

LES FORMATIONS SANTÉ AU TRAVAIL UN ATOUT MAJEUR POUR VOTRE ENTREPRISE

Vous êtes employeur et aujourd'hui, vous avez l'obligation légale de mettre en place des actions de prévention des risques professionnels. Mais celles relatives à l'hygiène de vie de vos salariés sont laissées à votre appréciation. De nombreuses études montrent que la performance des entreprises passe par le bien-être physique et psychologique des individus au travail.

Vous avez à cœur d'exercer votre responsabilité sociale et de créer un environnement favorable à la santé de vos salariés ?

Nous pouvons vous aider.

Des Formations adaptées

Nous vous proposons des **formations santé adaptées** aux besoins spécifiques de votre entreprise.

Nos professionnels peuvent intervenir sur des thèmes tels que : l'alimentation, l'activité physique, le stress, les addictions, le tabagisme...

Nous pouvons également vous **accompagner** dans la mise en œuvre d'une démarche d'évaluation et de **prévention des risques psychosociaux**.

Des bénéfices collatéraux

Mettre en place une démarche de prévention santé au travail, c'est :

- **donner aux salariés les moyens** d'adopter un comportement global favorable à leur santé et **de devenir acteur de leur santé**,

- **donner aux cadres**, les éléments leur permettant de mieux **contribuer à l'information de leurs collaborateurs et à la prévention de leur santé**,

- voir sa **productivité améliorée**. Un salarié en meilleure santé physique et psychologique contribue mieux aux performances de son entreprise,

- émettre un **signe fort de l'importance accordée à leur santé et leur bien-être**, aussi bien professionnel que personnel,

- **améliorer son image** et gager sur une **meilleure cohésion sociale**.

Eliminer un seul facteur de risque pour la santé diminue l'absentéisme de 2 % et augmente la productivité de 9 %.*

" Le travail, c'est la santé... " chantait Henri Salvador.

Qu'en est-il dans la réalité ?

Près d'un Français sur deux (46 %) estime que son environnement au travail a une incidence négative sur sa santé (sondage de l'institut LH2 pour la fondation April).

Depuis dix ans, les pathologies liées au travail ont évolué (troubles musculo-squelettiques et lombalgies, maladies cardiovasculaires, dépressions...).

Le corps autant que la tête est mis à rude épreuve puisque 57 % des Français estiment accomplir leur travail dans des conditions stressantes

Voici les mesures que nous proposons pour participer au mieux-être de vos salariés et faire baisser ces statistiques.



PRÉVENTION DU STRESS AU TRAVAIL

41 % des salariés se disent stressés et les symptômes de stress touchent 64 % des personnes interrogées (sondage ANACT de mars 2009). Le stress professionnel est une réalité et ses conséquences sont de mieux en mieux établies.

Pourquoi prévenir le stress au travail ?

Le stress est le 1^{er} risque psychosocial. En aidant vos salariés à lutter contre le stress, vous démontrerez votre volonté de prévenir et de traiter les risques psychosociaux, dans leur acceptation la plus large.

Un individu angoissé développera un mal-être, une souffrance mentale, des atteintes physiques, qui auront également des répercussions sur sa productivité et ses relations sociales dans l'entreprise.

La formation proposée

Nous proposons une **action de sensibilisation et d'information** dont l'objectif principal est la prévention et une meilleure gestion du stress.

La méthode utilisée est la **pédagogie participative** avec alternance entre les apports de connaissances et l'expression des représentations, des connaissances et expériences individuelles.

Objectif de la formation :

A l'issue de la séance, les participants seront capables de :

- Définir le stress et comprendre les réactions biologiques, physiques et psychologiques qu'il entraîne,
- Connaître les risques et les conséquences sur la santé,
- Mieux prévenir, faire face et prendre en charge le stress,
- Mieux informer sur le stress et sa prévention.

Public : Cadres ou employés (groupe de 10-15 personnes)

Intervenants : Médecins de Prévention

Durée : 1 journée



PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX AU TRAVAIL

L'émergence des risques psychosociaux (stress, harcèlement, violences, souffrance au travail, absentéisme, démotivation, burn out, turn-over, addictions...) **freine la compétitivité et perturbe le climat social** d'une entreprise.

Tant pour répondre aux obligations légales que pour améliorer la performance de l'entreprise, vous devez évaluer tous les risques pour la santé et la sécurité de vos salariés et transcrire dans un "Document Unique"*², le résultat de cette évaluation ainsi que les mesures de prévention et de protection mises en place.

L'accompagnement proposé

Nous proposons une **démarche globale** qui intervient sur les trois niveaux de prévention :

- Prévention primaire en agissant sur les facteurs de risque,
- Prévention secondaire en aidant les individus à développer leurs compétences pour mieux gérer les situations à risque,
- Prévention tertiaire en permettant une prise en charge des risques.

