



QVT :
INTÉGRER EFFICACEMENT
LES ACTIONS
PRÉVENTION-SANTÉ
Du bien-être à la performance



Patricia Boulos
Diététique - Hypnose - Formation



Josée Cloutier
Nutrition - Sport - Sommeil

BIENVENUE !

16 Mai 2024

DU MINIMUM LÉGAL À UNE SANTÉ INTÉGRALE

Webi-série QVT

Je suis RH,
pas médecin !



De la simple conformité à l'excellence : trouvez
LE BON ÉQUILIBRE pour votre organisation



Du bien-être à la performance :
Intégrer efficacement
LES ACTIONS PRÉVENTION-SANTÉ dans votre QVT



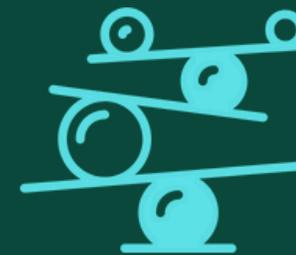
Au cœur de la QVT :
éthique, expertise et efficacité
des **INTERVENANTS BIEN-ÊTRE**



De quoi parlons-nous ?

ACTIONS PRÉVENTION-SANTÉ

- Préserver la bonne santé
- Prévenir les troubles
- Équilibrer vie pro / vie perso



CONCILIER

BIEN-ÊTRE
des salariés

&

PERFORMANCE
globale des entreprises

On nous demande encore trop souvent

d'intervenir alors que ça va déjà mal

- Douleurs, fatigue chronique, décalages de rythme, somnolences, insomnies, stress, grignotages, prise de poids, ...
- TMS, mémoire vacillante, inattention, baisse des réflexes, erreurs humaines, accidents, pathologies... voire pire



Peut mieux faire !



2. Mieux nous connaître

Coucou, c'est nous !

PATRICIA BOULOS

Diététique Hypnose
Formation



JOSÉE CLOUTIER

Nutrition Sport
Sommeil



Partenariats réussis
avec ~100 entreprises

Industrie, Services,
Santé/Hospitalier, PME



> 1000 salariés épanouis
accompagnés en 8 ans

Horaires atypiques,
classiques et aussi les
anarchiques...



3. Le vif du sujet au travers de **2 cas pratiques**



Cas Pratique N°1
Prise de poids et risques santé

Rencontrons l'équipe de téléconseillers

Plateforme de prospection
+ gestion agenda et déplacements



Jeunes, impliqués, souriants...



Travail sédentaire : 3h assis le matin + pause déj + 4h l'après-midi + trajets en voiture pour beaucoup



+1 kg/an en moyenne



Caro à ce poste depuis 8 ans = +8 kg
+ 6 kg qui résistent depuis sa grossesse



= 14 kg en 8 ans
corpulence entre surpoids et obésité



C'est quoi le souci ?

Pour elle

- Demande d'aide à clarifier
- Apparence, image de soi
- Recours plus réguliers à des « régimes »
- Troubles du sommeil
- Essoufflement physique et mental
- Isolation sociale
- À long terme : préserver sa santé

Pour l'entreprise et l'équipe

- Baisse de dynamisme et d'humeur : adéquation avec le poste d'accueil ?
- Acceptation/stigmatisation par ses collègues ?
- Acceptation par les visiteurs et clients ?
- À long-terme : prévention santé

