Comité syndical d'évaluation des emplois ainsi que les Ressources humaines de Radio-Canada.

Par la suite, les Ressources humaines vous feront parvenir un questionnaire d'évaluation à remplir et à réacheminer à votre supérieur(e) immédiat(e), au Comité syndical d'évaluation des emplois et aux Ressources humaines de la Société dans les 30 jours ouvrables qui suivent, à défaut de quoi votre demande sera considérée caduque.

Ensuite, votre supérieur(e) immédiat(e) a 30 jours ouvrables pour discuter avec vous de votre questionnaire, le signer et le réacheminer., Faute de quoi le Comité d'évaluation des emplois débutera l'analyse de votre dossier en fonction des informations transmises initialement par l'employé(e).

Finalement, le reclassement d'un emploi ou la nouvelle affectation prend effet à la date où l'employé(e) demande par écrit à son ou à sa supérieur(e) de réévaluer le poste ou encore à la date où le ou la supérieur(e) ou le Syndicat le demande par écrit à la personne responsable des Ressources humaines. Pour davantage de détails, rendez-vous à l'article 25 de votre convention collective.

Votre comité d'évaluation
info@scfp675.com

La fatigue; mais qu'est-ce que la fatigue?

La fatigue peut être définie selon plusieurs points de vue, mais règle générale, on la décrit comme une baisse de performance liée à une activité et réversible par le reposⁱ. Ainsi, il ne faut pas perdre de vue qu'en soi la fatigue est un phénomène naturel, car chacun d'entre nous s'épuise avec l'effortⁱⁱ.

Cependant, il existe plusieurs types de fatigue. Tout d'abord, il y a la fatigue physique qui se définit par une diminution de la performance musculaire. Ensuite, il y a la fatigue cognitive ou cérébrale qui survient après un effort intellectuel. Puis, il y

a la fatigue reliée aux émotions que l'on ressent. Ces fatigues peuvent être dites bonnes ou mauvaises. La bonne, c'est lorsqu'on est en mesure de récupérer rapidement par le processus normal du repos. Tandis que la mauvaise fatigue peut drainer l'énergie de façon nocive et il n'est pas toujours facile, par exemple, dans le cadre du travail, de vivre avec les aléas des collègues, du patron et de la charge de travail que nous avons à faire. Quelques facteurs influençant la mauvaise fatigue pourraient être le harcèlement psychologique, une surcharge chronique

de travail ou encore un manque de reconnaissance de la part de son employeur.

Ainsi, cette mauvaise fatigue peut réduire notre capacité à prendre des décisions, à mener des activités de planification complexes, à maintenir un rendement efficace, à gérer son stress et bien d'autres particularités qui influencent notre efficacité. Évidemment, une partie de la fatigue peut être annihilée par une bonne nuit de sommeil.

En effet, chaque être humain a besoin en moyenne d'au moins 7,5 à 8,5 heures de sommeil tous les joursⁱⁱⁱ.

Cependant, comme cela n'est pas toujours la réalité, voici quelques trucs pour vous aider à mieux dormir :

- Mettez-vous au lit et levez-vous à la même heure tous les jours;
- Faites de l'exercice régulièrement;
- Utilisez votre lit pour dormir seulement et non pour lire ou travailler;
- Fermez la sonnerie du téléphone et le haut-parleur du répondeur;
- Adoptez de bonnes habitudes alimentaires;

En adoptant de bonnes habitudes alimentaires vous contribuez à maintenir votre régime de vie plus sainement. Toutefois, on sait tous qu'il n'est pas toujours facile de repousser une petite fringale en soirée. À cet effet, laissez-vous tenter par des aliments qui favorisent le sommeil, par exemple :

- Céréales avec du lait;
- Fruits frais et yogourt;
- Gruau avec des raisins;
- Biscuits digestifs avec du lait;

- Tranche de pain grillé avec une petite banane.
Donc, malgré notre bonne volonté à vouloir bien dormir et bien manger, il faut aussi que notre milieu de travail puisse nous aider à rester vigilant. Pour ce faire, voici ce que notre environnement de travail peut contenir pour mieux nous aider au quotidien :

- Avoir un éclairage adéquat;
- Avoir une température confortable;
- Maintenir un niveau de bruit acceptable;
- Effectuer des tâches qui devraient présenter divers degrés d'intérêt et devraient changer durant votre quart de travail.

Néanmoins, même si tous ces conseils sont suivis, la réalité est parfois tout autre quand il s'agit d'évoquer la fatigue dans notre milieu de travail.

