



## La prévention santé en milieu professionnel

### *Prévention santé en milieu professionnel*

Plus que jamais, la santé des salariés, des travailleurs indépendants et des agents publics est au cœur des préoccupations des entreprises et de la législation. La priorité est donnée à la prévention, à la qualité de vie et aux conditions de travail comme leviers de performance de l'entreprise et de bien-être de ses collaborateurs.

Cette nouvelle offre vise à répondre aux défis d'aujourd'hui mais aussi à ceux de demain en misant sur une approche décloisonnée de la santé au travail, de la santé publique et de la santé environnement. Son objectif est de renforcer la **culture de la prévention en milieu professionnel et d'agir sur la santé globale**. Un accompagnement personnalisé et global est proposé : sensibiliser, diagnostiquer, agir et évaluer.

*« Agir ensemble pour la prévention en milieu professionnel »*

Un module spécifique est proposé aux référents commerciaux des mutuelles l'après-midi. Il permet de mieux appréhender la législation, l'environnement et les enjeux de la prévention en milieu professionnel pour mieux la promouvoir.



## La santé-environnement & santé mentale

### *« Pour mon bien-être, j'agis pour ma planète »*

Aujourd'hui, notre environnement est un déterminant majeur de notre santé mentale. En effet, le monde qui nous entoure joue un rôle primordial sur notre équilibre psychique. L'avenir de la planète est en jeu, nous percevons les premières conséquences du changement climatique, ce qui génère de nouveaux questionnements.

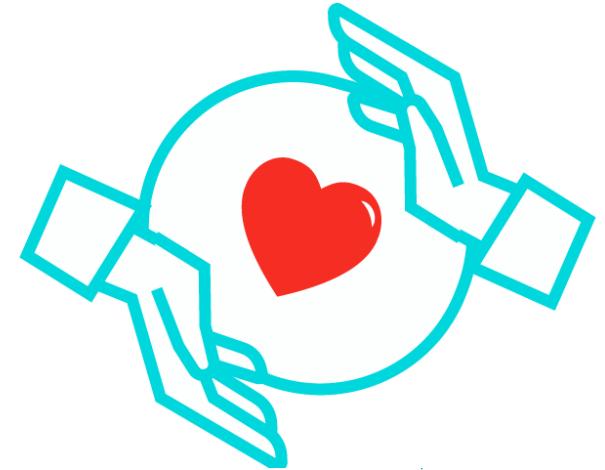
**Cette action vise à éveiller les consciences sur les liens entre l'environnement et notre santé mentale.** Quels liens entre dérèglement climatique et nos pratiques ? Comment agir ?

### *Premiers secours en santé mentale (PSSM)*

Cette formation vise à **repérer et à aider une personne développant ou souffrant d'un trouble ou d'une maladie psychique.**

La santé mentale, de quoi s'agit-il ? Les troubles psychiques, comment les repère-t-on ? Pourquoi est-il utile de se former aux PSSM ? Comment ? Quels sont les objectifs ?

Cette formation propose en complément un petit quiz autour des questions de santé mentale.



## La santé globale (aidants, bien-être, nutrition)

### « Prenons soin de ceux qui aident »

Un quiz autour d'une exposition est proposé pour permettre aux participants, le cas échéant, de **se reconnaître en tant qu'aidant, et de s'informer sur l'impact de son rôle sur sa propre santé et les solutions pour la préserver.**

### « Lecture des étiquettes »

Ce stand d'animation permet de mieux connaître **la signification des différents labels et logos, de décrypter les étiquettes, circuit court**, afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires.

### « Pour votre cœur, bougez plus ! »

**Ce stand présente les bienfaits de l'activité physique sur l'organisme et notamment sur le système cardiovasculaire**, sensibilise le public sédentaire à la pratique régulière d'activité physique et explique comment prévenir la survenue de maladies cardio-vasculaires. Des tests de conditions physiques et risques cardiovasculaires sont organisés sur place.

### *Découverte de la sophrologie*

**Atelier sur la sophrologie et les techniques de relaxation animé par une intervenante spécialisée**