



LES RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION

ORGANISER UN ÉVÉNEMENT AVEC VOUS,
SUR SITE, POUR VOS SALARIÉS



carcept prev

ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

Sommaire

<u>Rendez-vous de prévention, quelle réalité ?</u>	3
<u>La cartographie détaillée des Rendez-vous de prévention Carcept Prev</u> ..	4
<u>Qu'est-ce qu'un Rendez-vous de prévention ?</u>	6
<u>Que choisir dans le catalogue ?</u>	7
 <u>Prévention santé et hygiène de vie</u>	8
 <u>Risques cardiovasculaires</u>	12
 <u>Nutrition</u>	16
 <u>Santé au travail</u>	20
 <u>Gestes et postures</u>	24
 <u>Conduites addictives</u>	28
<u>Comment faire pour organiser un Rendez-vous de prévention ?</u>	32

RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION QUELLE RÉALITÉ ?

Créer l'événement

« Une action pour moi, dans mon établissement »

Personnaliser & accompagner

Des actions à la carte, un soutien pour la mise en œuvre

Encourager la proximité & l'émulation

Donner de la réalité à la prévention santé
Inciter les salariés à participer

LA PRÉVENTION MEILLEURE ALLIÉE DE VOTRE SANTÉ

- **85 %** des salariés du transport souhaitent **une meilleure prévention santé au sein de leur entreprise** selon l'enquête IFOP pour Carcept Prev.
- **49,4 %** des Français déclarent avoir eu des **troubles de sommeil** au cours des 8 derniers jours selon l'étude de la *Santé Publique (2017)*.
- Chez l'adulte, **pratiquer une activité physique régulière et adaptée** réduit le risque d'hypertension, de **cardiopathies** coronariennes, **d'AVC**, de **diabète**, de cancer du sein et du colon, de dépression et de chute selon l'OMS.
- **72 %** des salariés jugent que les outils les plus efficaces pour améliorer leur capital santé sont des rendez-vous physiques personnalisés, selon l'enquête IFOP pour Carcept Prev.

Ce catalogue propose des événements types en présentiel avec des **conférences** et des **ateliers participatifs** assurés par des experts et des professionnels de la santé.

Ils permettent de sensibiliser les salariés sur des thématiques **Santé et Bien-être** et d'accompagner l'entreprise sur sa politique de **Qualité de Vie au Travail**.



LA CARTOGRAPHIE DÉTAILLÉE DES RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION CARCEPT PREV



PRÉVENTION SANTÉ & HYGIÈNE DE VIE

CONFÉRENCES

- Les clés du bien-être et de la santé : nutrition, activité physique, sommeil
- Le coup de fatigue vs l'équilibre alimentaire

ATELIERS

- Trucs et astuces (Alimentation et activité physique)
- Rythme de vie et rythme de travail (S'organiser sur 24h)
- Les bienfaits du sommeil
- Bien dans son corps, bien dans sa tête

RISQUES CARDIOVASCULAIRES

CONFÉRENCES

- Sensibilisation aux facteurs de risque et prévention des risques cardio-vasculaires

ATELIERS

- Gestes qui sauvent (massage cardiaque et défibrillateur)
- Évaluation et dépistage (diabète, cholestérol et maladies cardio-vasculaires)

NUTRITION

CONFÉRENCES

- Sensibilisation au bien manger (Finalement manger équilibré qu'est-ce-que c'est ?)

ATELIERS

- Bien déjeuner ! Bien efficace !
- La malbouffe, on en parle ? (Quels impacts ?)
- Se caler en horaires décalés – bien manger à toute heure de la journée
- Bilan nutritionnel personnalisé (stand sur demande)



SANTÉ AU TRAVAIL

CONFÉRENCES

- Comment appréhender le stress et trouver son équilibre ?
- Maladies chroniques, handicap et activité professionnelle

ATELIERS

- Sophrologie / Yoga sur chaise
- Impact des tensions et des émotions au volant
- Réglages de son poste de travail



GESTES & POSTURES

CONFÉRENCES

- Gestes et postures
- Mal de dos, lombalgie, hernie... Qu'en est-il ?

