



# Catalogue des Rendez-vous prévention

[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)



**Harmonie  
mutuelle**

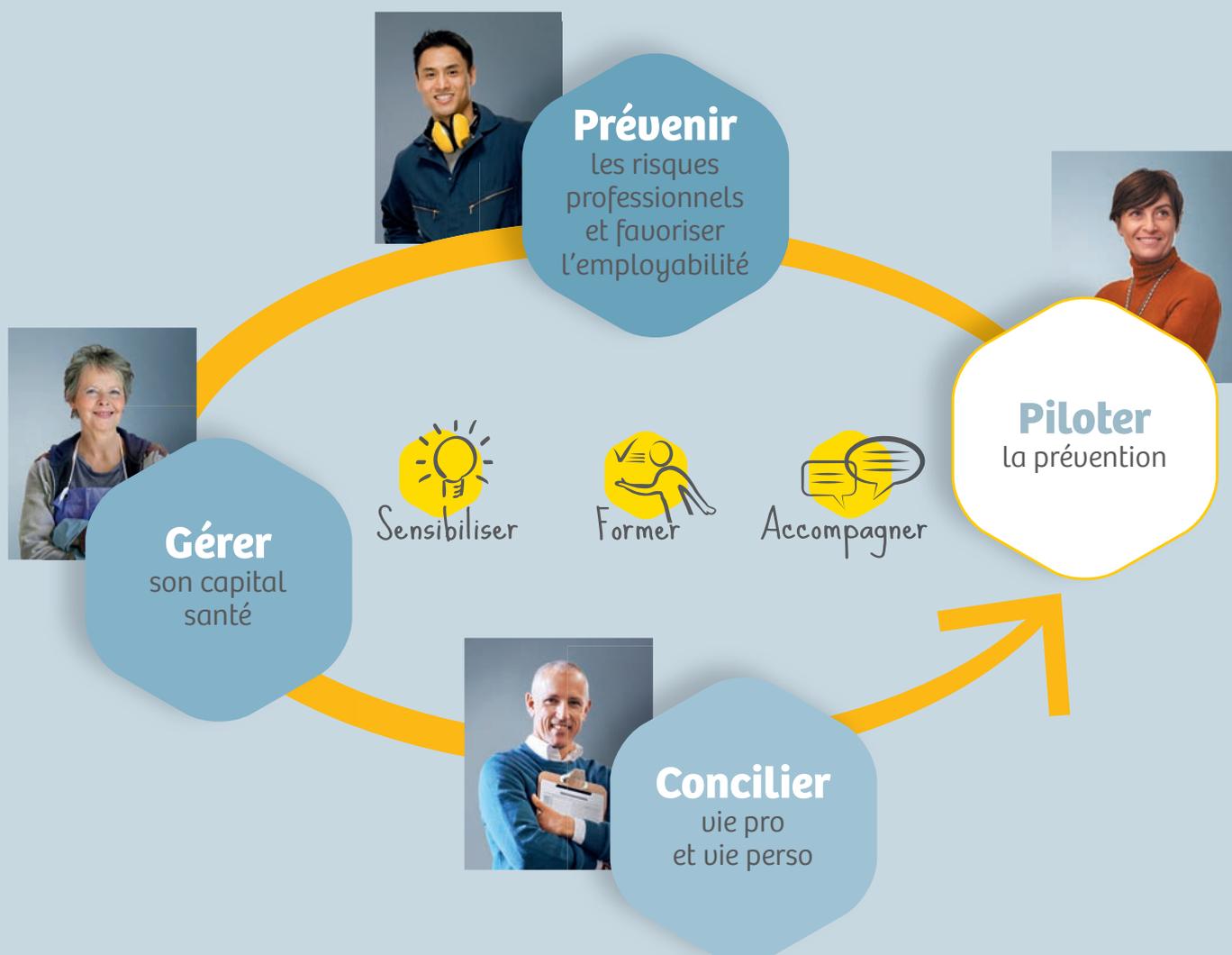
GRUPE **vyv**

# La prévention dans l'entreprise, tout le monde y gagne !

Harmonie Mutuelle propose une offre complète de formations dédiée à la prévention et à la qualité de vie au travail

Partenaire privilégié des entreprises, Harmonie Mutuelle, 1<sup>re</sup> mutuelle santé de France, est engagée depuis plus de 15 ans dans la prévention et la promotion de la santé.

Forte de cette expérience et riche d'une équipe de 42 professionnels formés en prévention, Harmonie Mutuelle vous propose de bénéficier de toute son expertise dans le domaine de la prévention santé avec son offre : **La santé gagne l'entreprise.**



Près de 60  
Rendez-vous  
prévention proposés

•  
380 intervenants  
formateurs

## L'offre prévention d'Harmonie Mutuelle permet de:

- favoriser une meilleure qualité de vie au travail pour tous;
- améliorer la performance sociale qui contribue à la performance globale de l'entreprise...
  - quels que soient la taille ou le secteur d'activités.
  - des services inclus ou payants adaptés aux besoins.
  - des solutions collectives ou individuelles.
  - en articulation avec les acteurs santé de l'entreprise, dont les services de santé au travail.