Il n'est pas toujours évident d'y faire face. En effet, il est rarissime de voir un de nos collègues mentionner qu'il est fatigué, car ces paroles peuvent être risquées, voire banalisées par les gens qui nous entourent.

En ce sens, la fatigue, surtout la fatigue émotionnelle, est un phénomène social qui nous touche tous à divers niveaux et le meilleur moyen pour récupérer, aussi bien physiquement que mentalement, est bien entendu de cibler ce qui nous affecte et d'essayer de remédier à la situation. Pour y voir plus clair, il n'y a rien de mieux que de prendre des vacances. Elles sont essentielles. Donc, pour ceux et celles qui l'auraient oublié, il est bien défini dans le dictionnaire que les vacances c'est le repos, l'arrêt des occupations et du travail^{iv}. Alors, profitez de cette période estivale pour prendre le temps de reconquérir votre vitalité de corps et d'esprit.

Bonnes vacances!

¹ PORTERO, Pr. Pierre, *Éclairage sur les différentes formes de fatigue* [En ligne : http://www.insep.jeunesse-sports.fr/Eac/Doc/eclair_fatigue_protero.htm] Université Paris XII

¹ LEBRUN, Jean-Pierre, *Le Travail Fatigue !*, [En ligne : <http://lapresseaffaires.com>] 26 mai 2008

¹ CCHST : Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

¹ Le Robert, Paris, (1998), p. 1385

Travail, sens et plaisir : et si c'était possible...

Le Dr Serge Marquis, consultant spécialisé dans le domaine de la santé au travail, est venu faire un tour à Radio-Canada au début de l'année 2008 et depuis peu on peut visionner la vidéo intégrale sur le site iO!, dans la section Ressources pour les employés, Santé et mieux-être, Conférence sur le mieux-être. <http://io.radio-canada.ca/>

Cette vidéo aura un effet positif sur vous à coup sûr!

L'Alzheimer, c'est quoi ?

À l'heure actuelle, il y a 24 millions de personnes dans le monde qui sont atteintes d'une maladie neurodégénérative et de ce nombre, 70 230 vivent au Québec. On estime que d'ici 2011, il y aura 111 430 nouveaux cas chaque année au Canada, dont 60% seront des femmes. Au Canada seulement, on dépense environ 5.5 milliards de dollars pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et d'affections connexes. Alors, il est temps de démystifier cette maladie afin d'aider tous les gens qui sont ou seront touchés par cette maladie.

Comme vous le savez peut-être déjà, l'être humain naît avec un cerveau se composant de 30 milliards de neurones et même si, vers l'âge de 30 ans, ces cellules commencent à mourir, une protéine fait circuler l'information vers les autres neurones. C'est ainsi que, lorsque ce processus de redistribution de l'information est affecté, les aptitudes intellectuelles se détériorent et que la maladie peut faire son apparition.

La maladie d'Alzheimer peut se définir comme une maladie du cerveau qui porte gravement atteinte à la faculté de penser et à la mémoire, entraînant ainsi une perte progressive et irréversible des fonctions mentales. La cause de cette maladie est encore inconnue, mais on suppose que des facteurs environnementaux et génétiques y contribuent.

C'est le Dr Alois Alzheimer, en 1906, qui a identifié les manifestations de cette maladie au niveau du cerveau qui entraînent la dégénération et la mort des cellules cérébrales. Au fur et à mesure que la maladie progresse et que les différentes régions du cerveau sont touchées, on peut observer un déclin des habiletés ou une modification du comportement chez la personne atteinte de cette maladie. Ainsi, parfois, les symptômes de la maladie d'Alzheimer, au début, sont parfois pris à la légère et identifiés comme le processus normal de vieillissement.

Afin de mieux identifier les signes précurseurs de cette maladie, la Société Alzheimer du Canada a préparé une liste qui nous permettra de détecter ces symptômes :

1. Pertes de mémoire qui nuisent aux activités quotidiennes : une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer oubliera fréquemment des choses et ne s'en souviendra pas plus tard, particulièrement les événements récents.
2. Difficultés à exécuter les tâches familières comme préparer un repas.
3. Problèmes de langage : la personne oublie des mots simples ou les substitue.
4. Désorientation dans l'espace et dans le temps : elle peut ne plus se souvenir du nom de sa rue par exemple.
5. Jugement amoindri.
6. Difficultés face aux notions abstraites; par exemple, ne pas comprendre les chiffres indiqués dans un carnet de chèques.
7. Objets égarés : ranger les objets dans des endroits inappropriés comme mettre son sac à main dans le réfrigérateur.
8. Changements d'humeur ou de comportement : une personne atteinte de la maladie peut changer d'humeur très rapidement et sans raison apparente.