ATELIERS

- Réglages du poste de travail (au bureau / poste administratif)
- Étirements derrière son bureau / Échauffement à la prise de poste
- Manutention / Port de charges
- Le mal de dos au bureau



CONDUITES ADDICTIVES

CONFÉRENCES

- Sensibilisation aux conduites addictives

ATELIERS

- Jeux effets psychotropes (lunettes, dosage alcool...)
- Réseaux sociaux / jeunes adultes (addictions, harcèlement...)
- En tant que responsable, comment agir ?
- Testez vos réflexes !
- Simulateur de conduite (addictions...)

QU'EST-CE QU'UN RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION ?

Ce sont des Rendez-vous sur site assurés en présentiel par des experts et des professionnels de santé. Parmi les thématiques proposées, vous composez votre programme en choisissant les conférences et les ateliers participatifs afin de l'adapter à vos besoins et à votre secteur.

UN RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION TYPE

CONFÉRENCE

Présentation pour échanger autour d'une thématique au choix

- Une conférence permet d'exposer et approfondir la thématique
- Elle dure de 45 à 60 min
- Elle est destinée à un public de plus de 50 personnes



ATELIER

Mise en situation pratico-pratique d'un sujet en lien avec la thématique choisie

- Un atelier permet d'approfondir un sujet avec des exercices de mise en situation
- Il dure entre 45 et 60 min
- Il est destiné à des groupes de 10 à 15 personnes et s'enchaîne tout au long de la journée

QUE CHOISIR DANS LE CATALOGUE ? LES THÉMATIQUES À VOTRE DISPOSITION



**PRÉVENTION SANTÉ
& HYGIÈNE DE VIE**



**RISQUES
CARDIOVASCULAIRES**



NUTRITION



**SANTÉ
AU TRAVAIL**



**GESTES
& POSTURES**



**CONDUITES
ADDICTIVES**

Prévention santé & hygiène de vie



Pour être en bonne santé, il est nécessaire d'adopter les bons réflexes dans son quotidien et d'avoir une bonne hygiène de vie.

Cela aide à être plus efficace et performant dans son activité professionnelle.

QUELQUES CHIFFRES

Les salariés déclarant faire du sport au moins une fois par semaine sont **6 % moins absents** pour raison de maladie

29 % des salariés déclarent ressentir des troubles du sommeil

La mauvaise qualité du sommeil augmente de **33 % le risque d'être absent**

| NOTRE OBJECTIF

- Donner des repères et des clefs à vos salariés pour qu'ils puissent agir en préventif sur leur santé par des actions simples et concrètes d'autoévaluation, de prise de conscience et d'hygiène de vie sur des sujets aussi variés – mais souvent liés – que le sommeil, la nutrition, les campagnes de dépistage...

| NOTRE PROPOSITION

- Permettre à vos salariés d'ajuster leurs habitudes dans leur quotidien pour une vie plus saine, avec la participation à des ateliers sur des sujets comme la nutrition, le sommeil, l'activité physique.
- Des actions de prévention leur donneront des informations concrètes sur les grands rendez-vous de la santé (vaccination, ...) pour qu'ils puissent avoir des repères et être acteur de leur santé.



PRÉVENTION SANTÉ - HYGIÈNE DE VIE

Conférence
une au choix



Atelier
un au choix

C1

Les clés du bien-être et de la santé :
nutrition, activité physique, sommeil

C2

Le coup de fatigue
VS L'équilibre alimentaire

A1

Trucs et astuces
Alimentation et activité physique

A2

Rythme de vie & Rythme de travail
S'organiser sur 24h

A3

Les bienfaits du sommeil

A4

Bien dans son corps, bien dans sa tête





CONFÉRENCES

C1 Les clés du bien-être et de la santé : nutrition, activité physique, sommeil

- _ Promouvoir les grands rendez-vous de la santé pour que chacun devienne « acteurs » de son bien-être et de sa santé

