



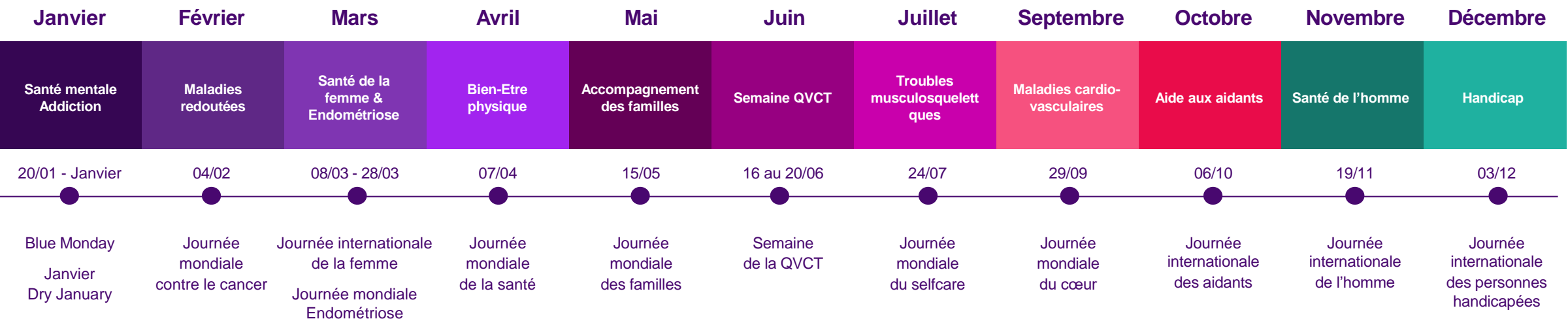
CALENDRIER PREVENTION | BIEN-ETRE 2025

Juillet

Troubles musculo squelettiques



Calendrier Prévention Bien-Être 2025



Pour chaque thème & chaque mois

Pour vous



Podcast

Des interviews mensuels avec des clients / experts / professionnels de santé



Mallette de supports

Des outils pour certains thèmes



Contenu spécialisé

Des articles rédigés par nos experts Bien-Être, ingénieur prévention, psychologue du travail travail...



Webinar

Des focus spécifiques pour certains thèmes



Accompagnement

Des conseils pour sélectionner les programmes, concevoir une stratégie, piloter les projets, etc (payant)

Pour vos collaborateurs



Flyer de sensibilisation mensuel



E-mail type

Pour adresser directement le flyer



Accompagnement

Des propositions d'actions ponctuelles ou régulières & solutions long terme

Les thèmes ont été sélectionnés pour s'adresser à tous, tout au long de l'année.
Bien entendu cette liste est non exhaustive et les thématiques de notre accompagnement sont multiples

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.

Vos supports téléchargeables

Supports encadrant

Flyer – Les TMS	Français
Flyer – La chute de plain pied	Français
Flyer – Les risques liés à l'activité physique	Français

Supports collaborateur

Flyer – Etirements minute	Français Anglais
Email – Etirements minute	Français Anglais
Flyer – Sédentarité au bureau	Français Anglais
Email – Sédentarité au bureau	Français Anglais

Le cadre législatif et réglementaire

Quelles sont les obligations de l'employeur ?

« L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs »

Ces mesures comprennent :

Des actions de préventions des risques professionnels

Des actions d'information et de formation

La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes

L.4121-1 du Code du travail



Mettre en œuvre une démarche de prévention des TMS

La démarche globale repose sur 3 principes :



Une approche globale

L'ensemble des risques doivent être étudiés



Une démarche participative

Impliquer l'ensemble des acteurs de l'organisation de travail



Une démarche plurielle

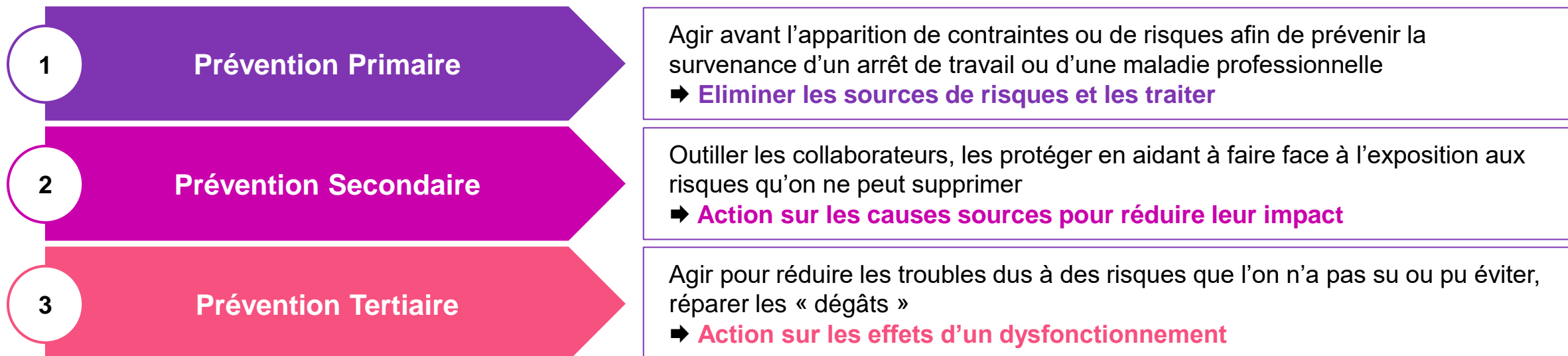
Chacun à son niveau apporte ses connaissances pour prévenir le risque