## Des solutions qui se concrétisent sous la forme de 3 modalités d'intervention :

- **sensibiliser** par des campagnes d'information ;
- **former** via des **Rendez-vous prévention** ;
- **accompagner** via une plateforme de services téléphoniques et digitaux personnalisés, animés par des experts santé.

## Afin de former les dirigeants et les salariés de ses entreprises adhérentes, Harmonie Mutuelle a conçu un catalogue de Rendez-vous prévention autour des questions de :

- la prévention des risques professionnels ;
- la gestion du capital santé ;
- la conciliation vie professionnelle/vie personnelle.

Au total, **une soixantaine de Rendez-vous prévention** intra-entreprises sont proposés.

Ces Rendez-vous prévention se déclinent sous forme de formations, d'ateliers, de tests de dépistages, de modules d'e-learning ou encore de conférences. Ils sont animés par les experts sur les questions de santé en entreprise de notre réseau de plus de **380 intervenants formateurs**.



Pour découvrir l'offre  
La santé gagne l'entreprise,  
rendez-vous sur  
[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)

<b>PRÉVENIR LES RISQUES PROFESSIONNELS</b> .....	<b>6</b>
Prévention de l'usure professionnelle/Allongement de la vie professionnelle .....	8
Prévention des risques psychosociaux .....	9
Prévention des addictions .....	10
Prévention des risques routiers et éco-conduite .....	11
Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) .....	12
Réglementation .....	13
Sécurité .....	14
<b>CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE / VIE PERSONNELLE</b> .....	<b>16</b>
Équilibre des temps .....	18
Aidants, personnes qui aident un proche malade, handicapé ou en perte d'autonomie .....	19
Préparation à la retraite .....	20
<b>GÉRER SON CAPITAL SANTÉ</b> .....	<b>22</b>
Activité physique .....	24
Alimentation .....	25
Dépistages .....	26
Sommeil et rythmes de vie .....	27

En matière de pédagogie, Harmonie Mutuelle privilégie une approche théorique participative suivie d'apports pratiques. Des outils sont utilisés, remis ou accessibles quelle que soit la modalité d'intervention du Rendez-vous prévention.

Coût variable selon la nature de l'intervention et sa durée

Certains Rendez-vous prévention sont éligibles au budget de formation



### Atelier

- Apport d'informations ciblées
- En présentiel
- Intra-entreprise
- Durée: de 2 à 4 heures
- Nombre de participants par groupe: 12
- Coût: de 300€ HT à 750€ HT



### Formation

- Apports théoriques et exercices pratiques
- En présentiel
- Intra-entreprise
- Durée: de 1 à 3 jours
- Nombre de participants par groupe: 12
- Coût: de 1 300 à 1 500€ HT/jour de formation



### Conférence

- Sensibilisation et apport d'informations ciblées
- En présentiel
- Intra-entreprise
- Durée: 1 à 2 heures
- Coût: 600€ HT



### Module e-learning

- Session individuelle
- À distance
- Durée: 10 à 45 minutes
- Coût: variable selon le nombre de salariés, à deviser



## Sur-mesure

Nous pouvons adapter la forme et le contenu des **Rendez-vous prévention** présentés dans ce catalogue, voire en créer de nouveaux selon vos besoins.

Contactez-nous via le site : [www.lasantegagnelentreprise.fr/contact](http://www.lasantegagnelentreprise.fr/contact)





## PRÉVENIR LES RISQUES PROFESSIONNELS

- Prévention de l'usure professionnelle/  
Allongement de la vie professionnelle
- Prévention des risques psychosociaux
- Prévention des addictions
- Prévention des risques routiers  
et éco-conduite
- Prévention des troubles musculosquelettiques
- Réglementation
- Sécurité



# Prévention de l'usure professionnelle

## Allongement de la vie professionnelle

Les entreprises sont aujourd'hui confrontées à un allongement de la durée de la vie professionnelle de leurs salariés tout secteur d'activités confondu. En effet, le recul de l'âge légal de départ en retraite ainsi que la suppression des mesures de départ à la retraite anticipée, entraîne une augmentation du nombre de seniors actifs.

Face à ce constat, il est essentiel pour les entreprises d'anticiper ce phénomène car l'allongement de la vie professionnelle est associée à un risque d'usure professionnelle. Cette dernière se caractérise par une altération de l'état de santé des salariés et se traduit par une accélération du processus de vieillissement. À terme, l'usure professionnelle peut générer l'absentéisme et baisser l'employabilité des salariés, la production et sa qualité.

Maintenir ses salariés en bonne santé, motivés et compétents est un enjeu majeur qui contribue à la performance de l'entreprise. Prévenir l'usure professionnelle implique une action globale d'accompagnement des salariés en agissant sur les conditions de travail, notamment sur la prévention des risques psychosociaux, des troubles musculosquelettiques (TMS), des accidents du travail.

