

* (sa santé + ma santé + leur santé = la santé dans l'entreprise)



La santé en entreprise

Av. de Provence 12
1007 Lausanne

021 623 37 37

fvls@fvls.vd.ch

www.liguesdelasante.ch

LA SANTÉ EN ENTREPRISE

**« PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ DE SES EMPLOYÉS,
C'EST PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ DE SON ENTREPRISE !**

Cette pochette contient les descriptions des différentes prestations de prévention et promotion de la santé proposées aux entreprises par les Ligues de la santé. Elles sont présentées de manière standard, mais sont, bien entendu, modulables selon les désirs et spécificités de chaque structure.

Pourquoi faire de la promotion et de la prévention de la santé dans mon entreprise ?

S'occuper de la santé de ses employés apporte de nombreux bénéfices pour l'entreprise. On observe entre autre une :

- amélioration du climat entre les collaborateurs, et donc du climat dans l'entreprise
- amélioration de la qualité de vie professionnelle et générale
- diminution de l'absentéisme
- amélioration de l'image de l'entreprise qui assume ses responsabilités sociales
- meilleure confiance des employés en leur direction.

L'entreprise est un lieu de vie idéal pour interpeller et sensibiliser la population active sur sa santé. La majorité des adultes travaillent et passent une grande partie de leur temps dans un même lieu. Le cadre est donc propice au déploiement de campagnes de prévention et promotion de la santé.

Il suffit parfois de peu de choses pour inciter les gens à améliorer leur bien être. Une information ciblée ainsi que la présence de quelqu'un de compétent pour répondre à leurs questions permet aux employés de prendre conscience des habitudes de vie à modifier. Ces modifications passent souvent par des gestes simples et vite bénéfiques pour la santé.

Le développement durable de l'entreprise passe par le développement durable de chacun de ses employés.



ACTIVITE PHYSIQUE



OBJECTIFS

- Sensibiliser les collaborateurs aux bienfaits de l'activité physique.
- Faciliter l'accès à une reprise d'activité physique en offrant des cours sur le lieu de travail.
- Mettre en place des actions répondant aux désirs des employés et aux spécificités de l'entreprise.

L'activité physique n'a pas besoin d'être intense pour être bénéfique. Toute personne, homme ou femme, tirera un bénéfice d'une augmentation de son niveau d'activité physique, quel que soit son âge. L'impact positif au niveau de la vie professionnelle se traduit par la diminution de l'absentéisme, une meilleure résistance aux contraintes et une amélioration de l'ambiance au travail.

1. Programme Allez Hop – Offre standard

- Jour de lancement du programme de sensibilisation avec animation et information
- Affiches de sensibilisation
- Organisation d'un cours de Walking avec un moniteur Allez Hop (1 x par semaine pendant 12 semaines, de 60 à 90 minutes)
- Animation avec possibilité de faire un test de fitness et de mesurer sa masse graisseuse
- Pause en mouvement (stretching, mobilisation)
- Evaluation pour l'entreprise avec feedback et perspectives

2. Organisation de cours Allez Hop pour le personnel

- Walking : Technique de marche rapide. Activité qui ne nécessite aucune infrastructure
- Nordic Walking : Technique de marche rapide avec bâtons. Activité qui ne nécessite aucune infrastructure
- Aqua : Alliance entre natation et gymnastique aquatique

3. Deux Expositions sur différents thèmes ayant un rapport avec le sport et l'activité physique.

- « Du mouvement pour une bonne santé » (6 panneaux recto de 80 x 120 cm)
- « Sport et santé » (3 panneaux de 300 x 220 cm)

4. Balades santé et Walking meetings

Possibilité d'organiser des itinéraires guidés, les Balades santé, à faire par exemple pendant la pause de midi, dans les environs de l'entreprise.