C2 Le coup de fatigue VS L'équilibre alimentaire

- _ L'impact des déséquilibres alimentaires sur la fatigue
- _ Les trucs et astuces pour gérer le coup de fatigue passager
- _ Les conseils pour récupérer durablement et se maintenir en forme toute la journée

ATELIERS

A1 Trucs et astuces - Alimentation et activité physique

- _ Intégrer les composantes essentielles de l'équilibre alimentaire
- _ Savoir tenir une alimentation tournée vers la diversité, la modération avec plaisir et l'effort à petits pas
- _ Inclure l'équilibre alimentaire dans son mode de vie, en intégrant aussi le mouvement (activité physique)

A2 Rythme de vie & Rythme de travail - S'organiser sur 24h

- _ Connaître son organisme et respecter son équilibre
- _ Acquérir les bonnes pratiques et identifier les facteurs de risques au quotidien (sommeil, alimentation, écrans etc..)
- _ Avoir une approche participative et non-culpabilisante, basée sur les partages d'expériences et sur des conseils pratiques

A3 Les bienfaits du sommeil

- _ Comprendre le sommeil et les risques de somnolence
- _ Partager des conseils et astuces et se les approprier pour améliorer sa qualité de sommeil

A4 Bien dans son corps, bien dans sa tête

- _ Prendre conscience de ses tensions et apprendre à les libérer en développant la souplesse des muscles et en mobilisant ses articulations
- _ Ressentir le lien entre bien-être physique et bien-être mental avec des exercices pratiques réalisés sur chaise et debout

Risques

Cardiovasculaires



L'ARRÊT CARDIAQUE

50 000
décès par an

**1^{ère} cause
de mortalité
des adultes
de moins de 50 ans**

Taux de survie
de **7,5 %** en France

| NOTRE OBJECTIF

- Informer vos salariés sur les facteurs de risques cardiovasculaires auxquels tout individu est exposé.
- Leur permettre d'intervenir auprès d'autrui en réalisant les premiers gestes de survie.
- Leur faire prendre conscience qu'ils peuvent contribuer à le réduire en adoptant les bons réflexes, par une alimentation plus saine ou une activité physique adaptée, par exemple.

| NOTRE PROPOSITION

- Sensibiliser vos salariés aux risques cardiovasculaires par la prise de conscience des causes et de leurs propres habitudes. Y remédier avec des actions faciles à mettre en œuvre.
- Des ateliers individuels leur apprendront à réaliser les gestes qui sauvent en cas d'AVC ou d'arrêt cardiaque, d'évaluer leur cardiométabolisme ou de dépister un éventuel diabète.

L'AVC

35 000
décès par an

**1^{ère} cause
de handicap
acquis de l'adulte**

**3^e cause
de mortalité en
France**



RISQUES CARDIOVASCULAIRES

Conférence
un au choix



Atelier
un au choix

**C1**

**Sensibilisation aux facteurs de risque et
prévention des risques cardiovasculaires**

**A1**

Gestes qui sauvent
(massage cardiaque et défibrillateur)

**A2**

Évaluation et dépistage
(diabète, cholestérol et maladies
cardiovasculaires)





CONFÉRENCES

C1 Sensibilisation aux facteurs de risque et prévention des risques cardiovasculaires :

- _ Sensibiliser aux risques cardiovasculaires
- _ Mesurer l'importance des gestes de 1^{er} secours

ATELIERS

A1 Gestes qui sauvent (massage cardiaque et défibrillateur)

- _ Apprendre les gestes et savoir utiliser un défibrillateur pour protéger, secourir et alerter lors d'un arrêt cardio-respiratoire
- _ Donner le goût pour une formation plus complète

A2 Évaluation et dépistage (diabète, cholestérol et maladies cardiovasculaires)

- _ Sensibiliser au risque du diabète, du cholestérol et des maladies cardiovasculaires
- _ Avoir une analyse en direct d'une goutte de sang avec un 1^{er} niveau de restitution via un(e) infirmier(ière)
- _ Être conseillé(e) sur son alimentation (en tenant compte des résultats du dépistage)



Nutrition



La nutrition, c'est l'apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme. Elle constitue un levier pour améliorer le niveau de santé des individus.

