



CALENDRIER PREVENTION | BIEN-ETRE 2025

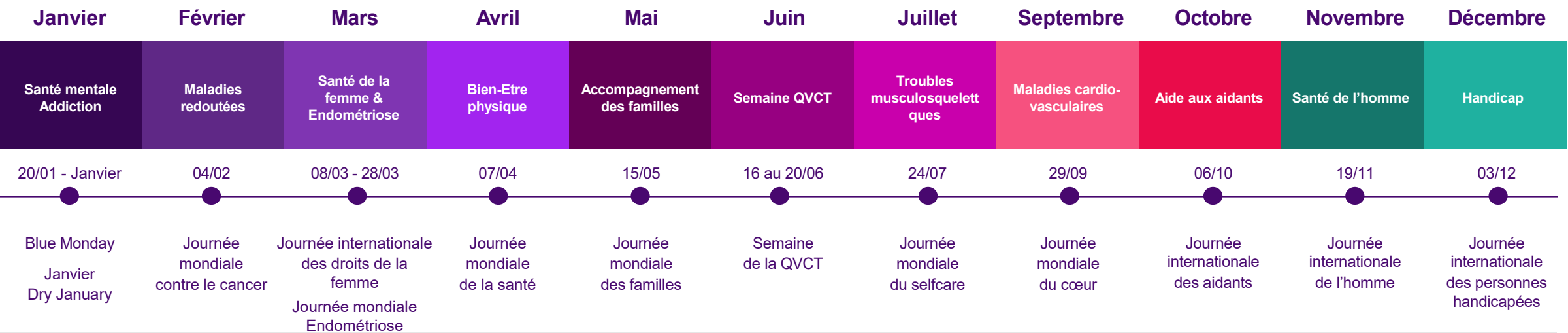
*Septembre*

# Maladies cardio vasculaires

ADP PUBLIC



# Calendrier Prévention Bien-Être 2025



## Pour chaque thème & chaque mois

<

# Notre Offre d'accompagnement pour la mise en place de solutions

Concrètement ?



## Le + : un pack de communication

- L'ensemble des actions est proposé avec un pack de communication (email, affiche, flyer, guide...) et un pilotage des inscriptions par WTW ou le partenaire retenu



## Quelle durée ?

- Les sessions sur une ½ journée ou la journée peuvent être décomposées de manière à proposer des créneaux de 30 minutes, par exemple, pour sensibiliser un plus grand nombre de collaborateurs

L'ensemble des actions est proposé **France entière.**

Une majoration est à prévoir pour une intervention nuit, week-end ou jour férié.

La liste proposée est non exhaustive.

# Accompagnement & formats

## Notre accompagnement

**Nous sommes en capacité de vous accompagner sur l'ensemble des items ci-après** : via notre équipe interne ou nos partenaires avec tarifs négociés.

**N'hésitez pas à vous rapprocher de votre interlocuteur habituel** pour :

- Préciser votre demande afin que nous puissions revenir vers vous avec une réponse sur-mesure
- Demander un rendez-vous avec notre équipe Prévention Bien-Etre

## Les formats adaptables à vos besoins

- Audit
- Enquêtes quantitative / qualitative
- Aménagements postes de travail, équipements, espace
- Formation
- Sensibilisation : distanciel (webinar) / présentiel (conférence) / pack de communication
- Ateliers participatifs (exercice, fresque à réaliser, groupe de parole...)
- Escape game / Serious game
- Entretiens collectifs ou individuels
- Etc

Le champ d'actions étant très large, et les besoins tous spécifiques, parlons-en!



# Vos supports téléchargeables

Supports collaborateur	
Flyer – Maladies cardiovasculaires	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>
Email – Maladies cardiovasculaires	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>
Flyer – Facteurs de risque cardiovasculaires	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>
Email – Facteurs de risque cardiovasculaires	<a href="#">Français</a> <a href="#">Anglais</a>

# Les facteurs de risques

Personnels	Comportementaux	Métaboliques
Antécédents familiaux génétiques	Mauvaise alimentation	Hypertension
Précédents accidents cardiovasculaires	Tabagisme	Hyperglycémie Diabète type 2
Age	Manque d'activité physique / Sédentarité	Hyperlipidémie
Sexe	Consommation excessive d'alcool	Hypercoagulabilité
Insuffisance rénale	Stress chronique	Obésité
Autres maladies chroniques	Troubles du sommeil	Inflammation

# 3 axes pour prévenir des risques cardiovasculaires



# Sensibiliser & communiquer

Liste non exhaustive

## Valorisation

### Objectif

#### Procéder à un examen des solutions

existantes au sein de l'entreprise (en relation ou non avec les régimes santé/prévoyance) afin de **créer un guide unique** pour :

- **Faire connaître et valoriser l'existant**
- Créer un message cohérent & rattaché à une stratégie globale bien-être
- Ancrer les démarches dans la Culture d'entreprise

## Communication bonnes pratiques

### Objectif

- **Conseil et bonnes pratiques** pour minimiser les facteurs de risques
- Informations et contenus spécialisés à la thématique
- Comprendre les causes à effet de notre hygiène de vie sur les différents facteurs risques
- Disposer de bonnes pratiques