PRESTATIONS

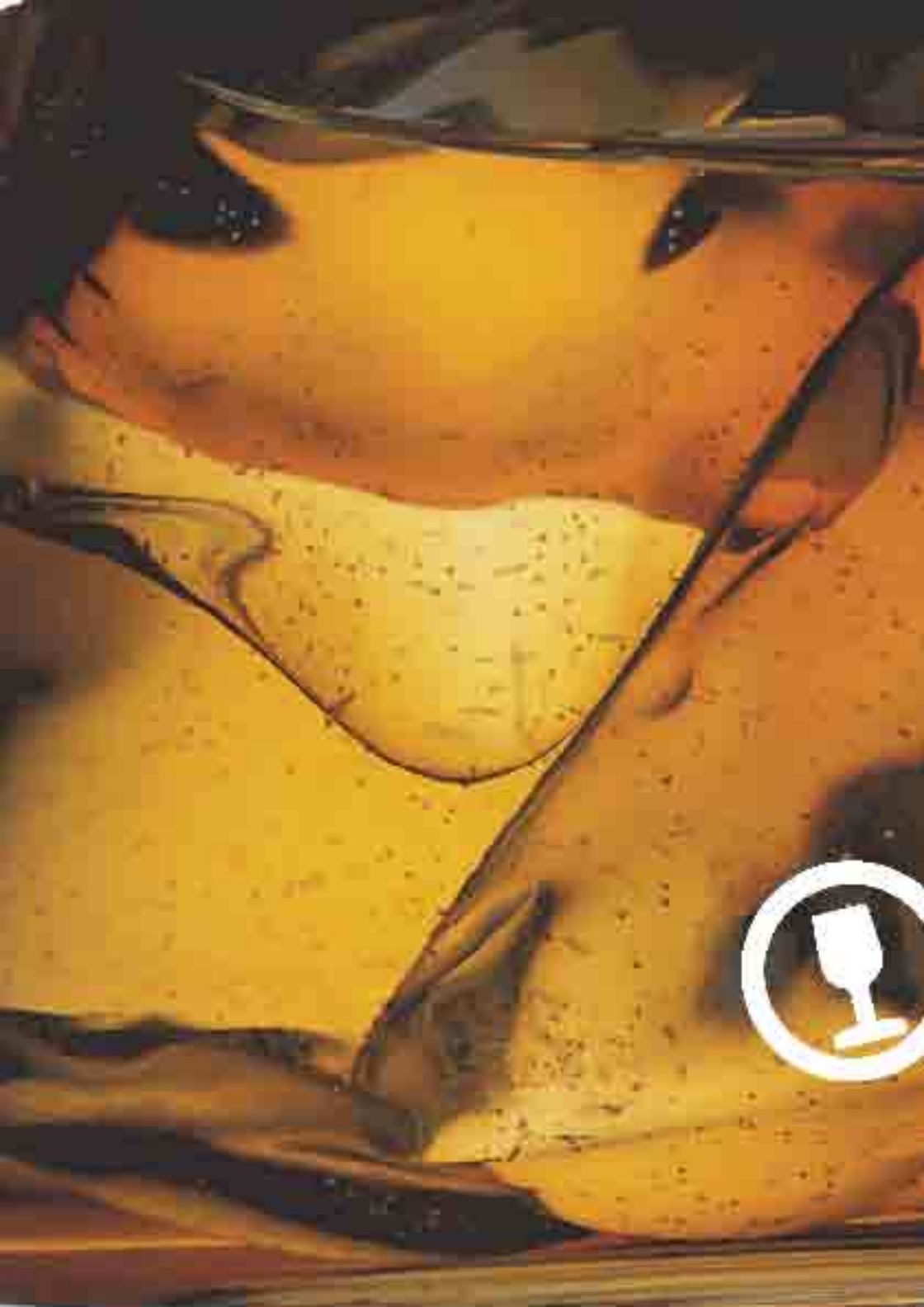


Ligues
de la santé
Le choix d'être mieux

 ALLEZHOP

La santé en entreprise
Av. de Provence 12
1007 Lausanne

021 623 37 37
fvls@fvls.vd.ch
www.liguesdelasante.ch





OBJECTIFS

- Sensibiliser les collaborateurs aux risques liés à la consommation abusive d'alcool.
- Développer une politique d'entreprise en matière de gestion des risques liés à la consommation d'alcool.
- Développer des outils de prévention et de prise en charge de ces situations de consommation abusives et de dépendance, utilisables par les cadres.

