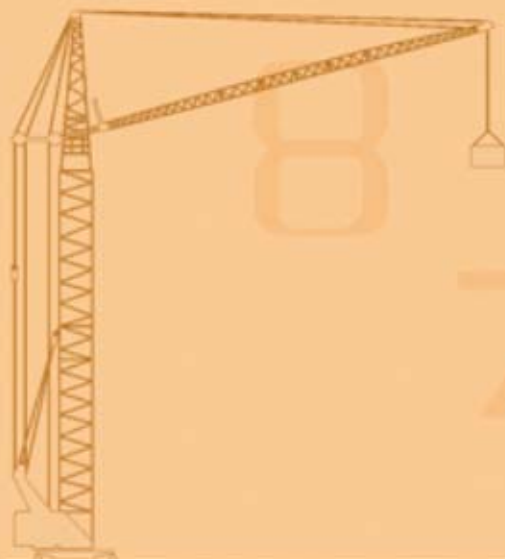


Restez acteur de votre santé

Équilibre Santé

Entreprise



Des actions en partenariat avec ...

... des acteurs de l'entreprise

Direction, Médecin du Travail et/ou Infirmière, Membres du CHSCT, Service Social, Salariés ...

... des professionnels extérieurs

pour

- Favoriser le développement d'une politique globale en matière de santé au travail
- Donner aux salariés les moyens d'acquérir les compétences pour gérer au mieux leur santé en respectant leur parcours de vie, leur environnement culturel, social et professionnel
- Favoriser la communication autour des questions de santé

Prévention des risques professionnels ...

La sécurité au travail s'occupe avant tout des risques et des facteurs qui causent des accidents et des maladies.

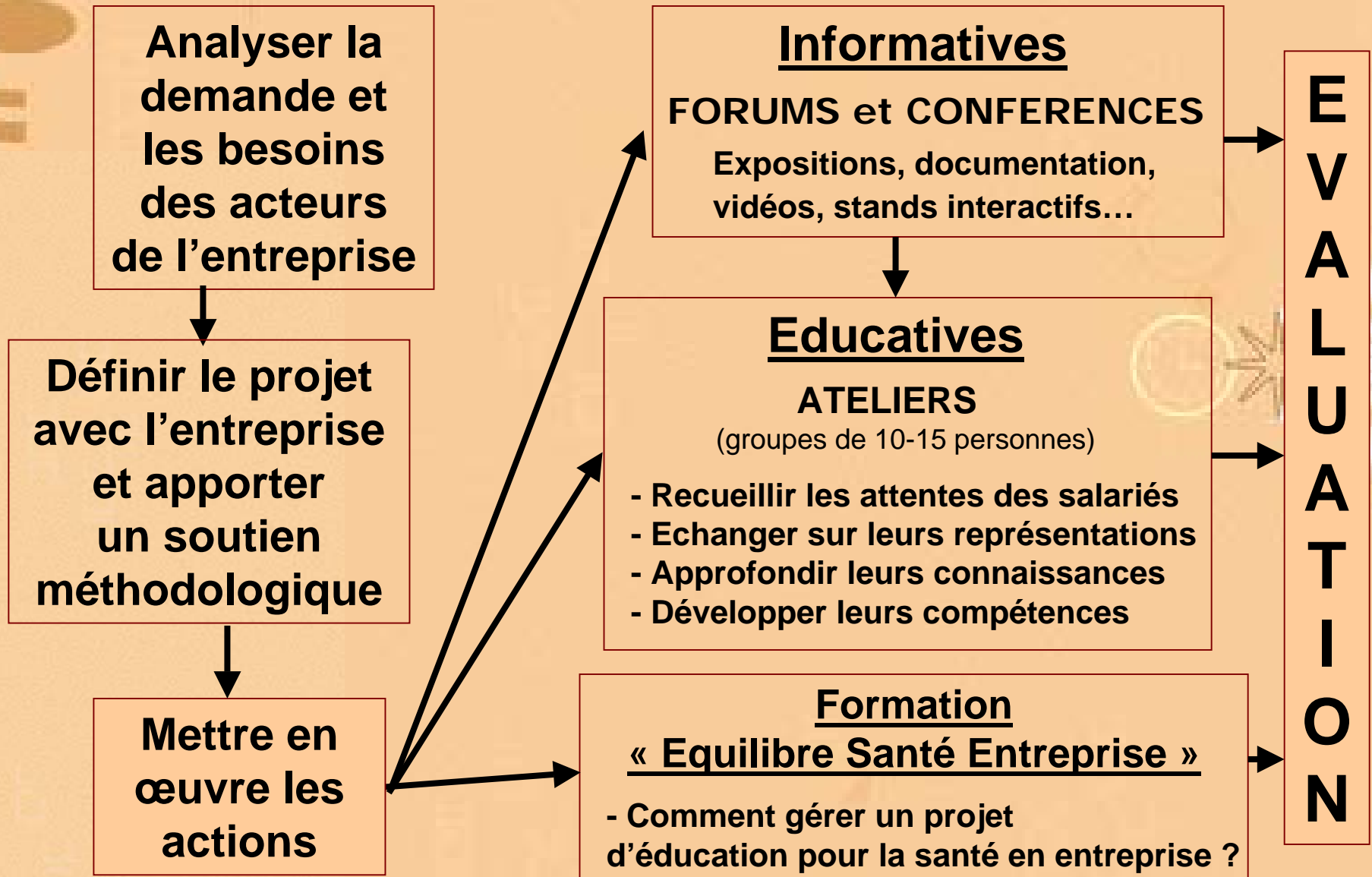
..et Promotion de la santé en entreprise

La promotion de la santé au travail agit sur les facteurs qui permettent aux salariés de gérer au mieux leur propre santé.