L'entreprise a intérêt à encourager ses salariés à adopter de bonnes pratiques alimentaires pour favoriser le bien-être au travail, prévenir des pathologies les plus fréquentes, réduire l'absentéisme et améliorer la qualité du travail.

| NOTRE OBJECTIF

- Sensibiliser sur la démarche active à entreprendre pour prendre soin de sa santé et se protéger contre les maladies les plus fréquentes liées à l'alimentation.
- Accompagner les salariés vers une meilleure alimentation pour adapter leur nutrition à leur mode de vie.

| NOTRE PROPOSITION

- Permettre à vos salariés d'accéder à des professionnels de la diététique pour favoriser le changement de comportements à partir de leurs habitudes.
- Des ateliers et des conférences permettant d'adopter les bonnes pratiques alimentaires pour manger équilibré et organiser ses repas.

QUELQUES CHIFFRES

Plus de **3,3 millions** de personnes sont traitées pharmacologiquement pour un **diabète**, soit **5 % de la population** (selon la Santé Publique 2016)

En France **18,8 % des adultes** seraient en hypercholestérolémie = **cholestérol LDL > 1,6g/l** (selon l'étude ENNS 2006/2007)

Le surpoids et l'obésité sont reconnus comme la **5° cause de mortalité**



NUTRITION

Conférence
une au choix



Atelier
un au choix

C1

Sensibilisation au bien manger
(Finalement manger équilibré
qu'est-ce-que c'est ?)

A1

Bien déjeuner ! Bien efficace !

A2

La malbouffe, on en parle ?
(Quels impacts ?)

A3

Se caler en horaires décalés
Bien manger à toute heure de la journée

A4

Bilan nutritionnel personnalisé
(stand sur demande)





CONFÉRENCES

C1 Sensibilisation au bien manger (Finalement manger équilibré qu'est-ce-que c'est ?)

- _ Comprendre les enjeux de la nutrition et ce qu'est une alimentation équilibrée
- _ Savoir distinguer bonnes et mauvaises pratiques alimentaires

ATELIERS

A1 Bien déjeuner ! Bien efficace !

- _ Apprendre à gérer les événements pour garder l'équilibre
- _ Connaître les pratiques et changements à opérer pour être en forme tout au long de la journée

A2 La malbouffe, on en parle ? (Quels impacts ?)

- _ Mieux acheter et savoir utiliser une application adaptée à ses besoins
- _ Être informé(e) des conséquences de la malbouffe sur le corps et la santé

A3 Se caler en horaires décalés – Bien manger à toute heure de la journée

- _ Apprendre à s'organiser face aux horaires décalés et journées de travail très longues
- _ Acquérir des outils pratiques pour faciliter son quotidien afin de comprendre qu'il est possible de bien manger avec très peu de temps pour cuisiner.

A4 Bilan nutritionnel personnalisé (stand sur demande)

- _ Un bilan individuel en entreprise pour recevoir des 1^{ers} conseils personnalisés
- _ Un échange avec un(e) nutritionniste / diététicien(ne) pour identifier un changement d'habitude

Santé au travail



QUELQUES CHIFFRES

60 % des salariés se sentent plus **motivés** au travail quand **l'employeur prend en compte le bien-être psychique au bureau** (selon l'étude menée par Mind Organization)

LE STRESS

1^{ère} source d'arrêts maladie

Phénomène qui touche **4 salariés** sur **10**

La santé au travail est un facteur essentiel dans l'activité professionnelle d'un individu. Elle conjugue un bon équilibre entre le bien-être physique et moral des personnes quand elles sont à leur poste.

L'entreprise a tout intérêt à créer un environnement de travail favorable à la santé de son personnel et à mettre en place des actions de prévention.

| NOTRE OBJECTIF

- Donner à vos salariés des outils pour contribuer à identifier et réduire leur stress et ainsi améliorer leur bien-être dans leur environnement professionnel.

| NOTRE PROPOSITION

- Sensibiliser et accompagner vos salariés par la mise en place de bonnes pratiques dans leur environnement professionnel pour trouver leur propre équilibre entre « bien-être » et « travail ».
- Leur permettre d'apprendre à se détendre grâce à des exercices d'étirements ou des activités telles que le yoga ou la sophrologie.