Les problèmes liés à la consommation abusive d'alcool au poste de travail engendrent des coûts considérables (absentéisme, maladie, accidents, perte de productivité,...). Les entreprises peuvent prendre des mesures préventives efficaces afin de limiter ces risques en mobilisant leurs propres ressources.

Développement d'une politique de gestion des problèmes d'alcool en entreprise

PRESTATIONS

Animation sur place d'un groupe de travail interne permettant de faire un bilan et de proposer des solutions sur mesure. Etablissement d'un règlement ou d'une charte. Mise en place de procédure d'intervention.

Formation des cadres

Cours de formation permettant aux cadres d'appliquer des mesures préventives et de prise en charge propres à l'entreprise. En contact direct avec leur personnel, ils seront en mesure de réagir rapidement et de manière efficace dès les premiers signes de dysfonctionnement.

Sensibilisation des employés

Conférence concernant les risques liés à l'abus d'alcool dans le monde professionnel et en général. Cette conférence aborde les possibilités de positionnement face à un collègue en difficulté.

Animation: simulateur de conduite et d'alcoolémie

Permet d'aborder de manière interactive la montée de l'alcoolémie en fonction de paramètres personnels ainsi que les effets de l'alcool sur la capacité à conduire.







- Sensibiliser les collaborateurs au lien entre l'alimentation et la santé et les informer sur l'équilibre alimentaire.
- Répondre aux questions des collaborateurs concernant des problématiques alimentaires personnelles ou des problèmes rencontrés par des groupes.
- Assurer la cohérence de la démarche « Santé en entreprise » en permettant à chacun d'expérimenter l'alimentation équilibrée au restaurant du personnel.

Une alimentation variée et équilibrée contribue au bien-être global de chacun. L'information et les exemples pratiques sont indispensables à la prise de conscience de l'importance de l'alimentation dans la vie quotidienne. L'entreprise a un rôle incitatif à jouer dans cette approche.

Label Fourchette Verte

Fourchette verte est un label de qualité. En entreprise, il a pour but d'offrir aux collaborateurs la possibilité de manger un plat du jour sain et équilibré sur leur lieu de travail. Il distingue les restaurants servant des assiettes ou des plats du jour répondant aux 3 critères suivants :

- plat (ou une assiette) du jour sain et équilibré
- des boissons sans alcool à un prix favorable
- un environnement respecté: espace non-fumeurs d'au minimum 25% des places assises, hygiène irréprochable, tri des déchets

Info-contact diététique

Présence et informations d'une diététicienne dans le cadre de conseils nutritionnels généraux suite au dépistage des facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires effectué par l'UMD. Une ou plusieurs problématiques spécifiques à l'entreprise (surpoids, horaires de nuit, alimentation et activité physique etc.) peuvent être abordées.

Groupes d'échange sur l'alimentation

Rencontres visant à promouvoir une alimentation saine. Thèmes variés et à définir en fonction des spécificités de l'entreprise. Exemples : quelle alimentation adopter lors de l'arrêt du tabac, comment préparer rapidement des repas à emporter, etc. Ces rencontres sont pratiques (préparation de recettes) ou théoriques. Elles peuvent avoir lieu pendant la pause de midi.

Conférences sur les besoins et les pratiques alimentaires

Des idées intéressantes pour motiver le personnel à mieux manger naissent souvent des discussions avec le conseiller en santé. L'offre est donc flexible et ouverte à toutes propositions.





PREVENTION DES MAUX DE DOS



OBJECTIFS

- Sensibiliser les employés au fonctionnement de leur dos, afin qu'ils comprennent ses mécanismes et identifient les facteurs de risque propres à leur activité professionnelle.
- Transmettre aux employés des moyens pour éviter ou diminuer les maux de dos.
- Enseigner aux employés la base d'une gestuelle adaptée aux contraintes professionnelles.