## Conférence et/ ou atelier Bien-Etre

### Objectif

- **Sensibiliser les équipes aux risques cardio-vasculaires en proposant des évènements thématiques** venant minimiser un ou plusieurs facteurs de risque et en apportant des solutions concrètes et applicables

#### Nutrition

- Alimentation et bien-être
- Alimentation et sport
- Bien manger au travail
- Alimentation intuitive

#### Exemples à titre indicatif

#### Sommeil

- Les clés du sommeil
- Sommeil et travaux
- Insomnies : mieux les comprendre
- Gérer son sommeil en horaires décalés



# Minimiser les facteurs de risques

## Sédentarité

### Objectif

- Comprendre les enjeux de santé liés à la sédentarité et l'impact sur le risque de maladie cardiaque
- Mettre en place des actions concrètes pour réduire son degré de sédentarité au travail
- Savoir compenser les méfaits de la sédentarité par des exercices pratiques

## Activité sportive

### Objectif

- Cours de sport collectif ponctuel
- Cours de sport collectif réguliers
- Plateforme digitale d'accès au sport

### Activités relaxantes / bien être

- Yoga Hatha (doux)
- Pilates / Pilates fusion
- Renforcement musculaire
- Relaxation
- Stretching
- Tai Chi
- Qi Gong
- Gym Douce

### Activités physiques

- Yoga Vinyasa (dynamique)
- Cross-training
- Fitness
- Running
- Marche Nordique
- Self défense
- Activité physique adaptée

## Santé au travail

### Objectif

- Évaluation des risques professionnels pour identifier les conséquences
- Analyse des causes en lien avec les facteurs aggravants des maladies cardio-vasculaires
- Recommandations pour l'amélioration des conditions de travail concernées
- Plan d'actions

# Focus tabac

## Liste non exhaustive

### Conférences

#### Exemples de thématiques

- Les addictions en milieu professionnel : les comprendre pour mieux les prévenir
- Le tabac : tout savoir pour mieux arrêter y compris pour le désir grossesse/allaitement
- Télétravail & addictions : les bonnes pratiques de management et de prévention à distance
- Cannabis & tabac : les consommations qui s'entraînent

### Stand sensibilisation

#### Objectif

- Faire le point sur sa consommation de tabac, comprendre les déterminants et facteurs de consommation, échanger avec un tabacologue sur sa propre expérience
- Supports et plaquettes d'informations
- Mesure individuelle du monoxyde de carbone dans l'air expiré
- Questionnaire auto-évaluation et conseils
- Quiz pédagogique sur les idées reçues

### Consultation de bilan et de préparation au sevrage tabagique

#### Objectif

- Faire un point complet sur sa consommation de tabac
- Evaluer son niveau de dépendance
- Préparer un programme adapté à la réduction ou à l'arrêt du tabac avec une stratégie thérapeutique personnalisée

# Focus tabac

## Liste non exhaustive

### Jeu en ligne sur les idées reçues du tabac

#### Objectif

- Ce jeu digital et interactif sous la forme d'une roue de la fortune est conçu pour sensibiliser les salariés aux idées reçues sur le tabac dans une atmosphère ludique et bienveillante où qu'ils soient

### Atelier participatif

#### Objectif

- Sur la base d'un groupe de parole, il s'agit de proposer et de partager un soutien mutuel entre les participants à partir de leurs expériences et vécus personnels

### Consultation d'accompagnement au sevrage tabagique

#### Objectif

- Motiver et adapter le projet thérapeutique individualisé par le salarié
- Soutenir le salarié dans sa démarche
- Anticiper la rechute et donner de l'autonomie au salarié pour un rétablissement dans la durée

#### Ex 1 journée sur mesure :

- 1 conférence d'une heure sur les motivations et les freins à l'arrêt du tabac
- 1 stand de sensibilisation pendant 2h30
- 5 / 6 consultations individuelles de bilan et d'aide au sevrage tabagique

# Dépister les profils à risques

Liste non exhaustive

## Dépistage

### Objectif

- Effectuer un dépistage focus maladie vasculaire, permettant notamment de détecter les profils à risque propre aux maladies cardio-vasculaire
- Sensibilisation et dépistage réalisés par une infirmière formée en éducation à la santé :
  - Questionnaire sur les risques cardiovasculaires : antécédents personnels et familiaux, mode de vie, tabac, alcool, sport...
  - Prise des constantes pour dépistage surpoids et hypertension artérielle (HTA) : calcul de l'Indice de Masse Corporelle, mesure tension artérielle, fréquence cardiaque, saturation en oxygène
  - Dépistage du diabète par glycémie capillaire (piqûre au doigt)
  - Evaluation du risque cardiovasculaire par calcul du SCORE2 (échelle SCORE2)
  - Conseils personnalisés

# Annexes

# Baromètre Bien-Être employeur

Inclus dans notre offre conseil / gestion

## Connaître

### Rapport global

**Des chiffres clés** du Bien-Etre vus et constatés par les employeurs répondants mis en perspective avec les résultats de notre enquête employés sur les mêmes sujets