SANTÉ AU TRAVAIL

Conférence
une au choix



Atelier
un au choix

C1

Comment appréhender le stress et trouver son équilibre ?

C2

Maladies chroniques, handicap et activité professionnelle

A1

Sophrologie / Yoga sur chaise

A2

Impact des tensions et des émotions au volant

A3

Réglages de son poste de travail





CONFÉRENCES

C1 Comment appréhender le stress et trouver son équilibre ?

- _ Sensibiliser à des actions de prévention dans le but d'identifier ce qu'est le stress
- _ Apprendre à trouver son propre équilibre entre bien-être et travail

C2 Maladies chroniques, handicap et activité professionnelle

- _ Comprendre que tous les handicaps ne se voient pas, qu'ils peuvent se traiter, s'accompagner mais surtout qu'ils enrichissent par la diversité

ATELIERS

A1 Sophrologie / Yoga sur chaise

- _ S'approprier des techniques simples et efficaces pour mieux gérer son stress et ses émotions
- _ Apprendre à délier les tensions avec des exercices de détente et de mobilité corporelle

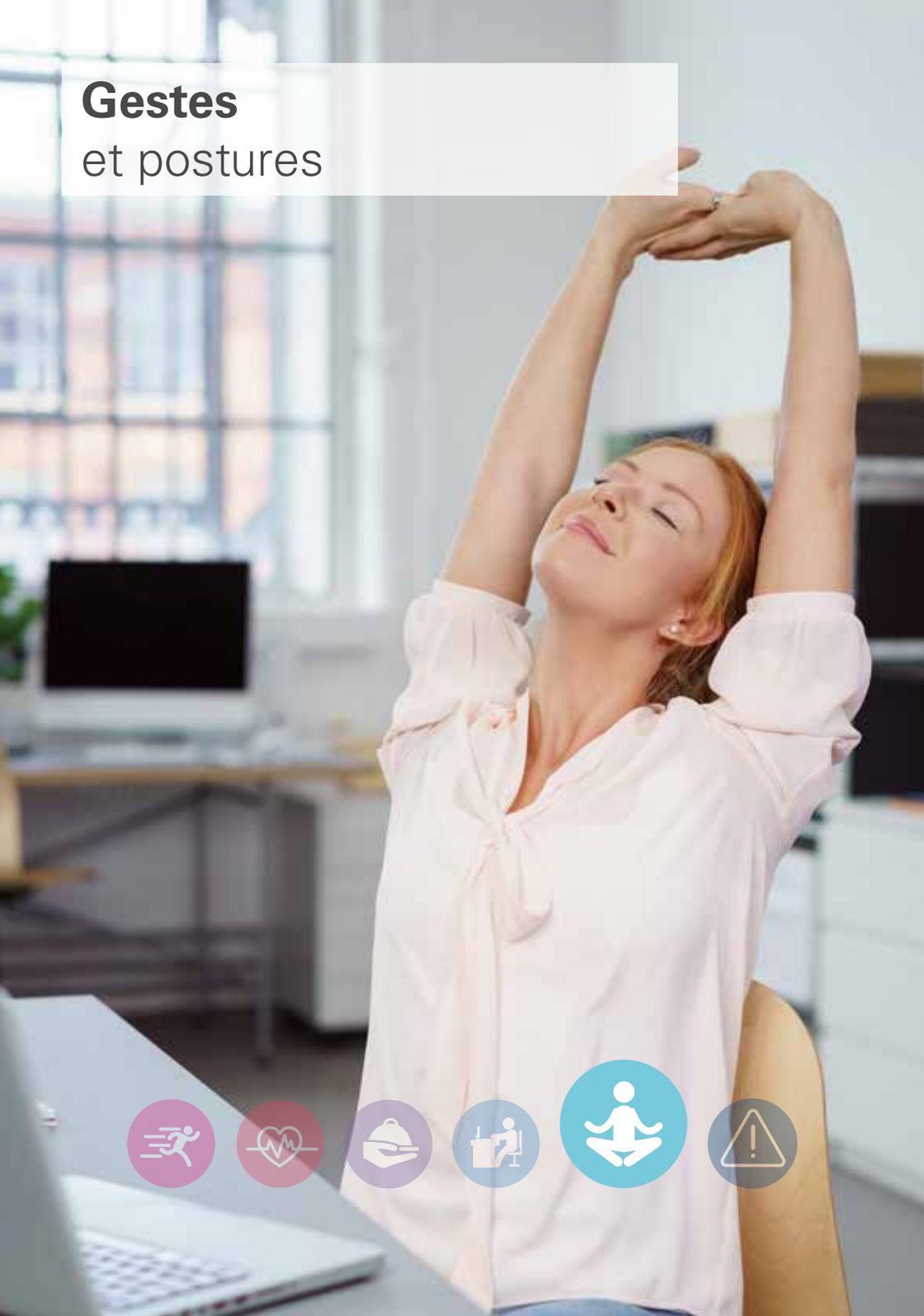
A2 Impact des tensions et des émotions au volant