Que l'activité professionnelle soit sédentaire ou de force, les contraintes sur le dos peuvent être importantes. Une gestuelle adaptée permet de diminuer les tensions musculaires ressenties et d'améliorer le confort à la place de travail. L'attention et la productivité au travail sont améliorées et l'absentéisme diminué.

Cours Backademy – école du dos

Enseignement et application des principes de prévention des maux de dos, tant dans la vie professionnelle que privée. Le contenu des cours est défini selon le groupe d'employés concerné, leurs conditions de travail et le temps mis à disposition.

Conférence sur le thème du dos

Donner aux cadres et aux employés, les moyens d'identifier les différentes situations pouvant entraîner des risques pour le dos et de modifier leurs comportements au quotidien.

Exposition sur le thème du dos

Exposition (5 panneaux recto/verso de 60x210cm présentant le dos : langage, mouvement, mécanisme, activité, réflexion autour de la prévention).

PRESTATIONS



Ligues
de la santé
Le choix d'être mieux



La santé en entreprise
Av. de Provence 12
1007 Lausanne

021 623 37 37
fvls@fvls.vd.ch
www.liguesdelasante.ch





OBJECTIFS

- Rendre les locaux de l'entreprise « sans fumée », en conformité avec la loi.
- Informer le personnel des dangers liés au tabagisme passif et conseiller les personnes qui souhaitent arrêter de fumer.

La mise en place d'une politique cohérente vis-à-vis de la fumée sur le lieu de travail a plusieurs effets bénéfiques sur l'entreprise :

- l'entreprise répond aux exigences de la loi sur le travail
- permet aux fumeurs de diminuer leur consommation de manière significative
- diminue l'absentéisme
- améliore l'ambiance entre fumeurs et non-fumeurs.

Programme de protection des non-fumeurs « Une entreprise sans fumée »

1. Rendre les locaux de l'entreprise « sans fumée »

- Evaluation de la situation tabagique dans l'entreprise (discussion avec le responsable du projet, visite des lieux, questionnaire au personnel).
- Suivi et conseil pour l'élaboration et la mise en place des mesures de protection des non-fumeurs.
- Evaluation de la démarche.

2. Informer le personnel des dangers liés au tabagisme et conseiller les personnes qui souhaitent arrêter de fumer.

- Conférence de sensibilisation des collaborateurs sur le tabagisme.
- Exposition sur les aspects historiques et culturels du tabagisme.
- Animation et test du monoxyde de carbone : présence durant quelques heures d'un membre du CIPRET-Vaud qui répond aux questions des collaborateurs et propose aux fumeurs et aux non-fumeurs une mesure du taux de monoxyde de carbone dans l'air expiré (mesure du tabagisme).
- Atelier de désaccoutumance.

Toutes les prestations énoncées ci-dessus peuvent être choisies individuellement ou regroupées en fonction des besoins et de la demande de l'entreprise.

PRESTATIONS





DEPISTAGE DES FACTEURS DE RISQUE DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES



OBJECTIFS

- Dépister les facteurs de risque à la source des principaux problèmes cardio-vasculaires.
- Effectuer des bilans santé personnalisés .
- Informer et conseiller les participants sur les comportements permettant de préserver et/ou d'améliorer leur propre santé.
- Répondre aux différentes questions des collaborateurs sur leur santé.

Il suffit parfois de modifier légèrement ses habitudes de vie pour diminuer considérablement certains facteurs de risque conduisant aux maladies cardio-vasculaires.

Un dépistage ainsi que les conseils d'un(e) spécialiste aident à en prendre conscience et à faire le pas.

Visite dans l'entreprise de l'Unité mobile de dépistage (UMD)

Une équipe de professionnels munie d'un laboratoire se déplace dans tout le canton afin d'effectuer un dépistage des facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires. Il s'effectue en deux temps : (1) les tests (2) l'analyse-discussion.

