



# 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 de 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 autres 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 interroger 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 d'une personne compétente pour répondre à leurs questions permettent 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.







# ALIMENTATION

## OBJECTIFS

- Sensibiliser les collaborateurs au lien entre l'alimentation et la santé en abordant le thème de l'équilibre alimentaire
- Répondre aux questions des collaborateurs concernant des problématiques personnelles
- 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.

## PRESTATIONS

### Ateliers ou conférences sur les besoins et pratiques alimentaires

Proposition d'une discussion sur un thème précis (p. ex. les lunchs au bureau, l'alimentation lors d'horaires postés, la lecture d'étiquettes, l'alimentation à petits prix, les mythes et réalités alimentaires). La forme peut être adaptée selon les demandes des entreprises : conférence, animation et discussion, visite de supermarchés, etc... Un repas ou un pique-nique peut y être associé.



### D-li vert

Label de qualité permettant aux clients d'identifier des menus à l'emporter (plats ou sandwichs et boisson) bénéfiques pour la santé. Les critères sont d'ordre nutritionnel et économique, le prix du menu doit se situer dans la moyenne des prix du vendeur.



### Fourchette verte

Label de qualité offrant aux collaborateurs des entreprises - et éventuellement à leurs enfants, à la crèche de l'entreprise - la possibilité de manger un plat du jour sain et équilibré sur leur lieu de travail, dans un environnement adéquat.







# LE SOMMEIL

## OBJECTIFS

- Sensibiliser les collaborateurs aux risques liés au manque de sommeil
- Connaître le fonctionnement du sommeil, rythme et chronobiologie

Le sommeil représente un tiers du temps dans la vie d'un individu, il est une composante majeure et indispensable de notre santé et de notre bien-être.

## PRESTATIONS

### ATELIERS OU CONFÉRENCES

sur le thème du sommeil. Les principaux thèmes traités sont :

#### Définition du sommeil

- Physiologie du sommeil chez l'homme
- Les cycles de sommeil
- Effets de l'environnement sur le sommeil
- Evolution avec l'âge

#### Le sommeil et la vie professionnelle

- Le sommeil et les horaires irréguliers
- Horaires de travail alternants
- Décalages horaires
- Définition de la sieste et de sa/ses durée/s

### ATELIER EN GROUPE DE 10 PERSONNES

Atelier d'une durée de 2h destiné à mieux comprendre et connaître le fonctionnement de son sommeil.

A l'aide d'un questionnaire et de divers tests, ouvrir la discussion sur les éléments de connaissance relatifs au sommeil.

Expérimentation de la sieste flash.







# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## OBJECTIFS

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

L'activité physique est favorable à la santé, et ce déjà à une allure modérée. Toute personne tirera un bénéfice d'une augmentation de son activité physique, quel que soit son âge. L'effet positif au niveau de la vie professionnelle se traduit par une diminution de l'absentéisme, une meilleure résistance aux contraintes et une amélioration de l'ambiance au travail.

## PRESTATIONS



### Objectif 10'000



Une action de promotion de l'activité physique qui utilise l'outil podomètre. Par équipe de 3 à 10, les collaborateurs partent pour un voyage virtuel à travers l'Europe.

Peu contraignante, cette action limitée dans le temps, permet de mesurer le nombre de pas quotidien, de stimuler les échanges entre les participants et d'améliorer la sensibilité à l'activité physique dans l'entreprise.

### Organisation de cours «activité physique et santé»

Exposé sur les liens entre l'activité physique et la santé.

Explication des recommandations. Les moyens simples pour en faire assez.

Des exercices de renforcement et de souplesse à faire chez soi.



### À MON rythme

Un atelier pour expérimenter différentes allures de marche, avec une mesure individuelle des pulsations cardiaques. Cette animation permet à chacun de trouver son propre rythme, en se fiant simplement à ses sensations physiques.



### Cours d'activité physique

Nordic Walking, Walking ou Running, accompagné par un moniteur Allez Hop Romandie. Initiations ou cours complets de 5 à 12 séances.