- _ Savoir détecter les signaux corporels et les situations de tension au volant
- _ Bénéficier d'astuces pour gérer chaque situation

A3 Réglages de son poste de travail

- _ Pouvoir régler son poste de travail pour éviter des tensions corporelles et musculaires

Gestes et postures



Les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) s'illustrent par des pathologies telles que les tensions musculaires, le mal de dos ou la tendinite.

Ils sont le résultat de certaines postures qui peuvent entraîner ces dysfonctionnements musculaires.

| NOTRE OBJECTIF

- Faire prendre conscience à vos salariés qu'il est essentiel de se connaître et d'avoir la bonne position pour ne pas faire souffrir son corps et déclarer des troubles invalidants.
- Les aider à évaluer leur posture pour acquérir les meilleures habitudes possibles.

LES TMS

Représentent **80 %**
des maladies
professionnelles

En 3 ans,
augmentation de 8 à
10 % par an

Coût moyen annuel :
un 13^e mois

| NOTRE PROPOSITION

- Sensibiliser vos salariés pour leur faire adopter les bons gestes au quotidien et à leur poste de travail et prévenir l'apparition de potentiels TMS.
- Grâce à des ateliers d'étirements, d'échauffements ou de réglages de leur poste de travail, ils bénéficieront d'outils et d'exercices qu'ils pourront reproduire au quotidien.



GESTES ET POSTURES

Conférence
une au choix



Atelier
un au choix

C1

Gestes et postures

C2

Mal de dos, lombalgie, hernie...
Qu'en est-il ?

A1

Réglages du poste de travail
(au bureau / poste administratif)

A2

**Étirements derrière son bureau /
Échauffement à la prise de poste**

A3

Manutention / Port de charges

A4

Le mal de dos au bureau





CONFÉRENCES

C1 Gestes et postures

- _ Sensibiliser aux gestes et postures dans son quotidien et à son poste de travail
- _ Présenter les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

C2 Mal de dos, lombalgie, hernie... Qu'en est-il ?

- _ Prendre conscience de son corps comme outil de travail et de la nécessité de l'entretenir
- _ Comprendre les risques physiques dus à la manutention manuelle
- _ Prévenir le mal de dos et les douleurs du squelette en général

ATELIERS

A1 Réglages du poste de travail (au bureau / poste administratif)

- _ Apprendre à régler son poste de travail pour éviter des tensions corporelles et musculaires

A2 Étirements derrière son bureau / Échauffement à la prise de poste

- _ Prendre conscience des tensions corporelles et de leur impact sur l'ensemble des mouvements et apprendre à se détendre
- _ Explorer et s'approprier les techniques correctrices afin de prévenir les tensions musculaires

A3 Manutention / Port de charges

- _ Connaître les bonnes pratiques, les bons gestes et les bons réflexes posturaux
- _ Apprendre à adapter son environnement de travail
- _ Connaître des exercices de renforcement des zones sollicitées et de relâchement