Les moyens à disposition de l'employeur pour atténuer les TMS



Supprimer ou réduire les risques mis en évidence lors de l'évaluation

Trois approches sont à envisager pour agir sur les risques :



Les essentiels en prévention secondaire et tertiaire

Liste non exhaustive

Favoriser la pratique sportive

Objectif

- Développement de la force, de l'endurance musculaire et cardio-vasculaire
- Développement de la souplesse, la coordination et l'équilibre
- Meilleure santé physique
- Prévention des troubles musculosquelettiques, du stress et des risques psychosociaux

Mettre en place des référents échauffements

Objectif

- Comprendre les enjeux en matière de TMS
- Acquérir des bases d'anatomie et de biomécanique
- Connaître les éléments standards d'une routine d'éveil classique et comprendre les bienfaits de l'échauffement musculaire
- Être capable d'expliquer les règles de base et proposer des exercices adaptés
- Être capable d'animer et d'entretenir une démarche d'éveil musculaire
- Comprendre les relations entre alimentation, sommeil, stress et TMS

Favoriser les pauses actives et le mouvement au travail

Objectif

- Comprendre les enjeux liés aux TMS
- Savoir s'échauffer avant la prise de poste, s'étirer et soulager les tensions
- Comprendre les bases du corps humain et d'apparition du mal de dos
- Appréhender les méfaits de la sédentarité ainsi que leur ampleur, comprendre leurs causes
- Apprendre à interrompre la posture assise
- Être plus actif au quotidien
- Comprendre l'impact de l'hygiène de vie sur le mal de dos, adopter de bonnes habitudes

Les tendances en prévention secondaire et tertiaire

Liste non exhaustive

Escape game gestes & postures

Objectif

- Intégrer les principes d'ergonomie sur les différents postes de travail
- Améliorer les conditions de travail et la qualité de vie au travail
- Prévenir les risques de maladies professionnelles et d'accidents de travail
- Définir les risques et les conséquences des mauvaises postures
- Sensibiliser les salariés aux bons gestes et postures de manière ludique
- Créer une cohésion d'équipe

Fresque des TMS

Objectif

- Sensibiliser à l'apparition des TMS et les prévenir efficacement. Ce format innovant s'appuie sur des mises en situation réelles issues du monde professionnel, favorisant l'apprentissage en équipe et la réflexion collective.

Mobiliers actifs

Objectif

- Bureau de marche, vélo bureau, bureau assis-debout, pédalier de bureau...

- Les actions de prévention secondaire et tertiaire sont à encourager mais attention à **ne pas négliger la prévention primaire qui est obligatoire et essentielle** pour réduire les accidents de travail, les maladies professionnelles et favoriser de bonnes conditions de travail.
- Accompagnement **Gestes & postures adapté** selon la typologie de métier
- **Accompagnement sur la sélection des EPI** (Equipement de Protection Individuelle) et **EPC** (Equipement Protection Collectif)

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!

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
Liste non exhaustive



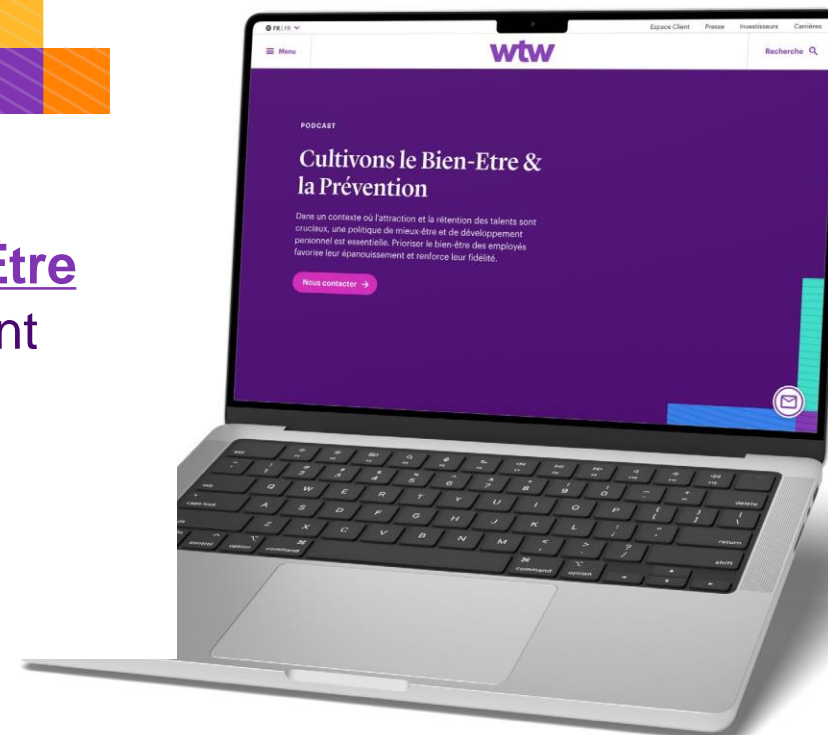
Les clés du Bien-Être

Un podcast inspirant par WTW

Tous les épisodes sur 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.