### Chiffres clés

En 2012, **44,5 %** des Français âgés de **55 à 64 ans** occupaient un emploi, chiffre en augmentation constante depuis 2007.

**23 %** des salariés de **plus de 50 ans** craignent d'être dépassés à l'avenir par les changements technologiques dans leur métier ou leur entreprise.

**66 % des plus de 50 ans** ne se sentent pas capables de travailler au même rythme dans 10 ans.

### Nos solutions

En réponse à la prévention de l'usure professionnelle et à l'allongement de la vie professionnelle, reportez-vous aux Rendez-vous prévention qui traitent :

- des risques psychosociaux ;
- des troubles musculosquelettiques (TMS) ;
- des risques routiers ;
- de la sécurité ;
- des thématiques relatives à la gestion du capital santé.

Nous proposons des Rendez-vous prévention sur mesure et adaptés aux métiers rencontrés dans l'entreprise.



# Prévention des risques psychosociaux

Les risques psychosociaux sont définis comme les risques pour la santé mentale, physique et sociale, engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels et relationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental. Situés à l'interface de l'individu et de sa situation de travail, ces facteurs de risques sont multiples et sont analysés selon six dimensions : les exigences du travail, les exigences émotionnelles, l'autonomie et les marges de manœuvre, les rapports sociaux, les conflits de valeurs, l'insécurité économique.

Les risques psychosociaux ont leurs effets sur la santé des individus (troubles de la concentration, du sommeil, maladies cardiovasculaires, irritabilité, burn-out, etc.). Ils ont un impact sur le fonctionnement et la performance des entreprises (absentéisme, turn-over, ambiance de travail, etc.).



## Chiffres clés

**3,2 millions d'actifs**  
en risque élevé de burn-out.

**50 % à 60 %** des journées de travail perdues en Europe ont un lien avec le stress au travail.

En France, le coût social du stress au travail est évalué entre **1,9 et 3 milliards €**, incluant le coût des soins et la perte de richesse pour cause d'absentéisme, de cessation prématurée d'activité et de décès prématuré.

## Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
<b>Stress au travail : comprendre et agir</b>	Version managers/ Version collaborateurs	 Module e-Learning individuel	45 min/ 30 min
<b>Violence au travail : comment la prévenir ?</b>	Version managers/ Version collaborateurs	 Module e-Learning individuel	25 min/ 20 min
<b>Prévenir efficacement le harcèlement moral au travail</b>	Version managers/ Version collaborateurs	 Module e-Learning individuel	20 min/ 15 min
<b>Intégrer la notion de bien-être dans le management</b>	Managers	 Formation, en collectif, intra-entreprise	2 jours (14h)
<b>Gestion du stress</b>	Tous salariés	 Formation, en collectif, intra-entreprise	2 jours (14h)
<b>Gestion et maîtrise des conflits en milieu professionnel</b>	Tous salariés	 Formation, en collectif, intra-entreprise	3 jours (21h)
<b>Stress, agir plutôt que subir</b>	Tous salariés	 Atelier, en collectif, intra-entreprise	3 à 4h
<b>Prévention des risques psychosociaux</b>	Instance de travail mise en place au sein de l'entreprise	 Formation, en collectif, intra-entreprise	2 jours (14h)

## Prévention des addictions

Les consommations occasionnelles ou répétées de substances psychoactives (alcool, drogues, médicaments...) entraînent des baisses de vigilance pouvant mettre en danger la santé et la sécurité des salariés et être à l'origine d'accidents du travail et d'absentéisme. On estime que l'alcool, les médicaments psychotropes et le cannabis sont les substances psychoactives les plus consommées en entreprise et 16,4% des actifs occupés déclarent consommer de l'alcool sur le lieu de travail, en dehors des repas et des pots.

Aux niveaux de la réglementation et de la sécurité, de nombreux codes et textes législatifs (Code de la santé publique, Code pénal, Code de la route, obligation de sécurité de la part de l'employeur...) constituent de nombreux leviers d'action pour faire de l'entreprise un espace privilégié de prévention collective des addictions voire de prise en charge individuelle si nécessaire. Au minimum, des mesures sur les addictions peuvent figurer dans le document unique au même titre que les risques professionnels.



### Chiffres clés

**16,4 %** des actifs occupés déclarent consommer de l'alcool sur le lieu de travail en dehors des repas et des pots. Les médicaments psychotropes et le cannabis sont les autres substances psychoactives les plus consommées en milieu de travail.

Sur les 12 derniers mois, **92 %** des médecins du travail ont été sollicités par des DRH pour un problème d'alcool chez un salarié, **29 %** pour un problème de cannabis.

### Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
<b>Alcool et conduites addictives</b>	Version managers / Version collaborateurs	 Module e-learning individuel	15 min / 10 min
<b>Stratégie de prévention des conduites addictives en entreprise</b>	Managers / CHSCT	 Formation, en collectif, intra-entreprise	2 jours (14 h)
<b>Tabac : arrêter pour respirer la santé</b>	Tous salariés	 Atelier, en collectif, intra-entreprise	3 à 4 h
<b>Capital souffle et prévention du tabagisme</b>	Tous salariés	 Conférence, en collectif, intra-entreprise	2 h
<b>De l'usage à l'addiction</b>	Tous salariés	 Conférence, en collectif, intra-entreprise	2 h

## Prévention des risques routiers et éco-conduite

Qu'il s'agisse de se rendre sur leur lieu de travail ou dans le cadre de leurs missions, de nombreux salariés sont amenés à utiliser quotidiennement un véhicule. Les accidents de la route représentent plus de 20 % des accidents mortels du travail. Il est donc essentiel pour les entreprises de prendre en compte ces risques.

La conduite dans un cadre professionnel est un acte de travail à part entière car l'environnement cognitif et psychologique dans lequel il est réalisé est différent (niveau de stress, de fatigue, contraintes horaires...) de celui de la conduite dans un cadre personnel.

Pour limiter le risque d'accident routier dans le cadre professionnel, les possibilités d'actions sont multiples. S'inscrire dans une démarche de prévention des risques routiers permet aux entreprises d'assurer aux salariés de meilleures conditions de travail et de réduire le risque d'accidents.



### Chiffres clés

Les accidents de la route sont la première cause de décès au travail, avec environ **20 %** des accidents mortels.

La vitesse est responsable d'**1 accident mortel sur 5**.

La somnolence est responsable d'**1 accident mortel sur 3**.  
Autant que l'alcool.

Près d'**1 accident corporel sur 10** est lié à l'usage du téléphone au volant.

### Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
<b>Prévention des risques routiers</b>	Tous salariés	 Module e-Learning individuel	35 min
<b>Les gestes durables au volant</b>	Tous salariés	 Module e-Learning individuel	25 min
<b>Prévention des risques de circulation</b>	Tous salariés	 Module e-Learning individuel	20 min

# Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

Les troubles musculosquelettiques sont des affections touchant le système articulaire : épaules, coudes, poignets, genoux, dos.

Ils se traduisent par des douleurs, une gêne dans le travail et à terme par un handicap fonctionnel. Leurs causes sont souvent multifactorielles et touchent toutes les professions quel que soit le secteur d'activité.

Les manutentions manuelles répétitives, les ports de charges et les postures de travail contraignantes participent à l'apparition de troubles musculosquelettiques et peuvent entraîner des accidents du travail.

Les TMS sont un enjeu majeur de la santé et aussi une source de coûts importants : accidents du travail, maladies professionnelles, absentéisme, perte de productivité et de compétitivité, risque de conflit social...



## Chiffres clés

Les TMS représenteraient **87 %** des maladies professionnelles en 2015.

Les lombalgies sont à l'origine d'environ **167 000** accidents de travail avec arrêt : soit **20 %** de l'ensemble des accidents de travail avec arrêt.

La durée moyenne de ces arrêts de travail est en croissance constante ces dernières années : **2 mois** en 2015.

## Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
<b>Prévention des risques liés à l'activité physique : gestes et postures (industrie)</b>	Tous salariés	 Module e-learning individuel	20 min
<b>Prévention des risques liés à l'activité physique : gestes et postures (tertiaire)</b>	Tous salariés	 Module e-learning individuel	15 min
<b>Prévention des risques liés au travail sur écran</b>	Tous salariés	 Module e-learning individuel	30 min
<b>Prévention des TMS liés à la conduite automobile et aux manutentions manuelles associées</b>	Tous salariés	 Module e-learning individuel	20 min
<b>État de santé et mal de dos</b>	Tous salariés	 Formation, en collectif, intra-entreprise	2 jours (14h)
<b>Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)</b>	Managers / CHSCT	 Formation, en collectif, intra-entreprise	3 jours (21 h)
<b>Adopter les bons gestes et postures</b>	Tous salariés	 Atelier, en collectif, intra-entreprise	3 à 4 h
<b>Échauffements avant la prise de poste</b>	Tous salariés	 Atelier, en collectif, intra-entreprise	2 à 3 h

Certains Rendez-vous prévention peuvent inclure ou être suivis d'analyses de poste.

## Réglementation

L'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé, physique et mentale, des travailleurs – art. L. 4121-1 et suivant du Code du travail.

Afin de guider les employeurs dans la mise en œuvre de démarches de prévention efficaces, le Code du travail a édicté 9 principes généraux de prévention :

1. éviter les risques ;
2. évaluer les risques qui ne peuvent pas être évités ;
3. combattre les risques à la source ;
4. adapter le travail à l'homme ;
5. tenir compte de l'état d'évolution de la technique ;
6. remplacer ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux ;
7. planifier la prévention ;
8. prendre des mesures de protection collective en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle ;
9. donner les instructions appropriées aux salariés.