9. Changements dans la personnalité : la personne peut devenir confuse, renfermée et méfiante.
10. Perte d'intérêt : la passivité prend davantage de place et il faut beaucoup d'encouragements pour prendre part aux activités.

Pour faire suite à ces symptômes, il est important de noter que les chercheurs ont découvert que la maladie d'Alzheimer :

- Ne fait pas partie du processus normal de vieillissement;
- Touche à la fois les hommes et les femmes;
- Est plus répandue avec l'âge (la plupart des personnes atteintes ont plus de 65 ans);
- N'est pas due au durcissement des artères;
- N'est pas due au stress.

De plus, il faut savoir qu'il est impossible, encore aujourd'hui, de déterminer la cause précise de la maladie d'Alzheimer, mais certains facteurs semblent avoir une influence sur la progression de la maladie sans toutefois nécessairement l'engendrer.

Les facteurs de risque dépendent des caractéristiques d'une personne, de son mode de vie et de son environnement. En voici quelques-uns associés à la maladie d'Alzheimer :

- L'âge : il est le facteur le plus important. Le risque de développer la maladie est proportionnel à l'âge;
- Les antécédents familiaux et l'hérédité : environ 7% de la population Alzheimer est associée à la forme familiale;
- Le diabète de type 2 (adulte) : il est un facteur de risque attribuable en grande partie au fait que les problèmes de vaisseaux sanguins et les problèmes de cœur associés au diabète sont aussi des facteurs de risques de l'Alzheimer;
- Les blessures à la tête; notamment les commotions à répétitions.

Même s'il n'existe actuellement aucun traitement guérissant la maladie d'Alzheimer, il y a des médicaments qui sont susceptibles de retarder son évolution. Toutefois, la meilleure façon de vous aider à réduire le risque de développer cette maladie est de maintenir un mode de vie sain. Cela comprend une bonne alimentation, le maintien du poids santé, une activité physique régulière, le maintien d'une bonne tension artérielle et d'un taux de cholestérol normal, mais surtout la participation à des activités sociales et stimulantes sur le plan intellectuel. En effet, des statistiques démontrent que 60% du risque global de développer la forme sporadique de la maladie (et non familiale) est associée au mode de vie.

Alors, faite marcher votre cerveau, car comme toutes les autres parties du corps, il a un grand besoin d'exercice! Laissez aller votre imagination, vous pouvez jouer à des jeux tels que les échecs, les mots croisés, les jeux de mémoire, les casses-tête, les jeux de chiffres et de lettres, l'apprentissage d'un nouvel instrument de musique, etc. Vous pouvez aussi lire un livre ou aller au cinéma et en discuter avec quelqu'un par la suite. Ou encore, participez à des activités culturelles telles que des pièces de théâtre, des musées, des concerts. Vous pouvez aussi aller en ligne pour jouer à des jeux interactifs sur le site suivant :

<http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/psychologie-tests/jeu-memory-marche.htm>

De plus, afin de mieux vous aider à comprendre la maladie d'Alzheimer vous pouvez visiter le site www.alzheimer.ca ou encore écouter des films reliés à cette maladie, tel que *Cortex* (2008, de Nicolas Boukhrief) *Loin d'elle* (2007 - de Sarah Polley) *Les pages de notre amour* (2004 - Note Book) ainsi que *La Brunante* (2007 - de Fernand Dansereau).

De plus vous pouvez répondre à un court questionnaire sur le site <http://www.surlamemoire.ca>. Cliquez sur « test mémoire » situé en haut à droite de votre écran.

Dans le fond, étant donné que nous ne savons ni pourquoi et ni dans quelles circonstances exactes la maladie se développe, la meilleure façon de prévenir cette maladie reste toujours l'adoption d'un mode de vie sain accompagné d'une grande curiosité et d'un intérêt à développer ces habiletés intellectuelles de plusieurs façons différentes selon nos goûts. Allez-y, faite marcher votre cerveau !

Dans la prochaine parution, nous concluons le dossier
« *Au travail et sous surveillance* ».

De la part du Comité de communications, nous vous souhaitons de passer un bel été et d'en profiter au maximum!

Bonnes vacances!