Les Solutions

Consultations diététicienne



Visite restaurant d'entreprise

Tour guide supermarché



Bureau assis-debout

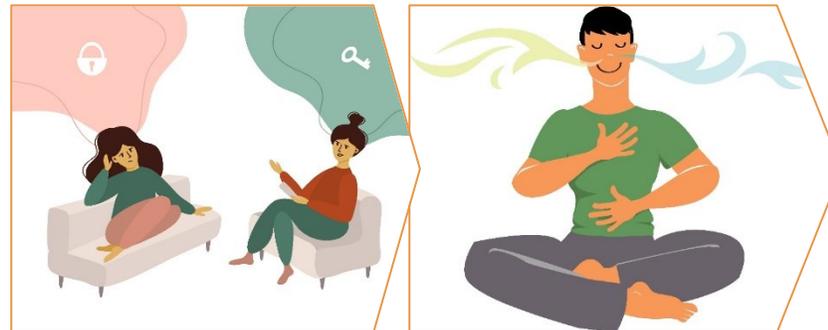
Alternatives Actions Prévention



Écouter

Libérer la parole

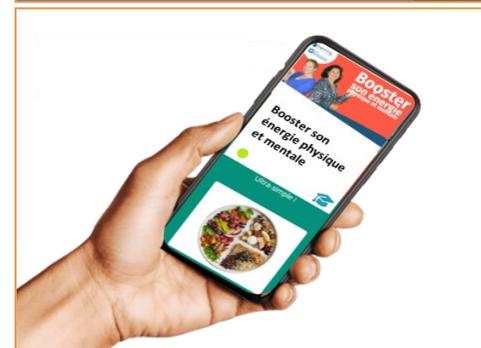
Relaxer, laisser souffler



Actions Prévention



Sensibiliser
Informier
Amener à prendre
conscience



Actions Prévention



Amorcer les
changements de
comportements



Actions Prévention



Personnaliser les
approches
Adapter les lieux de
travail

Actions Prévention



Écouter
Libérer la parole
Relaxer, laisser souffler



Sensibiliser
Informer
Amener à prendre conscience



Amorcer les changements de comportements



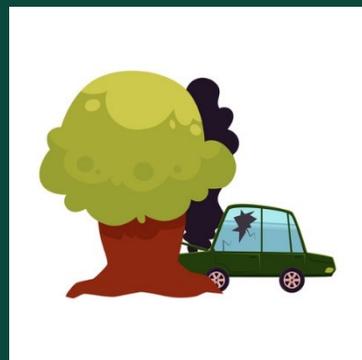
Personnaliser les approches
Adapter les lieux de travail

A man with dark hair and a beard is sitting in the driver's seat of a car. He is holding a pair of glasses to his eyes with his right hand, looking down with a weary expression. The car's interior, including the steering wheel and seats, is visible in the background.

Cas Pratique N°2 **Somnolence** au volant

Conduire ou dormir, il faut choisir

Les chiffres



17 h veille active
≡
0,5 g/litre alcool

1/3
accident mortel
en lien avec
sommolence

X4
risques d'accident
Sommolence =
réflexes altérés

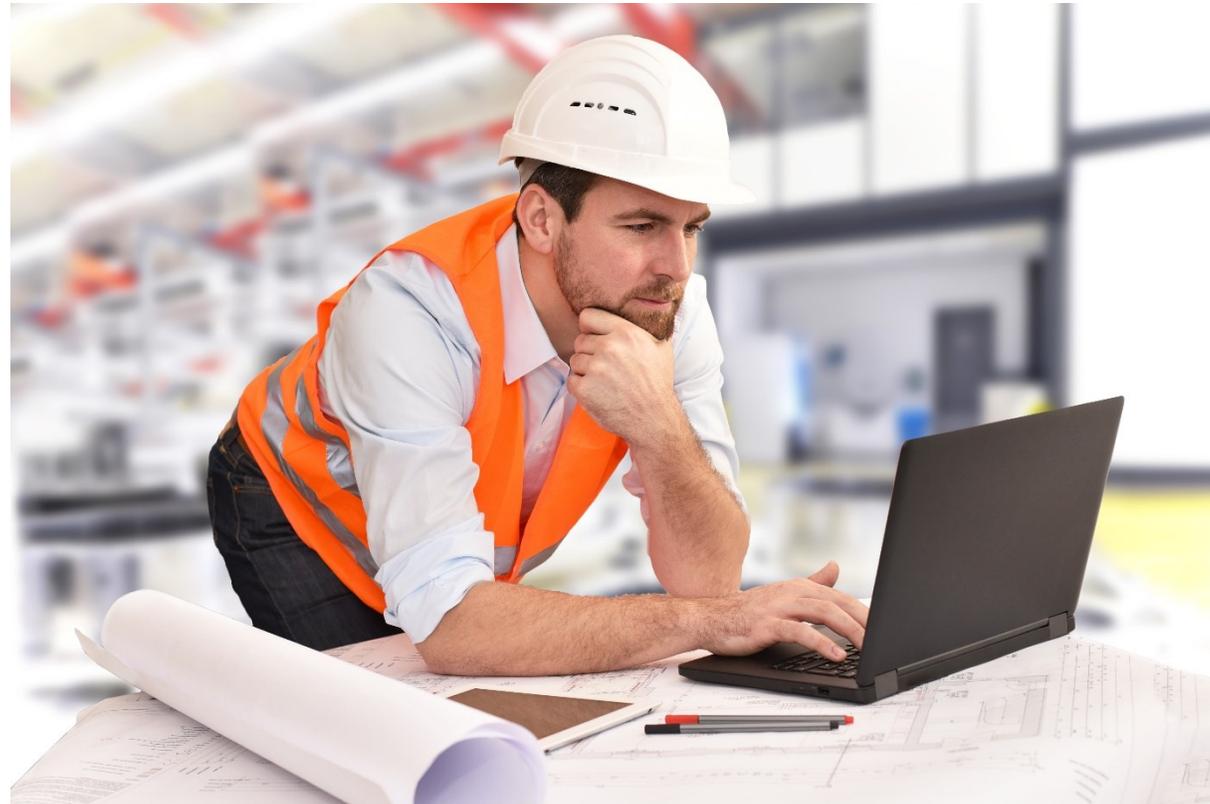
↗↗↗
Horaires atypiques
Hommes

Actions Prévention



AUDITER INVESTIGUER LE TERRAIN

Observation espaces travail +
Identification points
d'amélioration



Actions Prévention



**CONSEILLER & PRÉCONISER
SUR-MESURE**

Aménagement salles de
pause + Mobilité
+ Offre alimentaire



Actions Prévention



**DÉCLIQUER
INTÉGRER BONS MESSAGES**

Ateliers pratiques
micro-sieste interactifs &
ludiques



Actions Prévention



**ÉVALUER
LE DISPOSITIF**

Ajustements
& Déploiement



Actions Prévention

Pour des salariés moins fatigués, plus vigilants,
plus épanouis et en sécurité



AUDITER INVESTIGUER LE TERRAIN

Observation espaces travail +
Identification points
d'amélioration



CONSEILLER & PRÉCONISER SUR-MESURE

Aménagement salles de
pause + Mobilité
+ Offre alimentaire



DÉCLIQUER INTÉGRER BONS MESSAGES

Ateliers pratiques
micro-sieste
Interactifs & Ludiques



ÉVALUER LE DISPOSITIF

Ajustements
& Déploiement



4. Pourquoi miser
sur la Prévention- Santé ?

Mieux Dormir Manger Bouger



DORMIR

Un collaborateur qui dort bien,
travaille mieux, est plus
concentré et de bonne humeur.



