



SANTÉ DES ACTIFS

MODULES 1, 2, 3

Certaines modalités de travail peuvent augmenter le risque de maladie coronarienne de presque 40%.

En France, les Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC) touchent chaque année près de 150 000 personnes dont 10 000 à 15 000 actifs de moins de 45 ans.

Les études récentes démontrent que 42 % des Français se situent en dessous des recommandations en matière d'activité physique.

Des actions concernant l'alimentation, l'AVC et l'activité physique au sein de l'entreprise permettent de contribuer non seulement à la prévention des maladies cardiovasculaires, diabète, obésité... mais aussi au bien-être, au travail et à la réduction de l'absentéisme dû aux différentes pathologies.

OBJECTIFS

- (1) Module alimentation :** déconstruire les idées reçues concernant la nutrition et identifier les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et l'importance de l'alimentation équilibrée ;
- (2) Module AVC :** faire connaître l'AVC, faire prendre conscience des facteurs de risques et reconnaître les signaux d'alerte et savoir réagir ;
- (3) Module activité physique :** évaluer la condition physique et le niveau d'activité physique et échanger sur les motivations à bouger davantage et manger équilibré.

DÉROULEMENT

- (1) :** table ronde d'1h sur les idées reçues liées à l'alimentation. En parallèle est réalisé un dépistage des facteurs de risques cardiovasculaires avec une diététicienne et une infirmière selon les cas.
- (2) :** table ronde d'1h30 par groupe (15 pers) sur l'AVC, les facteurs de risques...
- (3) :** évaluation de la condition physique et bilan du niveau d'activité physique en individuel ou collectif (7 à 12 pers)

39 Optionnel : bilan diététique



FORMAT

Module 1, 2 : table ronde ou stand
Module 3 : groupe ou individuel



PUBLIC

Salariés



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
France AVC Picardie
Siel bleu

