

# Groupe INTÉRIALE



## CATALOGUE ACTIONS DE PRÉVENTION

VERSION 2024



# PRÉVENTION PLURIELLE : FAIRE DE LA PRÉVENTION AUTREMENT

**Le Groupe INTÉRIALE a placé depuis de nombreuses années la prévention au cœur de ses missions. La création en janvier 2021 de Prévention plurielle, première mutuelle de livre III entièrement dédiée à la prévention, a permis au Groupe d'amplifier ses services et ses actions de terrain réalisées auprès des agents de la fonction publique. Cette politique de prévention répond à la volonté d'INTÉRIALE de placer la prévention au cœur de la santé de chacun.**

**Notre mutuelle bénéficie d'une connaissance unique des métiers, des filières et des risques professionnels de celles et ceux qu'elle protège : policiers nationaux, agents préfectoraux, agents des collectivités territoriales, agents des mairies, policiers municipaux, ainsi que les agents des ministères de l'Éducation nationale et de la jeunesse, de la Justice et des Armées.**

## RÉPONDRE À DES ENJEUX MAJEURS

**Connaître l'état de santé des agents et leurs attentes en matière de prévention grâce à :**

- 1 baromètre santé et prévention réalisé chaque année
- Des évaluations exploratoires qualitatives et quantitatives (études sur le mal-être, les arrêts de travail...)
- Des évaluations des actions de prévention (mesure d'efficacité et de satisfaction des actions terrain)

**Agir avec un accompagnement personnalisé à toutes les étapes de la vie :**

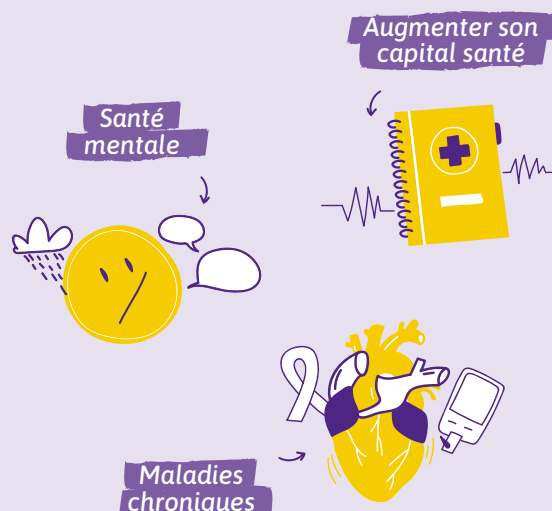
Notre démarche de prévention s'inscrit dans le temps. Nous offrons aux adhérents aux adhérents d'INTÉRIALE de nombreux services et conseils, ainsi qu'un accompagnement téléphonique sur 6 mois par des professionnels formés au coaching motivationnel. Les adhérents de Prévention plurielle peuvent appeler nos infirmières via le 0 805 80 33 33 pour faire un bilan prévention ou être accompagnés pour des problématiques de maladies chroniques, de mal-être, de sommeil, de stress ou tout simplement pour mieux se porter.

**Proposer des actions aux thématiques ciblées :**

Des actions de prévention sur site sont également proposées aux structures qui en font la demande sur diverses thématiques de santé.

Prévention  
**PLURIELLE**

Prévention plurielle met en place une politique de prévention complète visant la préservation du capital santé des personnes qu'elle protège.



# NOTRE ORGANISATION EN PRÉVENTION SANTÉ

Les actions de prévention santé sont mises en œuvre par Prévention plurielle, sous la supervision du Conseil d'administration. L'équipe dédiée à la prévention intervient sur l'ensemble du territoire national et en Outre-mer, avec l'appui d'experts.

## **Des administrateurs ayant mission de coordination régionale sur tout le territoire**

Des administrateurs au plus près des décideurs pour relayer la démarche prévention et étudier, en partenariat avec les décideurs et la direction Prévention du groupe INTÉRIALE, les actions de terrain adaptées.

## **Un réseau de bénévoles référents Prévention**

Des bénévoles membres du réseau des bénévoles INTÉRIALE, formés à la prévention pour relayer les actions de prévention sur le terrain et accompagner la mise en œuvre.

## **L'équipe Prévention plurielle**

Une équipe de salariés formés en Santé Publique et spécialisés sur plusieurs thématiques de santé (risques psycho-sociaux, alimentation, addiction, ergonomie...) pour définir et mettre en œuvre des actions et des outils de prévention, en coordination avec le monde médical.