MANGER

Un collaborateur qui mange
équilibré, travaille mieux
et a plus d'énergie.



BOUGER

Un collaborateur qui est
en bonne forme physique,
travaille mieux et sans douleur.



MIEUX TRAVAILLER

Un collaborateur qui se sent bien...
dans sa tête et ses baskets,
travaille mieux.
Et avec plaisir !

Dormir-Manger- Bouger c'est que du positif pour les salariés



J'utilise des facettes inexplorées de mon cerveau. Merci !



En 20 minutes, la sieste-flash m'a aidé à retrouver mon énergie et ma bonne humeur. Je bosse mieux et c'est facile !



L'alimentation, ça joue beaucoup sur les décalages, c'est fou !



Je n'imaginai pas avoir autant de solutions pratiques à portée de main.



Dormir-Manger- Bouger, c'est que du positif pour l'entreprise

Bien dans ses baskets et sûr à son travail



31 % PLUS PRODUCTIF



6 FOIS MOINS ABSENT
2 FOIS MOINS MALADE



QUALITÉ DE TRAVAIL
ET PRODUCTIVITÉ **AMÉLIORÉES**



MAINTIEN DES COMPÉTENCES
ET BAISSÉ DU TURN-OVER

Win-Win salariés / entreprises TROUVER LE DÉCLIC!

Déclencher un changement de comportement
« santé », « sécurité personnelle »



pour atteindre les bénéfices
d'une Prévention-Santé réussie



L'approche Kapitch Wellness

LA SANTÉ DES COLLABORATEURS, C'EST LE CAPITAL DE L'ENTREPRISE

Adopter un mode de vie sain,
MIEUX DORMIR, MIEUX MANGER ET BOUGER

=

Comportements favorables à une
meilleure concentration et vigilance,
à un état d'esprit plus positif

=

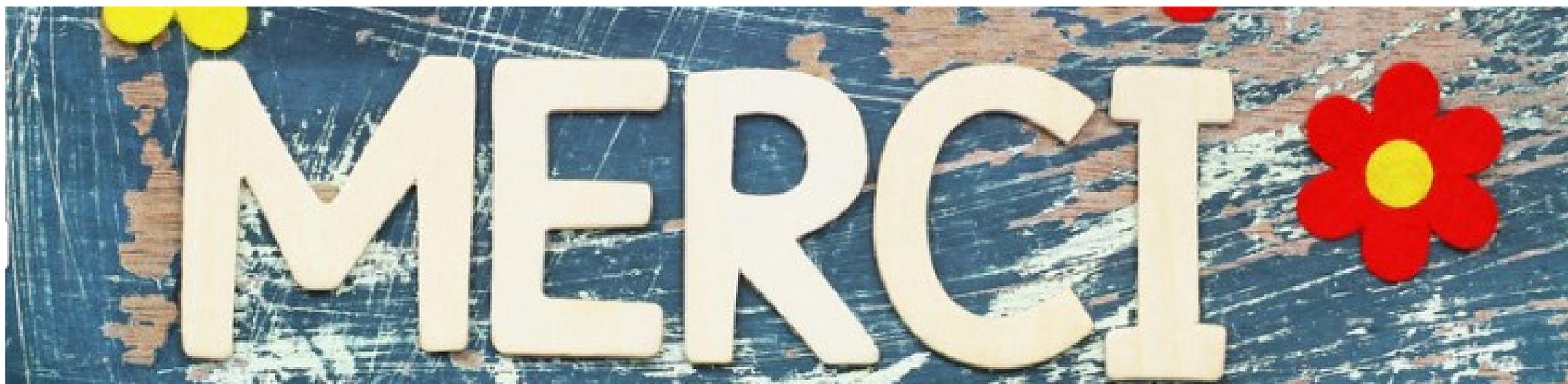
Facteurs importants pour la cohésion des équipes



La méthode Kapitch Wellness



- ▶ Auditer / Investiguer le terrain
- ▶ Intégrer les bons messages
- ▶ Trouver le bon format, ludique si possible
- ▶ Laisser une grande place à l'interaction
- ▶ Décliquer, décliquer, décliquer...
- ▶ Évaluer



Laissez vos coordonnées !

contact@kapitchwellness.com



kapitchwellness.com

Prochain webinaire

Jeudi 27 juin de 17h à 17h45

Éthique, expertise, efficacité : choisir ses intervenants bien-être