### Chiffres clés

**75 % des PME** françaises ont réalisé leur document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP).

Et **85 %** des entreprises de plus de **10 salariés**.

En 2014, **56 %** des entreprises ont réalisé leur DUERP.

Lorsqu'il est réalisé, **68 %** des entreprises indiquent l'actualiser régulièrement, et **1 sur 2** mettre en œuvre des plans d'actions.

## Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
<b>Réglementation : que dit la loi sur la prévention santé au travail ?</b>	Service RH / CHSCT	 Formation, en collectif, intra-entreprise	1 jour (7h)
<b>Intégrer la notion de bien-être dans le management</b>	Managers	 Formation, en collectif, intra-entreprise	2 jours (14h)

## Sécurité

La santé, la sécurité et la gestion des risques professionnels sont des préoccupations constantes du chef d'entreprise. La réglementation française impose en effet que la sécurité du travailleur soit assurée sur son lieu de travail.

En effet, l'employeur doit garantir de bonnes conditions de travail à son salarié en évaluant les risques propres à son poste, mais également en lui assurant de pouvoir travailler dans un environnement sûr. En identifiant les risques professionnels, il peut ainsi prendre les mesures de prévention nécessaires à la sécurité en entreprise.

Par ailleurs, le salarié doit pouvoir être correctement informé des risques encourus et doit être formé afin d'effectuer correctement son travail.

La gestion de la sécurité et du risque en entreprise est donc un préalable indispensable pour tout employeur.

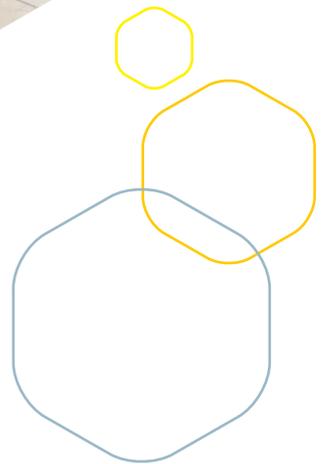


### Chiffres clés

Chaque année, les accidents du travail et les maladies professionnelles = perte de **47,8 millions** de journées de travail, soit une moyenne de **2,5 jours** par an et par personne.

### Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
<b>Connaître les enjeux et les acteurs de la prévention des risques professionnels</b>	Tous salariés	 Module e-Learning individuel	30 min
<b>Démarche de prévention des risques professionnels</b>	Managers	 Module e-Learning individuel	20 min
<b>Équipements de Protection Individuelle (EPI) : travail en sécurité des salariés</b>	Tous salariés	 Module e-Learning individuel	20 min
<b>Prévention des risques liés au bruit en milieu tertiaire/industriel</b>	Tous salariés	 Module e-Learning individuel	15 min
<b>Conduite à tenir en cas d'accident sur les lieux de travail</b>	Tous salariés	 Module e-Learning individuel	15 min
<b>Accidents de plain-pied</b>	Tous salariés	 Module e-Learning individuel	11 min
<b>Prévention des chutes de hauteur</b>	Tous salariés	 Module e-Learning individuel	25 min





## CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE / VIE PERSONNELLE

- Équilibre des temps
- Aidants
- Préparation à la retraite



## Équilibre des temps

L'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle est devenu un enjeu central dans une société où l'hyperconnectivité et les nouvelles technologies réduisent de plus en plus la frontière entre ces deux univers.

Cet équilibre de vie, en devenant une responsabilité partagée entre le salarié et l'employeur, permet d'inscrire l'entreprise dans un cercle vertueux conjuguant qualité de vie au travail et performance économique de l'entreprise.

La petite enfance marque une période cruciale notamment en matière d'articulation des temps de vie ; une organisation vertueuse entre vie professionnelle et vie personnelle est alors à trouver. L'arrivée d'un enfant entraîne un rapport au temps radicalement différent. Les priorités évoluent et un nouvel équilibre de vie est à mettre en place.

Pour les managers, il s'agit de prendre en considération les nouvelles contraintes de leurs salariés parents et de savoir comment se positionner face à leurs demandes éventuelles d'aménagement des temps de travail dans une logique gagnant-gagnant.

La recherche de l'équilibre des temps concerne tous les salariés, quelle que soit leur situation personnelle. Cet équilibre est gage de motivation et de performance.



### Chiffres clés

- 76 %** des salariés disent arriver assez facilement à concilier vie privée et vie professionnelle, mais :
  - **55 %** des parents estiment qu'ils ne peuvent pas s'occuper de leurs enfants comme ils le souhaiteraient ;
  - **49 %** des salariés éprouvent des difficultés à passer suffisamment de temps avec leur conjoint ;
  - **57 %** ont du mal à accomplir des formalités administratives.
- 89 %** des salariés estiment que les aides à mieux équilibrer leur temps de vie pourraient avoir un impact important sur la performance économique de l'entreprise et pour le climat social (95 %).

## Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
<b>L'équilibre des temps et la conciliation vie professionnelle et vie personnelle des collaborateurs</b>	Managers	 Formation, en collectif, intra-entreprise	1 jour (7h)
<b>L'équilibre des temps et la conciliation vie professionnelle et vie personnelle des collaborateurs</b>	Managers	 Atelier, en collectif, intra-entreprise	2h
<b>Conciliation vie professionnelle et vie personnelle : un nouvel enjeu pour les salariés et l'entreprise</b>	Tous salariés	 Conférence, en collectif, intra-entreprise	2h

# Aidants, personnes qui aident un proche malade, handicapé ou en perte d'autonomie

Être à la fois aidant dans la vie privée et actif en entreprise, expose davantage le salarié aux risques psychosociaux. La « génération pivot » est la plus exposée par ce cumul d'obligations liées à la solidarité familiale en ayant souvent un ascendant âgé à charge et une activité professionnelle à mener de front. C'est le cas pour 18 % des quadragénaires et quinquagénaires actifs. Des chiffres qui sont amenés à évoluer dans les années à venir, notamment à cause de l'allongement de la durée de vie et des politiques incitatives de maintien à domicile.

Dans de nombreux cas, les salariés aidants ne parlent pas ou peu de leurs difficultés au sein de leur entreprise, ce qui peut renforcer le sentiment d'isolement et entraîner des périodes de stress, voire de détérioration de leur santé.

L'entreprise peut agir pour soutenir les salariés aidants. La prise en compte par l'entreprise des problématiques des salariés aidants permet de :

- réduire l'absentéisme qui peut désorganiser un service ;
- réduire la démotivation (ou la fatigue) ;
- donner à l'entreprise une image positive et attractive.



## Chiffres clés

**8,3 millions** de personnes aident régulièrement, à titre non professionnel, des personnes vivant à domicile pour des raisons de santé.

**47 %** des aidants occupent un emploi.

Dans **26 %** des cas, les salariés aidants doivent s'absenter de leur travail hors congés : l'absentéisme est évalué à **16 jours** annuels.

Dans **30 %** des cas, les salariés aidants doivent adopter des horaires flexibles.

**15 %** des salariés aidants considèrent que leur rôle d'aidant pénalise ou a pénalisé leur carrière.

## Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
Comprendre et accompagner les salariés aidants	Managers	 Formation, en collectif, intra-entreprise	1 jour (7h)
Comprendre et accompagner les salariés aidants	Managers	 Atelier, en collectif, intra-entreprise	2h
Articuler sa vie professionnelle et sa vie d'aidant	Tous salariés	 Conférence, en collectif, intra-entreprise	2h

## Préparation à la retraite

Pour l'entreprise de plus de 50 salariés, la loi Senior de mai 2009 rend obligatoire la mise en place d'un « plan Senior ».

Pour toutes les entreprises, accompagner ses salariés seniors permet de connaître les dates de départ en retraite et d'organiser au mieux l'activité : maintenir la motivation, la productivité et garantir la transmission du savoir-faire du salarié afin que son départ se passe dans les meilleures conditions.

Pour le salarié, le passage de l'activité professionnelle à la retraite peut être vécu différemment selon les individus : moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de vie soulève des questions à chacun. Il s'agit d'accompagner une transition entre 2 périodes (professionnelle et retraite) très différenciées : le bien-être et les comportements de santé, les relations familiales et amicales, la vie affective, la vie associative et l'engagement citoyen, l'emploi des seniors, les aspects juridiques, administratifs et financiers... Préparer sa retraite permet d'aborder plus sereinement la cessation d'activité professionnelle, les changements d'ordre relationnel et psychologique et d'envisager un autre projet de vie.



### Chiffres clés

**55 %** des français sont inquiets concernant leur capacité à vivre de façon indépendante.

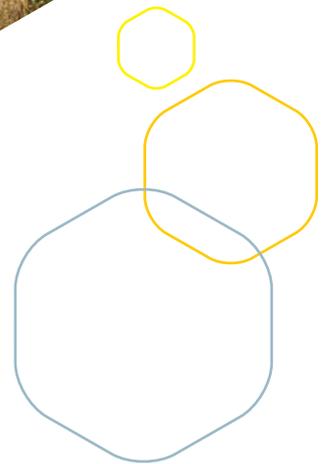
**55 %** s'inquiètent de leur santé et de l'accès aux soins.