C'est une **démarche participative** avec tous les partenaires de l'entreprise afin de pérenniser ces actions dans la durée. L'approche est centrée sur le travail et non sur l'individu.

Objectif de l'accompagnement :

- Identifier, analyser et hiérarchiser les facteurs de risque relevés,
- Elaborer un plan de prévention des risques psychosociaux

Public : Entreprises, organismes privés ou publics

Intervenants : Médecins de Prévention formés à la gestion et la prévention des risques psychosociaux.

*Article L.4121-1 et suivants du code du travail



SENSIBILISATION A LA PROMOTION DE LA SANTÉ

La promotion de la santé vise à renforcer les capacités des personnes et à donner à chacun les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur sa propre santé, et d'améliorer celle-ci (Charte d'Ottawa).

La formation proposée

Cette formation apportera aux cadres les éléments leur permettant de **mieux contribuer à la prévention de la santé**, la leur et celle de leurs collaborateurs.

Le programme proposé vise à **renforcer les connaissances** sur les sujets suivants :

- La santé,
- La législation,
- Le tabagisme et autres conduites addictives,
- Le stress,
- La nutrition et le mode de vie au quotidien,
- Comment en parler, accompagner, transmettre des messages de promotion de la santé.

Objectif de la formation :

- A l'issue de la séance, les participants seront capables de :
- Mieux connaître le champ de la promotion de la santé,
 - Intégrer la démarche de promotion de la santé dans leur entreprise,
 - Développer et consolider les savoirs permettant d'adopter les comportements favorables à la santé,

Public : Cadres ou employés (groupe de 10-12 personnes)

Intervenants : Médecins de Prévention spécialisés en Santé Publique, Tabacologie, Addictologie, Nutrition.

Durée : 1 journée



PRÉVENTION DU TABAGISME

Le tabagisme est en France la 1^{ère} cause de mortalité évitable. **Un fumeur sur deux** (fumeur plus d'un paquet de cigarettes par jour) **mourra d'une maladie liée au tabac.**

Les conséquences pour l'entreprise sont également importantes : **les fumeurs sont plus souvent victimes d'accidents de travail, plus souvent en arrêt maladie et plus sensibles aux risques de maladies professionnelles.** Les effets toxiques du tabagisme s'additionnent aux effets des toxiques parfois présents sur le lieu de travail et les multiplient.

La formation proposée

Notre action a pour objectif d'amener chacun à s'interroger sur son comportement, afin d'aboutir, grâce à un processus d'information, de sensibilisation et de prise de conscience de la dépendance, à un sevrage tabagique.

Un accompagnement individuel des salariés fumeurs motivés vers un sevrage tabagique peut être proposé dans un second temps.

Une formation de l'infirmière de l'entreprise
- au conseil minimal,
- au suivi du sevrage,
- aux indications et à la surveillance d'aide au sevrage, peut être réalisée.

Objectifs de ces 2 formations :

- A l'issue de la séance, les participants seront capables de :
 - Connaître et mieux comprendre les addictions (dépendance au tabac ou autres substances), les risques induits et leur prévention,
 - Connaître les bénéfices et les modalités de la réduction du risque et du sevrage (tabagique ou autre),



PRÉVENTION DES ADDICTIONS

Les addictions aux substances psycho-actives (tabac, alcool, cannabis et autres substances addictogènes) **sont responsables** chaque année en France **de plus de 100 000 décès** évitables par accidents et maladies.

Au sein de l'entreprise, les conduites addictives peuvent mettre en danger la santé et la sécurité.

15 à 20 % des accidents professionnels sont liés à une consommation d'alcool, de cannabis ou de médicaments psychotropes.

Cette problématique touche tous les secteurs d'activité, branches professionnelles et métiers sans distinction de sexe, d'âge ou de diplôme.

Face à ce sujet encore « tabou » et compte tenu des répercussions importantes pour l'entreprise, une démarche de prévention s'impose.

La formation proposée

Nous proposons une action d'information et de sensibilisation dont l'objectif principal est la prévention et la réduction des risques liés à ces addictions.

- Maîtriser les points de repère essentiels pour réussir une réduction de risque, un sevrage et prévenir les rechutes,
- Mieux contribuer à l'information sur le tabagisme et à sa prévention.

Public : Cadres ou employés (groupe de 10-15 personnes)

Intervenants : Médecins spécialisés en Tabacologie ou aux Addictions.