# ENTREPRISE EN SANTÉ : PAR OÙ COMMENCER, COMMENT CONTINUER ?

## OBJECTIFS

---

- Informer et sensibiliser la direction sur les déterminants de la santé en entreprise, les bonnes raisons d'être attentif à la santé des travailleurs et les bénéfices pour l'entreprise
- Déterminer dans le cadre d'un atelier de réflexion les facteurs organisationnels et psychosociaux représentant un risque pour la santé des collaborateurs
- Connaître les étapes d'une démarche de diagnostic et d'intervention pour une meilleure santé en entreprise

Les évolutions actuelles du monde du travail font peser des pressions temporelles et économiques de plus en plus importantes sur les entreprises. Celles-ci se répercutent inévitablement sur les manières de travailler et menacent trop souvent la santé des collaborateurs. Il ne s'agit cependant pas d'une fatalité et il est possible, en faisant appel à la créativité et à la responsabilité sociale des employeurs, d'organiser le travail afin de limiter l'impact des risques professionnels sur la santé des collaborateurs, et donc corolairement sur la santé de l'entreprise.

## PRESTATIONS

---

### Atelier de réflexion : « Entreprise en santé »

Un atelier de réflexion de 2 heures, animé par un-e spécialiste de la santé au travail, est proposé à la direction élargie de l'entreprise. Les principaux thèmes sont les suivants :

- Les problèmes de santé liés au travail
- Pourquoi s'occuper de santé au travail? Les coûts, le cadre légal, les avantages
- Les différents types de risques et les risques psychosociaux et organisationnels
- Prévention et promotion de la santé en entreprise
- Diagnostic et intervention en santé au travail : les conditions préalables et les étapes d'une démarche globale

Cet atelier s'adresse aux employeurs qui se questionnent sur la santé de leurs employés et propose une aide professionnelle et des conseils sur mesure pour démarrer ou poursuivre la réflexion sur la prévention des risques psychosociaux et sur la promotion de la santé en entreprise.





# RISQUES PSYCHOSOCIAUX AU TRAVAIL: QUE FAIRE ? COMMENT AGIR ?

## OBJECTIFS

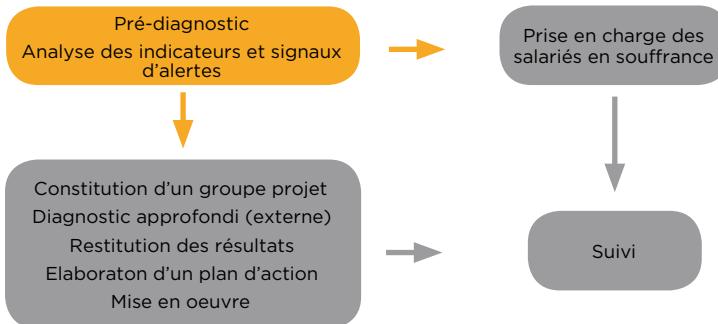
- Informer et accompagner la réflexion de la Direction de l'entreprise sur la santé au travail
- Identifier les facteurs de risques psychosociaux et organisationnels présents dans l'entreprise
- Renforcer la santé des employés et de l'entreprise en limitant la présence des facteurs de risques dans l'entreprise
- Favoriser un climat de travail propice au bien-être et à la santé au travail

Stress, burnout, dépression, mal-être au travail, ces différentes problématiques se sont fortement développées dans le monde du travail contemporain et il devient urgent d'agir pour prévenir ces risques pour la santé des travailleurs, et corolairement pour la santé des entreprises. Les Ligues de la Santé proposent un accompagnement professionnel et sur-mesure aux entreprises qui se questionnent sur leur politique de santé en entreprise. Elles proposent de l'aide et des conseils pour mettre en place une démarche de prévention des risques psychosociaux et de promotion de la santé adaptée à leurs spécificités.

## PRESTATIONS

### Diagnostic-intervention sur les risques psychosociaux et organisationnels

- Rencontres avec la Direction et définition de la demande
- Réalisation d'un diagnostic organisationnel complet (par le biais d'observations, d'entretiens et d'un questionnaire si besoin)
- Proposition de pistes d'actions et accompagnement de l'intervention en collaboration étroite avec les personnes de l'entreprise impliquées dans la démarche santé



Les étapes de la démarche de diagnostic-intervention (adapté de l'INRS).