PRESTATIONS

1. Les tests suivants sont effectués:

- contrôle du taux de cholestérol total, du bon cholestérol (HDL) et des triglycérides au moyen d'une goutte de sang
- mesure de la tension artérielle
- mesure du poids et de la taille (Body Mass Index)
- tour de taille et index taille-hanches
- indice de masse grasseuse
- test de monoxyde de carbone pour les fumeurs
- dépistage du diabète par mesure de la glycémie (goutte de sang prise au bout du doigt)*
- information et conseils sur la consommation excessive d'alcool.

2. Quelques minutes plus tard les résultats ainsi que leur analyse sont remis au participant

Cette deuxième partie donne lieu à un échange ainsi qu'à une série de conseils pour une amélioration des habitudes et de la qualité de vie.

* L'association vaudoise du diabète (AVD) propose un dépistage du diabète de type 2, des conférences et cours de sensibilisation proposant des moyens pour prévenir ou retarder son apparition ainsi que des entretiens individuels.



PREVENTION DU STRESS



OBJECTIFS

- Reconnaître le stress et ses effets sur notre organisme.
- Relever les déclencheurs du stress, découvrir ses propres ressources et les aides extérieures dont nous disposons.
- Transmettre et utiliser des moyens pratiques pour diminuer le stress.
- Encourager et soutenir les entreprises à développer des modèles dans le but de diminuer les effets liés au stress.

Derrière le mot stress se cache une multitude de définitions que chacun de nous se réapproprié. La cause de stress la plus répandue actuellement est le travail. Accorder du temps à la gestion du stress des employés est un gage de santé autant au niveau des bénéfices financiers que pour la motivation de chaque collaborateur.

Ateliers, animations, conférences

Des cours et animations « à la carte » sont proposés selon les besoins et souhaits définis avec les ressources internes de l'entreprise. Le contenu est défini suivant les prestations théoriques ou pratiques désirées.

Coaching et suivi de projet

Evaluation des situations de stress, création et suivi de projets centrés sur les besoins de l'entreprise. Les prestations sont proposées soit sous forme ponctuelle, par exemple, lors de semaine à thème, soit dans le but de créer un concept d'intervention durable au sein de l'entreprise.

PRESTATIONS



Liges
de la santé

Le choix d'être mieux

La santé en entreprise
Av. de Provence 12
1007 Lausanne

021 623 37 37
fvls@fvls.vd.ch
www.liguesdelasante.ch

TARIFS

DE REFERENCE POUR LES INTERVENTIONS DIRECTES DES LIGUES DE LA SANTE

Lieu d'intervention	Description de l'intervention	Unité	Tarif
A. Groupes, associations	1. Conférence, cours, intervention auprès d'un groupe de plus de 20 personnes	Heure	160.-
	2. Cours, animation de groupe (< 20 personnes)	Heure	120.-
	3. Participation à une table ronde	Heure	120.-
	4. Consulting LS	Heure	120.-
	5. Rédaction d'article pour le grand public	Heure Page A4	120.- 400.-
B. Entreprises	1. Conférence, cours, animation de groupe (théorique ou pratique)	Heure	160.-
	2. Consulting	Heure	130.-
	3. Animation de stand (comprend la conception du stand, le transport, le montage et le démontage)	Heure	120.-
C. Ecoles	1. Formation, selon le tarif de l'école	Période	90.-
	2. Intervention auprès des élèves dans le cadre de l'ODES	Période	90.-
	3. Consulting, rencontre pour l'élaboration de projet	Heure	90.-

- Déplacements : 0.60.- / Km + 80.-/heure par personne
- Aux tarifs indiqués ci-dessus s'ajoute la TVA (7.6 %)
- Journée de formation : 1000.- la journée
- Tarifs préférentiels pour membres des Ligues de la santé
- Tarifs préférentiels pour les partenaires des Ligues de la santé
- Les actions en rapport avec un programme cantonal de prévention bénéficient d'un tarif réduit.