**70 %** de leur niveau de vie au moment de la retraite.

**78 %** du montant de leur retraite.

### Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
<b>Préparation à la retraite</b>	Tous salariés	 Formation, en collectif, intra-entreprise	2 jours (14 h)
<b>Nouveau cap pour une nouvelle vie</b>	Tous salariés	 Atelier, en collectif, intra-entreprise	2 h 30
<b>La santé des seniors</b>	Tous salariés	 Formation, en collectif, intra-entreprise	1 jour (7 h)
<b>Alimentation et activité physique des seniors</b>	Tous salariés	 Formation, en collectif, intra-entreprise	2 jours (14 h)
<b>Connaître et entretenir sa mémoire</b>	Tous salariés	 Conférence, en collectif, intra-entreprise	1 h





## GÉRER SON CAPITAL SANTÉ

- Activité physique
- Alimentation
- Dépistages
- Sommeil et rythmes de vie



## Activité physique

Les rythmes et modes de vie des sociétés occidentales favorisent la sédentarité: 41,9 % des personnes interrogées âgées de 18 à 65 ans déclarent ne pas avoir pratiqué d'activité physique durant la semaine écoulée.

Or, l'activité physique est au cœur de l'amélioration de notre qualité de vie et de la préservation de notre capital santé. Elle permet de ralentir les effets du vieillissement, d'améliorer la condition physique, de lutter contre le surpoids et l'obésité, de renforcer les muscles, le cœur et la capacité respiratoire, de prévenir les maladies chroniques et même certains cancers...

L'activité physique et sportive est également un véritable moyen de prévenir les risques professionnels: elle réduit les troubles musculosquelettiques, fait baisser les maux de dos, diminue le stress, améliore la qualité du sommeil, augmente la réactivité...

Agir sur la condition physique et mentale des salariés a ainsi un retentissement positif sur la performance de l'entreprise: amélioration de la productivité, baisse de l'absentéisme, des accidents de travail et des douleurs professionnelles.



### Chiffres clés

Près des **deux tiers** des adultes français ont une activité physique inférieure aux recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé.

En moyenne, les adultes français passent au moins **5 heures par jour** dans des activités sédentaires.

L'activité physique régulière a un effet bénéfique sur la santé: elle réduit la mortalité précoce de **29 à 41 %** selon les études. Dès **15 minutes** quotidiennes, la mortalité est réduite de **14 %**.

Les salariés pratiquant une activité physique ou sportive ont moins d'accidents du travail, sont moins stressés (**3,78 % contre 4,52 %**) et ont moins d'arrêts-maladie (**26,4 % contre 30,8 %**) avec une durée d'arrêt moindre.

### Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
<b>Activité physique, pour une meilleure santé</b>	Tous salariés	 Formation, en collectif, intra-entreprise	2 jours (14h)
<b>Bien bouger pour mieux vivre</b>	Tous salariés	 Atelier, en collectif, intra-entreprise	3 à 4h
<b>Échauffements musculaires</b>	Tous salariés	 Atelier, en collectif, intra-entreprise	2 à 3h
<b>Capital santé : comment le préserver ?</b>	Tous salariés	 Formation, en collectif, intra-entreprise	3 jours (21h)

# Alimentation

Dans nos sociétés occidentales, malgré les campagnes d'information, les problèmes d'origine nutritionnelle sont très répandus. Les maladies cardiovasculaires, dues à une alimentation trop riche en graisses saturées sont devenues la première cause de mortalité dans les pays industrialisés. Le diabète augmente partout dans le monde et frappe des personnes de plus en plus jeunes.

Par ailleurs les activités professionnelles à horaires décalés, atypiques, peuvent être à l'origine de somnolence, fatigue, diminution de la vigilance, mais également de troubles cardiovasculaires, digestifs et de dépression.

L'équilibre alimentaire en tant que déterminant de santé concourt à un meilleur sommeil, une vigilance accrue, une meilleure forme physique et santé en général.



## Chiffres clés

En France, **49,3 %** des adultes sont en surcharge pondérale, parmi lesquels **16,9 %** sont obèses.

**35,2 %** des Français considèrent que leur consommation de matières grasses est trop importante.

## Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
<b>Équilibre alimentaire et activité physique pour plus de santé</b>	Tous salariés	 Formation, en collectif, intra-entreprise	2 jours (14h)
<b>Manger équilibré, ce n'est pas compliqué</b>	Tous salariés	 Bilan nutritionnel personnalisé, intra-entreprise	15 à 20 min
<b>Manger équilibré, ce n'est pas compliqué</b>	Tous salariés	 Atelier, en collectif, intra-entreprise	3 à 4 h
<b>Alimentation et activité physique des seniors</b>	Tous salariés	 Formation, en collectif, intra-entreprise	2 jours (14h)
<b>Capital santé : comment le préserver ?</b>	Tous salariés	 Formation, en collectif, intra-entreprise	3 jours (21 h)

## Dépistages

Environ 700 000 diabétiques s'ignorent en France. Et dans votre entreprise? Le dépistage précoce du diabète est un gage d'une meilleure préservation de la santé à long terme. Maladie silencieuse, celle-ci peut entraîner des complications cardiovasculaires, insuffisances rénales, cécité, etc.

D'autres examens, tels que des bilans d'acuité visuelle peuvent se révéler intéressants au regard des nombreux trajets professionnels effectués chaque année. De plus, des troubles visuels non corrigés favorisent l'apparition d'une fatigue visuelle, pouvant gêner les travailleurs sur écran.