# VOUS SOUHAITEZ ENTREPRENDRE UNE ACTION DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS VOTRE ENTREPRISE ?



**OFFREZ L'ACTION «OBJECTIF 10'000» À VOS EMPLOYÉS**

[www.objectif10000.ch](http://www.objectif10000.ch)



## 10'000 PAS POUR LA SANTÉ - CONCEPT

Objectif 10'000 est une action de promotion de l'activité physique au sein de l'entreprise. Son but est d'encourager un maximum d'employés à se déplacer à pied sur leur lieu de travail, durant leurs trajets ou pendant leurs loisirs afin d'atteindre 10'000 pas par jour!

La marche est l'activité physique la plus accessible, praticable à tout âge, en toute saison, quels que soient la corpulence et le train de vie.

**PARTICIPANTS**   **EQUIPES**   **ENTREPRISE**

## Les Poulpes

Vous trouvez ci-dessous les différents visuels concernant votre évolution ainsi que celle de votre équipe et des membres de votre équipe.

**Km**

The chart shows a steady increase in step counts over the period, starting at 5.31 km on May 10 and reaching approximately 37.8 km by May 18.

Date	Km
10.05	5.31
12.05	10.61
14.05	15.92
16.05	21.22
18.05	37.14

**QUELQUES CHIFFRES**

N°	Total	Total	Moy./Jour
1	Laurent	50'507 pas	37,8 km
2	Christophe	0 pas	0 km
		Total 50'507 pas	37,8 km
		2'806 pas	

● = Plus de 10'000 pas par jour en moyenne !  
1 pas = 75 cm

## LE PELOTON

The illustration shows a group of penguins running in a line, with one penguin labeled "Christophe". The background features rolling hills and the Eiffel Tower, with a speech bubble saying "PARIS".

0 Km      2.5 Km      5 Km      10 Km      15 Km

## L'OBJECTIF DE L'ÉQUIPE

The illustration shows a single penguin running towards the Eiffel Tower, with a speech bubble saying "PARIS".

0 Km      250 Km      550 Km

## COMMENT ÇA MARCHE ?

- Les collaborateurs forment des équipes de **4-6 personnes** et désignent un chef pour chaque équipe.
- Munis d'un **podomètre**, les collaborateurs mesurent quotidiennement leurs pas, puis les reportent dans un **calendrier** sur une **plateforme Web** (disponible en français et en anglais).
- Sur cette plateforme, ils ont la possibilité de suivre la **progression** de leur avatar (petit personnage dodu et coloré) ainsi que celle de leur équipe et celle des autres équipes de l'entreprise.
- Des **questions et challenges santé** leur permettent d'augmenter leurs connaissances et de gagner des pas supplémentaires.
- L'action se déroule entre **2 et 4 semaines**. A la fin, **deux podiums** s'affichent; un désignant les 3 meilleurs collaborateurs et l'autre les 3 meilleures équipes.



Podium individuel

## LES CHALLENGES SANTÉ

Des challenges santé, notamment dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique, sont proposés en complément de la prestation de base consistant à faire 10'000 pas par jour.

S'ils sont réussis durant 4 jours d'affilée le challenge permet de gagner des pas supplémentaires.



Podium d'équipe



Alimentation



Activité physique



Dépendances



Détente

## UN PODOMÈTRE

Pour accompagner l'action, nous proposons un **podomètre DIGI-WALKER** de la marque Yamax pour comptabiliser ses pas. Fabriqué au Japon, ce modèle est recommandé pour sa fiabilité par la Polyclinique Médicale Universitaire de Lausanne.



**Jimmy Salchegger**

Responsable RH de CHANGINS

## TÉMOIGNAGE

« Je recommande cette action tant pour la **bonne ambiance** qu'elle amène que pour la **cohésion**. C'est également un **moyen ludique** de prendre conscience de son activité sportive au quotidien. Certains collaborateurs ne se pensant pas sportif réalisent en fait qu'ils font beaucoup de marche sans s'en rendre compte au cours de la journée. Nous avons aussi apprécié la qualité de la plateforme mise à disposition ainsi que le support des Ligues de la santé au niveau de la mise en place, de la communication et du suivi de l'action ».