### Benchmark

Par rapport :

- aux **entreprises localisées en France**
- à une **région donnée** (ex : Europe de l'ouest)
- à une vision **monde**

**Et si un seuil de 30 répondants par catégorie est atteint :**

- à sa **taille** d'entreprise
- à son **secteur d'activité**
- au **statut** d'entreprise :
  - *Entreprise à but lucratif, cotée en bourse*
  - *Entreprise à but lucratif, privée*
  - *Organisme à but non lucratif*
  - *Organismes publics*
  - *Autre*

\* Mission conseil additionnelle

## Comprendre

### Scorecard personnalisée

- **Comprendre la compétitivité et l'efficacité** des programmes dans les dimensions physiques, émotionnelles, financières et sociales du bien-être\*
- **Evaluer l'expérience** des employés et leur engagement
- **Examiner la culture** de l'organisation et leurs initiatives sociales/ESG



## Agir\*

### Identification

Des manques et opportunités

### Examen

Des recommandations

### (Re)définition

Du programme Bien-Être (priorités, actions, objectifs...) ou de mise en place d'actions ponctuelles

### Déploiement

Des solutions et actions concrètes via les partenariats WTW



Accéder à l'enquête





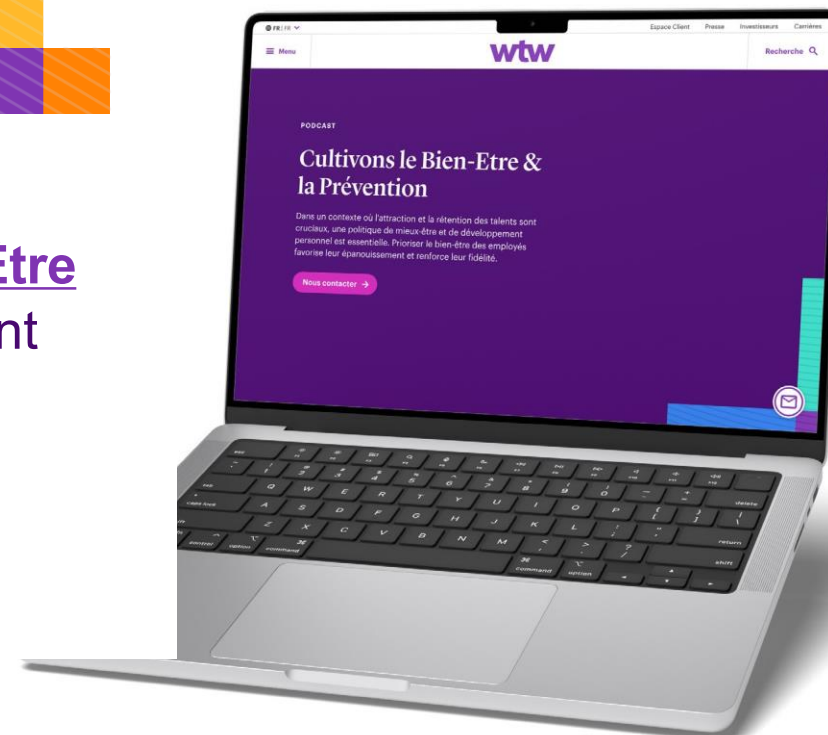
## Les clés du Bien-Être

### Un podcast inspirant par WTW

Tous les épisodes sur [wtwco.com](http://wtwco.com)

La saison 2 à découvrir dès 2025 !

INFO



## Accédez aux replays des épisodes

### Saison 1

#### ÉPISODE 1

Soutien  
et Prévention  
Cancer



#### ÉPISODE 2

Réussir  
sa semaine  
de la QVCT

#### ÉPISODE 3

Santé mentale : une  
démarche holistique  
de l'employeur

#### ÉPISODE 4

Les fondamentaux de  
l'ostéopathie et ses  
bienfaits en entreprise

#### ÉPISODE 5

Vision du bien-être et  
leviers majeurs au sein  
d'une organisation

### Saison 2

#### ÉPISODE 1

Soft skills : comment  
favoriser son  
épanouissement  
professionnel ?

#### ÉPISODE 2

Accompagner les  
collaborateurs atteints de  
maladies chroniques

#### ÉPISODE 3

Parcours de soin et  
cancer : éclairages sur le  
second avis

#### ÉPISODE 4

Impliquer vos salariés  
référents : l'approche  
gagnante pour une  
démarche QVCT efficace

### **Distribution et utilisation**

Ce document a été préparé pour votre usage unique et exclusif. Il n'a pas été préparé pour être utilisé par des tierces parties et ne peut répondre à leurs besoins, préoccupations ou objectifs. Tout élément, conseil ou opinion dans ce document ne doivent pas être divulgués ou distribués à un tiers, sauf accord écrit. Nous n'assumons aucune responsabilité et n'acceptons aucun devoir de diligence ou de responsabilité à l'égard de toute tierce partie qui pourrait obtenir une copie de ce document et toute confiance placée par ce tiers dans ce document est à ses propres risques.