Les déterminants de la santé



Notre démarche et nos principes d'intervention



Formation Équilibre Santé *Entreprise*

Objectifs

- Former les personnes relais à la gestion d'un projet d'éducation pour la santé en entreprise :
 - mieux comprendre le lien entre promotion de la santé, prévention des risques professionnels et éducation pour la santé
 - concevoir et mettre en oeuvre des programmes d'éducation pour la santé adaptés à l'entreprise
 - être en capacité d'animer des actions d'éducation pour la santé

Formation Équilibre Santé *Entreprise*

Méthodes pédagogiques

- Travaux de groupe
- Techniques d'animation applicables dans la mise en œuvre d'un programme d'éducation pour la santé
- Présentation et conception d'outils utilisables en entreprise
- Accompagnement et suivi des projets d'action
- Travaux inter-sessions

Notre démarche et nos principes d'intervention

Temps d'intervention

- Formation : 3,5 jours pour le programme complet
- Atelier : une à plusieurs demie-journées
- Forum : une demi-journée à une journée
- Conférence : 2h

Restez acteur de votre santé

Équilibre Santé

Manger Bouger



Équilibre Santé

Manger Bouger

Objectifs

- Permettre aux salariés d'équilibrer leur alimentation en fonction de leurs modes de vie
- Favoriser et développer la pratique d'activités physiques des salariés



Équilibre Santé

Manger Bouger

Ce que l'on peut aborder

- Connaissances :
 - groupes d'aliments et leurs rôles
 - recommandations nutritionnelles
 - alimentation à moindre coût
 - les bienfaits de l'activité physique et les recommandations ...
- Compétences : Comment devenir un consommateur averti et pratiquer une activité physique adaptée
 - réalisation de repas équilibrés
 - décodage des emballages
 - évaluation de son niveau d'activités physiques...



Restez acteur de votre santé

Équilibre Santé

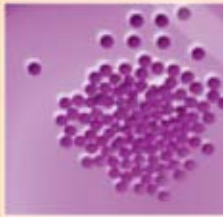
Conduites addictives



Équilibre Santé *Conduites addictives*

Objectif

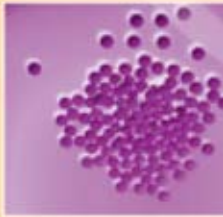
- Donner aux salariés les moyens de gérer au mieux leurs comportements par rapport aux produits : tabac, alcool, cannabis et autres drogues, médicaments



Équilibre Santé *Conduites addictives*

Ce que l'on peut aborder

- Connaissances :
 - Les motivations à consommer
 - les produits et leurs effets
 - la loi
 - Les structures ou personnes ressources pour s'informer, parler, bénéficier d'un suivi médical, être écouté...
- Compétences : estimation de son alcoolémie, lunettes, testeur de monoxyde de carbone, tests tabac, DVD et CD-ROM...



Restez acteur de votre santé

Équilibre Santé

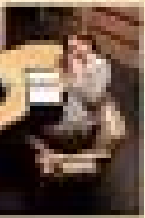
Rythmes de vie



Équilibre Santé *Rythmes de vie*

Objectifs

- Permettre aux salariés de gérer au mieux leur rythme de vie en fonction de leur mode de vie



Équilibre Santé Rythmes de vie

Ce que l'on peut aborder

- Connaissances :
 - Rythmes biologiques (horaires normaux, horaires décalés...)
 - Rythmes de vie (sommeil, stress)
- Compétences :
 - Échange d'expériences
 - outils éducatifs
 - DVD
 - Exercices pratiques ...



Des exemples d'actions ...

- Des forums

(STG, BIOCOOP, STUR, SAUR France, France Télécom, SAGEM...)



Des exemples d'actions ...

Des ateliers spécifiques pour les personnes travaillant en horaires décalés : 3 demie-journées non consécutives

- **1^{ère} intervention**
 - Echanges sur les représentations et les Impacts des horaires décalés la santé
- **2^{ème} intervention**
 - Les bases de l'équilibre alimentaire en fonction de son rythme de vie et de travail
 - Analyse simplifiée des journées alimentaires des salariés en groupe de travail
 - Comment mieux gérer son sommeil
- **3^{ème} intervention**
 - Comment devenir un consommateur averti : apprendre à décoder les emballages nutritionnels, à mieux connaître les nutriments
 - Horaires décalés et faux amis : alcool, tabac, médicaments, boissons stimulantes...

Possibilité de mettre en place des
actions inter-entreprises
pour les TPE et PME

Formation Équilibre Santé *Entreprise*

Vos contacts

Annie LOISON,
Responsable du service
02-99-26-74-87

Sandrine GRATEAU,
Chargée de Formation et
d'Éducation pour la santé
02-99-26-70-29