

CALENDRIER PREVENTION I BIEN-ETRE 2025

*Juillet*

# Troubles musculo squelettiques



# Calendrier Prévention Bien-Être 2025

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Santé mentale Addiction	Maladies redoutées	Santé de la femme & Endométriose	Bien-Etre physique	Accompagnement des familles	Semaine QVCT	Troubles musculosquelettiques	Maladies cardio-vasculaires	Aide aux aidants	Santé de l'homme	Handicap
20/01 - Janvier	04/02	08/03 - 28/03	07/04	15/05	16 au 20/06	24/07	29/09	06/10	19/11	03/12
Blue Monday Janvier Dry January	Journée mondiale contre le cancer	Journée internationale de la femme Journée mondiale Endométriose	Journée mondiale de la santé	Journée mondiale des familles	Semaine de la QVCT	Journée mondiale du selfcare	Journée mondiale du cœur	Journée internationale des aidants	Journée internationale de l'homme	Journée internationale des personnes handicapées

## Pour vous

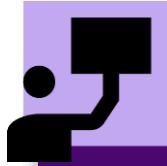
## Pour chaque thème & chaque mois

## Pour vos collaborateurs

 <b>Podcast</b>	Des interviews mensuels avec des clients / experts / professionnels de santé	 <b>Flyer de sensibilisation mensuel</b>
 <b>Mallette de supports</b>	Des outils pour certains thèmes	 <b>E-mail type</b>
 <b>Contenu spécialisé</b>	Des articles rédigés par nos experts Bien-Être, ingénieur prévention, psychologue du travail travail...	Pour adresser directement le flyer
 <b>Webinar</b>	Des focus spécifiques pour certains thèmes	Des propositions d'actions ponctuelles ou régulières & solutions long terme
 <b>Accompagnement</b>	Des conseils pour sélectionner les programmes, concevoir une stratégie, piloter les projets, etc (payant)	<i>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</i>

# 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 1/2 journée ou la journée peuvent être décomposées** de manières 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 – Séentarité au bureau**

[Français](#)  
[Anglais](#)

**Email – Séentarité 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 de 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

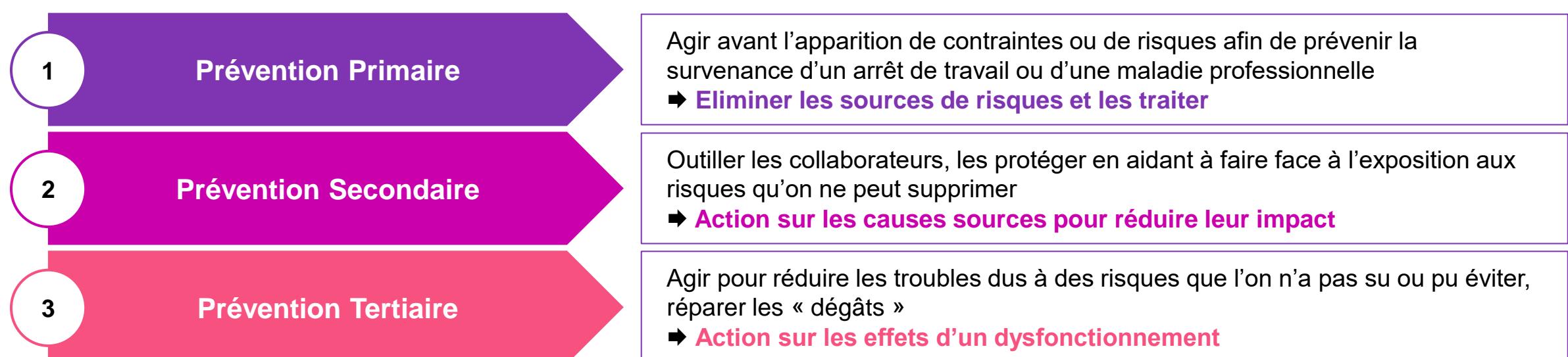
Chacun à son niveau apporte ses connaissances pour prévenir le risque

# 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.
- 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)

## Mobiliers actifs

### Objectif

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

# 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

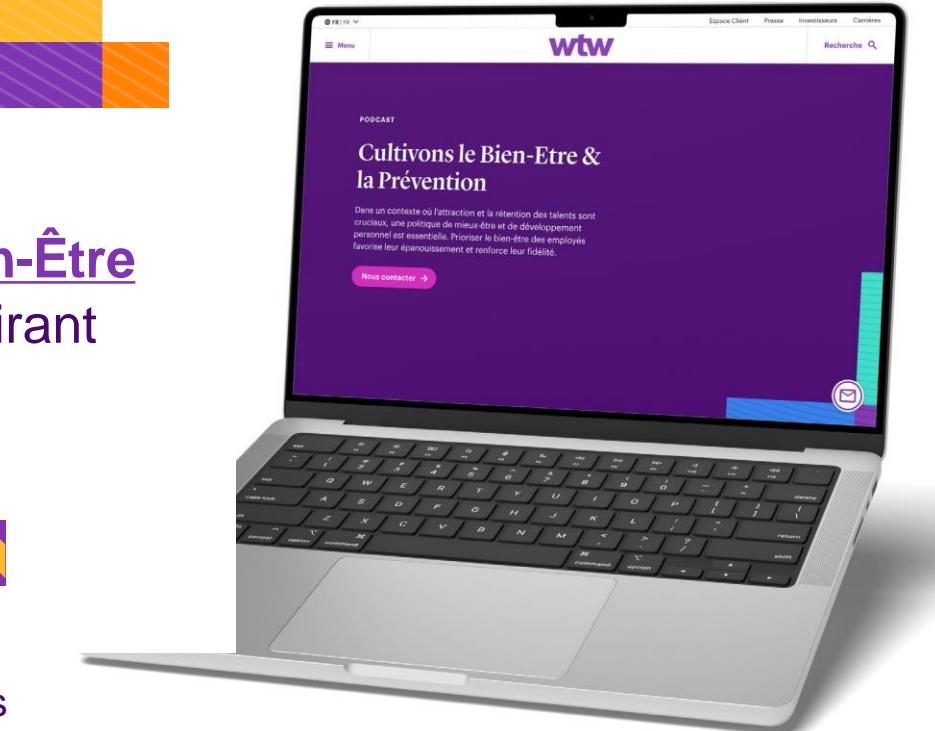


Accéder à l'enquête  
Liste non exhaustive



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

La saison 2 à découvrir dès 2025 !



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.