A4 Le mal de dos au bureau

- _ Connaître les différents facteurs responsables et les risques du mal de dos
- _ Comprendre comment agir pour préserver et prendre soin de son dos

Conduites addictives



LES ADDICTIONS

15 à 20 %
des accidents
professionnels,
absentéisme et
conflits au travail
seraient liés aux
psychotropes

Salarié hyper
connecté = + de
risques de stress
et + vulnérable
aux maladies
cardiovasculaires

10 à 20 %
des accidents du
travail seraient liés à
l'alcool

Les conduites addictives sont liées à la consommation de produits (drogue, alcool, tabac, médicaments,...) ou autres (hyper-connectivité aux écrans, aux réseaux sociaux, ...). Elles se caractérisent par une dépendance pouvant entraîner une perte de contrôle, des accidents et souvent l'incapacité de s'en sortir seul.

| NOTRE OBJECTIF

- Faire prendre conscience à vos salariés de ce qu'est une conduite addictive et son processus de mise en place.
- Les informer des dangers auxquels ils s'exposent, de la difficulté à en prendre conscience et des efforts à faire pour s'en débarrasser.
- Leur apprendre à s'autoévaluer avec des exercices concrets.

| NOTRE PROPOSITION

- Sensibiliser vos salariés aux risques encourus par les conduites addictives et aux conséquences sur leur santé et leur activité professionnelle.
- Leur permettre par des mises en situation réelles (simulateur de conduite en état d'ivresse, jeux reproduisant l'effet de drogues et de psychotropes, ...) de mieux réaliser les risques encourus pour eux et les autres.
- Apporter lors des conférences, des conseils et des outils pour identifier et lutter contre ces conduites addictives.



CONDUITES ADDICTIVES

Conférence
un au choix



Atelier
un au choix



C1

Sensibilisation aux conduites addictives



A1

Jeux effets psychotropes
(lunettes, dosage alcool ...)



A2

Réseaux sociaux / jeunes adultes
(addictions, harcèlement...)



A3

En tant que responsable, comment agir ?



A4

Testez vos réflexes !



A5

Simulateur de conduite





CONFÉRENCES

C1 Sensibilisation aux conduites addictives

- _ Mieux comprendre le phénomène et les processus menant aux addictions
- _ Savoir identifier les premiers signes de dépendance et repérer les différents types de consommation
- _ Appréhender les déséquilibres psychiques et corporels et les impacts de sa consommation sur la santé
- _ Connaître les relais d'information et les structures d'accompagnement pour aider au sevrage

ATELIERS

A1 Jeux effets psychotropes (lunettes, dosage alcool ...)

- _ Prendre conscience par des mises en situation ludiques de nos réactions et de nos réflexes
- _ Connaître les aides existantes pour le sevrage

A2 Réseaux sociaux / jeunes adultes (addictions, harcèlement...)

- _ Connaître les risques encourus (concentration, mémorisation, sommeil, ...)
- _ Savoir les identifier
- _ Apprendre à s'autoévaluer et à mieux gérer les usages

A3 En tant que responsable, comment agir ?

- _ Comprendre le fonctionnement des conduites addictives
- _ Connaître le cadre réglementaire
- _ Savoir détecter une situation à risque
- _ Intervenir auprès d'un salarié en difficulté
- _ Mettre en place une politique de prévention

A4 Testez vos réflexes !

- _ Sensibiliser sur les effets et les risques de l'alcool
- _ Connaître les aides existantes pour le sevrage

A5 Simulateur de conduite (addictions...)

- _ Tester ses réflexes et les risques pris par des mises en situation au volant
- _ Savoir connaître ses limites et ne pas prendre de risque pour soi et pour autrui

ORGANISEZ VOTRE RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION



Choisissez une **THÉMATIQUE**



Au sein de cette thématique, indiquez la référence de **LA CONFÉRENCE** et celle de **L'ATELIER** choisis



Envoyez ces informations à l'adresse **prevention@carcept-prev.fr**



Vous serez contacté pour démarrer l'organisation de cet événement