## **Des conseillers mutualistes régionaux**

Des équipes de conseillers mutualistes pour accompagner l'équipe prévention santé sur le terrain.

# Le +

Un réseau actif d'intervenants (sophrologues, infirmières, diététiciennes, masseurs...) sur tout le territoire national, y compris en Outre-mer et sensibilisés à la démarche prévention du Groupe INTÉRIALE et aux publics qu'il protège.

Des partenaires institutionnels éducatifs, associatifs et professionnels de santé.

## **UNE DIVERSITÉ DE COMPÉTENCES À VOTRE SERVICE**

- Intervenir auprès des décideurs et co-construire ensemble des actions de prévention adaptées aux besoins et aux attentes de tous leurs agents, qu'ils soient adhérents INTÉRIALE ou non.
- Apporter notre expertise en prévention sur des thématiques de santé spécifiques à chaque métier
- Intégrer les actions de prévention dans la politique RH des décideurs
- Conseiller et sensibiliser les agents sur leur santé
- Coordonner des projets de prévention avec des nombreux partenaires experts
- Évaluer en continu et valoriser les actions de prévention en collaboration avec les décideurs
- Contribuer à la réduction de l'absentéisme et aux changements de comportement
- Améliorer les conditions de travail et le bien-être des agents



# NOS ACTIONS EN PRÉVENTION SANTÉ

Prévention plurielle est à l'écoute des besoins des structures qu'elle accompagne. Elle propose la co-construction d'actions de prévention santé – qualité de vie au travail, en lien avec les services de médecine de prévention, de médecine du travail, d'action sociale, les structures de soutien psychologique opérationnel...

## DES ACTIONS PRÉVENTION SUR LE LIEU DE TRAVAIL

La mutuelle met en place des actions de prévention spécifiques pour les agents de la fonction publique.

Différents formats d'intervention existent :

- Des conférences débats
- Des ateliers collectifs
- Des consultations/ entretiens individuels
- Des dépistages
- Des stands et animations
- Des interventions sur les postes de travail

## NOS SERVICES

Le décideur choisit des actions dans notre catalogue, ou co-construit des actions sur-mesure avec les équipes de Prévention plurielle. Ces actions peuvent être ponctuelles ou sous forme de cycles.

Nous avons une capacité à déployer rapidement des actions de prévention sur le lieu de travail – il faut compter en moyenne 6 à 8 semaines pour organiser une action de prévention.

- Des actions de terrain affinitaires : actions de prévention spécifiques aux besoins des agents et aux différents métiers.
- Des rencontres santé : du sponsoring d'action autour de l'activité physique en lien avec nos élus – AMCR et des relais des journées nationales ou mondiales de santé, en co-partenariat.

# TABLE DES MATIÈRES



• **Santé mentale.....page 6**



• **Maladies chroniques.....page 10**



• **Augmenter son capital santé.....page 15**



# SANTÉ MENTALE

Gestion  
du stress

Troubles  
psychiques

Situation  
d'aidants

# GESTION DU STRESS



Le stress est une réaction normale de l'organisme. Le stress chronique peut occasionner de nombreuses maladies : dépression, maladies cardiovasculaires, troubles musculo-squelettiques...

## Atelier :

### ÉVALUER SON NIVEAU DE STRESS

#### Objectif :

Évaluer le stress chronique à l'aide d'un appareil de mesure validé par des professionnels de santé

#### Format d'intervention :

Consultation individuelle avec mesure du stress chronique puis restitution des résultats : explication de chacun des marqueurs et conseils personnalisés pour une meilleure gestion du stress.

**Durée : 15 minutes par séance**

**Public :**  
consultation  
individuelle



# Le +

La mesure est réalisée en 2 minutes à l'aide de l'outil Physioner (société CODESNA) et basé sur un exercice de cohérence cardio-respiratoire qui permet d'obtenir la courbe de l'électrocardiogramme (ECG), ainsi que différents marqueurs reflétant le niveau de stress et d'anxiété.