## ENQUÊTE DE SATISFACTION

Trouvez-vous que c'était une bonne idée de la part de votre employeur de participer à cette action ? (n=350)



Le fait de participer à cette action vous a-t-il permis d'augmenter votre nombre de pas ? (n=341)



oui  
non

## CONTACT

**Anouck Luini Macchi** responsable Santé en entreprise  
anouck.luini@fvls.vd.ch

Ligues de la santé - Av. de Provence 12 - 1007 Lausanne  
Tél 021 623 37 44

[www.objectif10000.ch](http://www.objectif10000.ch)  
[www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)

Un programme des  
 LIGUES DE LA SANTÉ  
[www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)



Bilan & Conseils Santé



VOUS SOUHAITEZ ENTREPRENDRE  
**UNE ACTION SANTÉ**  
BÉNÉFIQUE POUR VOTRE ENTREPRISE?



**OFFREZ UN BILAN ET DES CONSEILS SANTÉ  
À VOS EMPLOYÉS**



## LA SANTÉ DE VOS EMPLOYÉS VOUS TIENT À CŒUR ?

Les maladies cardiovasculaires sont, aujourd'hui, la première cause de mortalité en Suisse. En effet, 40% des décès chez les personnes de moins de 65 ans sont liés aux maladies cardiovasculaires.

« Bilan & Conseils Santé en entreprise » est une offre de dépistage et de prévention des maladies cardiovasculaires destinée aux entreprises et à leurs employés.

Une équipe de professionnels de la santé se déplace sur site afin de déceler les facteurs de risque et conseiller les collaborateurs sur les moyens d'améliorer ou de maintenir leur capital santé.

Tout le monde y gagne. Des employés en bonne santé sont des employés plus motivés, plus efficaces et plus satisfaits. Une entreprise qui se préoccupe de la santé de son personnel est plus attractive, elle fidélise ses collaborateurs et gagne en image.

## COMMENT CELA SE PASSE ?

Le bilan et les conseils sont confidentiels, ils durent 30 minutes par personne et s'effectuent en deux temps :

### LE BILAN (15 minutes)

- Prélèvement capillaire sanguin (au bout du doigt)
- Contrôle du taux de **cholestérol**, bon cholestérol (HDL), mauvais cholestérol (LDL) et triglycérides.
- Mesure de la **glycémie** (diabète) pour les personnes de plus de 45 ans.
- Mesure de la **tension artérielle**
- Mesure du **tour de taille**
- Mesure du **poids**, de la **taille** et le calcul de l'**indice de masse corporelle**





Nos professionnels de la santé commentent et expliquent les résultats du bilan. Ils établissent le profil de risque cardiovasculaire de chaque participant et lui offrent des conseils pour le maintien et/ou l'amélioration de sa santé.

### **LES CONSEILS (15 minutes)**

- Pour une **alimentation** saine et équilibrée
- Pour une **activité** propice au bien-être et à la santé
- Pour une **vie sans fumée**
- Echange sur le thème du **stress**
- Evaluation de la **motivation**
- **Suivi des résultats** à chaque passage

L'employé repart avec le résultat de ses analyses et de la documentation ciblée. En cas de résultats critiques, nous lui recommandons une consultation auprès de son médecin et nous lui donnons un double de son bilan.

Avant notre arrivée, nous transmettons à l'entreprise :

- Une information sur les bilans et conseils santé à remettre aux employés
- Un outil de gestion informatisée des inscriptions

Une fois la prestation terminée, l'entreprise reçoit :

- Un rapport global sur les résultats des analyses (anonymisés)
- Des pistes concrètes de mesures de promotion de la santé dans l'entreprise

**Vous souhaitez organiser une action  
«Bilan & Conseils Santé» dans votre entreprise ?  
Contactez-nous dès à présent pour  
une offre personnalisée.**

## **CONTACT**

**Sophie Vassaux** responsable B&CS  
[sophie.vassaux@fvls.vd.ch](mailto:sophie.vassaux@fvls.vd.ch)

Ligues de la Santé - Av. de Provence 12 - 1007 Lausanne  
Tél 021 623 37 37 - Fax 021 623 37 38

**[www.bilanconseilsante.ch](http://www.bilanconseilsante.ch)**  
**[www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)**

Un programme des  
 LIGUES DE LA SANTÉ  
[www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)