Selon les zones géographiques et le professionnel de santé recherché, trouver un spécialiste peut se révéler complexe. C'est pourquoi l'organisation de dépistages présente de nombreux atouts pour votre entreprise :

- amélioration et protection du bien-être et de la santé des salariés ;
- prévention des maladies pouvant entraîner des arrêts maladies ou des situations d'absentéisme.



### Chiffres clés

Plus de **3 millions** de personnes diabétiques en 2013.

**1 personne diabétique sur 5** non diagnostiquée en 2006 dans la tranche d'âge **18-74 ans**.

Plus de **30 %** des arrêts cardiaques concernent des personnes en activité professionnelle.

## Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
<b>Informier, prévenir et dépister le diabète</b>	Tous salariés	 Atelier, en collectif, intra-entreprise	3 à 4 h
<b>Acuité auditive : information et tests</b>	Tous salariés	 Atelier, intra-entreprise	3 à 4 h
<b>Acuité visuelle : information et tests</b>	Tous salariés	 Atelier, intra-entreprise	3 à 4 h
<b>Dépistage des maladies cardiovasculaires</b>	Tous salariés	 Atelier, intra-entreprise	3 à 4 h

## Sommeil et rythmes de travail

En cinquante ans, les Français ont réduit d'1 h 30 leur temps de sommeil. Cela se traduit par une fatigue ressentie au réveil pour un quart des personnes de 25-45 ans.

Le manque de sommeil a un impact sur la vie personnelle mais aussi professionnelle puisqu'il entraîne une baisse de la vigilance, de la concentration, des capacités physiques voire une détérioration de l'état de santé général. Pour les entreprises, cela peut se traduire par une augmentation du nombre d'accidents du travail ainsi qu'une baisse de la productivité et de la qualité du travail.

En parallèle, la généralisation des horaires décalés et du travail de nuit perturbe le cycle de sommeil classique et représente un risque accru pour la santé des 6 millions de salariés concernés. Accompagner l'adaptation des salariés aux horaires atypiques de travail via des actions de prévention sur le rythme de sommeil, permet d'agir favorablement sur la santé des salariés en maintenant le niveau de performance de l'organisation. Mettre en place des actions de prévention sur le sommeil en entreprise permet également d'agir durablement sur la pénibilité et le risque d'usure professionnelle.



### Chiffres clés

En France, **1 salarié sur 5** travaille en horaires décalés ou de nuit.

**20 à 40 %** des salariés dorment mal.

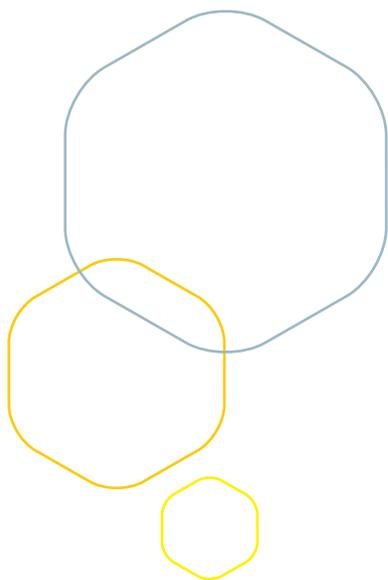
**44 %** des insomniaques reconnaissent avoir commis des erreurs au travail, se sentent moins efficaces et moins innovants.

**40 %** des accidents sur autoroute sont dus à la somnolence au volant.

**1 accident mortel** sur autoroute **sur 3** a pour origine la somnolence.

## Nos solutions

Intitulé	Cible	Type	Durée
<b>Sommeil et rythme biologique</b>	Tous salariés	 Module e-learning individuel	10 min
<b>Travail de nuit, horaires atypiques, gestion du repos</b>	Tous salariés	 Formation, en collectif, intra-entreprise	2 jours (14 h)
<b>Sommeil et rythmes de travail</b>	Tous salariés	 Conférence, en collectif, intra-entreprise / inter-entreprise	2 h



## Organismes ressources

- *Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (ANACT) - [www.anact.fr](http://www.anact.fr)*
- *Caisse nationale d'assurance maladie (CNAM) - [www.cnam.fr](http://www.cnam.fr)*
- *Comité National d'Action Sociale (CNAS) - [www.cnas.fr](http://www.cnas.fr)*
- *Direction de la recherche des études et évaluation et statistiques (DREES) - [www.drees.social-sante.gouv.fr](http://www.drees.social-sante.gouv.fr)*
- *Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS) - [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)*
- *Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) - [www.inserm.fr](http://www.inserm.fr)*
- *Ministère du travail - [travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr)*
- *Santé publique France - [inpes.santepubliquefrance.fr](http://inpes.santepubliquefrance.fr) - [invs.santepubliquefrance.fr](http://invs.santepubliquefrance.fr)*



**Harmonie Mutuelle**, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris.



Plus d'informations sur  
[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)