Durée : 1/2 journée



ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il existe une relation nette entre le mode de vie et la santé : **manger et bouger aident à rester en bonne santé.**

Les bénéfices sur la santé sont nombreux :

- **amélioration du bien-être et de la qualité de vie,**
- **prévention des maladies** cardio-vasculaires, du diabète, des troubles musculo-squelettiques, des risques de cancers...

Des bénéfices professionnels sont également observés sur l'absentéisme et la productivité.

Une étude du Bureau International du Travail sur les habitudes alimentaires sur les lieux de travail montre qu'**une meilleure nutrition au travail peut accroître les taux de productivité.**

La formation proposée

La valorisation de l'activité physique et de l'équilibre alimentaire dans un cadre professionnel doit être intégrée à une perspective de prévention globale de la santé.

L'action proposée a pour but de favoriser la mise en place d'une activité physique régulière et adaptée et d'un équilibre alimentaire compatible avec la notion de plaisir, de convivialité, d'horaires de travail et de budget.

Objectifs de la formation :

- A l'issue de la séance, les participants seront capables de :
 - Connaître et comprendre les impacts de l'alimentation et de l'activité physique sur la santé
 - Maîtriser les points de repère pratiques pour un équilibre alimentaire adapté et une activité physique régulière,
 - Intégrer la démarche de promotion de la santé dans leur entreprise et mieux contribuer à l'information sur l'éducation nutritionnelle.

Public : Cadres ou employés (groupe de 10-15 personnes)

Intervenants : Médecins de Prévention formés en Nutrition

Durée : 1 journée



Le **PLUS** que nous pouvons vous proposer

LA VACCINATION ANTI-GRIPPALE

Chaque année, entre octobre et janvier, plus de 2000 salariés d'entreprises du Grand-Est sont vaccinés contre la grippe sur leur lieu de travail.

La grippe est une maladie infectieuse épidémique qui peut toucher tout le monde et faire encourir des risques sérieux aux personnes fragiles.

Très contagieuse, cette affection générale peut causer forte fièvre, toux et provoquer une grande fatigue persistant plusieurs mois après l'infection.

Lorsque le médecin du travail de votre entreprise n'a pas la possibilité de vacciner les salariés, **les médecins de l'UC-CMP peuvent le suppléer.**

Ils se rendent sur le lieu de travail et **vaccinent vos salariés aux dates et heures les plus appropriées.** Les tarifs sont adaptés en fonction du nombre de vaccins réalisés dans chaque entreprise.

Tout comme nos formations santé, la vaccination anti-grippale est une action de prévention dont l'objectif est à la fois d'améliorer la santé de vos salariés et de répondre à vos préoccupations d'employeur en termes d'obligations légales en matière de prévention santé, de performances et d'image.

Elle peut aider au dialogue autour de la santé et accompagner le CHSCT dans ses missions.

Pour en savoir plus sur la vaccination anti-grippale en entreprise,

contactez-nous par téléphone au 03 83 44 87 13 ou par email à prevention.grippe.uc-cmp@assurance-maladie.fr

NOS FORMATIONS SANTÉ AU TRAVAIL VOUS INTÉRESSENT ?

VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ?

Alors, contactez-nous par téléphone au :

03 83 44 87 13

ou par email à :

hela.abdennebi@assurance-maladie.fr

[Http://www.uc-cmp.fr](http://www.uc-cmp.fr)

L'UC-CMP,
VOTRE PARTENAIRE
PRÉVENTION SANTÉ



Le monde du travail connaît depuis plusieurs années de profonds bouleversements, conduisant à l'émergence de problématiques affectant la santé et la sécurité des personnes (stress, troubles musculo-squelettiques...).

L'UC-Centre de Médecine Préventive est un acteur reconnu dans le domaine de la prévention depuis de nombreuses années. Il a développé un ensemble de compétences et d'expertises dans les domaines de la Santé Publique, de l'Éducation et la Promotion de la Santé.

Il propose aujourd'hui une offre de formations santé adaptée aux nouveaux besoins des employeurs et un accompagnement de tous les acteurs impliqués dans la mise en place d'une démarche structurée d'éducation et promotion de la santé au sein de leur entreprise (responsable, encadrement, ressources humaines, CHSCT...).

Ces formations sont complémentaires de l'action du médecin du travail et/ou de l'infirmière de l'entreprise. Elles s'adaptent de manière à prendre en compte les demandes et les besoins spécifiques de chaque entreprise.

L'équipe de formateurs de l'UC-CMP est composée d'intervenants en prévention santé. Diplômés en tabacologie, addictologie ou nutrition, tous sont des médecins experts en prévention et en éducation pour la santé.

Ils sont habitués aux interventions en entreprises et sont engagés dans le respect d'une charte éthique :

- Anonymat
- Confidentialité
- Impartialité
- Professionalisme