



Preventech Consulting est un cabinet-conseil dédié à l'amélioration des conditions de travail, organisé autour de 3 pôles :

- Sécurité au travail
- Ergonomie
- QVCT



La semaine du bien-être

CONTEXTE

Le nombre de Maladies Professionnelles ne cesse d'augmenter, 76 % étant liées aux Troubles Musculosquelettiques (TMS).

Aujourd'hui, les statistiques prouvent que 35% des Français ont souffert d'une lombalgie au cours des 12 derniers mois. En effet, le mal du 21ème siècle est le mal de dos. 3 Français sur 5 ressentent des douleurs dorsales plus ou moins prononcées. Ce phénomène est sans aucun doute augmenté par le facteur « stress ».

OBJECTIFS

Créer et développer sur le long terme une culture axée sur le bien-être au poste de travail. Il s'agit d'instaurer des astuces liées à l'hygiène de vie au travail mais aussi hors travail afin de préserver et maintenir le capital santé des collaborateurs. Les bénéfices, prouvés, sont d'ordre physique (maintien musculaire) mais également psychologique (baisse de l'anxiété et du stress).

MOYENS

- Intervenants : Ergonomes, Ingénieurs sécurité et Psychologues du travail

QUEL EST L'INTÉRÊT POUR L'EMPLOYEUR ?

Disposer de conseils simples et personnalisés sur le bien-être permet aux collaborateurs de prendre conscience de l'importance et de l'intérêt de ménager son corps au quotidien. Si cette prise de conscience est accompagnée d'un suivi sur le long terme, cette démarche pourrait permettre la réduction du risque physique lié à l'activité statique de travail mais aussi impacter sur un plus large champ d'actions (sécurité, AT et MP, absentéisme, invalidités et inaptitudes). Cette nouvelle obligation vient enrichir la démarche globale de prévention des risques professionnels et contribue ainsi à développer la performance et la stabilité d'une entreprise.

LE PRINCIPE DE LA SEMAINE DU BIEN-ÊTRE :

- Permettre aux collaborateurs de tester le cocon en fonction de 3 sens :
 - **Auditif** : pouvoir s'isoler tout en bénéficiant d'une musique de relaxation ;
 - **Olfactif** : bénéficier d'une gamme de senteurs constituées de produits et arômes naturels ;
 - **Visuel** : des couleurs illuminent le cocon en fonction des envies et humeurs.
- Pendant 5 jours, le collaborateur pourra bénéficier de séances individuelles de bien-être adaptées aux femmes et aux hommes (20 mn).
- Savoir se détendre est une première étape de préservation de son capital santé.

Espace de détente



- Sensibiliser les collaborateurs à l'intérêt d'une bonne hygiène de vie.
- Répondre aux questions liées à la préservation de son capital santé.
- Instaurer une culture au sein de l'entreprise orientée sur le bien-être.
- Sous forme d'ateliers thématiques, pendant 5 jours, le consultant santé-sécurité présente l'intérêt et les bénéfices d'une bonne hygiène de vie.
- Prioriser son hygiène de vie est la preuve de l'existence d'une prise de conscience.



Ateliers Bien-être