## Atelier :

### APPRENDRE À GÉRER SON STRESS

#### Objectif :

- Mieux comprendre le stress, ses mécanismes d'action sur le corps
- Sensibiliser à l'importance de prendre soin de soi au quotidien pour un impact positif sur la santé globale
- Permettre à chacun de s'approprier des techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental, reproductibles chez soi, au quotidien
- Neutraliser les effets du stress et rééquilibrer l'individu dans tous les aspects de sa vie grâce à des outils concrets

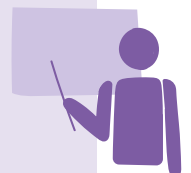
#### Format d'intervention :

- Conférence - débat
- Atelier collectif

**Durée : 1 heure par séance**

#### Public :

**15 participants maximum**  
(ateliers)  
/  
**pas de maximum défini**  
(conférence)



# Le +

Les bienfaits immédiats d'une séance de sophrologie : détente musculaire, diminution des tensions, détente mentale



# TROUBLES PSYCHIQUES

43 % des agents de la fonction publique déclarent avoir déjà été déprimés.

(Baromètre santé et prévention Groupe INTÉRIALE-CSA 2022)

**Atelier :**

## PRÉSERVER L'ÉQUILIBRE MENTALE DE SON ÉQUIPE

**Objectif :**

- Détecter et repérer les signaux faibles
- Mieux comprendre les positions à adopter en tant que manager
- S'approprier les solutions à apporter à son équipe et découvrir les ressources existantes aujourd'hui sur lesquelles on peut s'appuyer

**Format d'intervention :**

Conférence - débat (ouvrir le dialogue) \*

\* à destination des managers

**Durée : 1 heure et demie par séance**

**Public**

Pas de maximum défini →



**Atelier :**

## SIGNAUX D'ALERTE : RECONNAÎTRE POUR AGIR

**Objectif :**

- Détecter et repérer les signaux faibles d'un collègue
- Mieux comprendre et définir les troubles psychiques et le risque suicidaire
- Savoir ouvrir le dialogue face à un collègue en souffrance
- S'approprier les ressources existantes

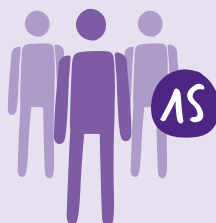
**Format d'intervention :**

Atelier collectif / mise en situation

**Durée : 1 heure par séance**

**Public :**

15 participants maximum →



# Le +

Un atelier favorisant les échanges pour ouvrir le dialogue sur les troubles psychiques et le risque suicidaire





# SITUATION D'AIDANTS

**19% des agents de la fonction publique sont aidants d'un proche (parent âgé, conjoint, enfant handicapé...)**

(Baromètre santé et prévention Groupe INTÉRIALE-CSA 2022)

**Atelier :**

## ACCOMPAGNER UN PROCHE

**Objectif :**

- Permettre à l'aidant de concilier son rôle d'aidant et sa santé
- Obtenir des réponses tant pour l'aidant que la personne accompagnée
- Repérer des aidants en entreprise ayant des difficultés de santé afin de les orienter vers des réponses locales adaptées
- Connaître ses droits en tant qu'aidants (aides financières, congés, structures d'aide et d'accompagnement...)

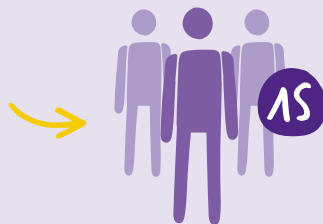
**Format d'intervention :**

Atelier collectif

**Durée : 1 heure et demie par séance**

**Public :**

15 participants maximum



# Le +

Une action favorisant les échanges et mettant en relation les aidants et des structures de soutien adaptées





# MALADIES CHRONIQUES

**Appréhender  
les TMS**

**Dépendance  
aux substances**

**Retour à l'emploi**

**Handicap**



# APPREHENDER LES TMS

**57% des agents de la fonction publique déclarent souffrir de douleurs en bas du dos, 45% ont mal aux cervicales, 36% ont mal aux épaules...**

(Baromètre santé et prévention Groupe INTÉRIALE-CSA 2022)

**Atelier :**

## PRÉVENIR L'APPARITION DES TMS

**Objectif :**

- Prévenir les douleurs liées aux TMS
- Adopter les bonnes postures sur son poste de travail (bureau, véhicule)
- Savoir régler son poste de travail et/ou son véhicule en fonction de sa morphologie

**Format d'intervention :**

- Conférence - débat  
**Durée : 1 heure par séance**
- Atelier collectif  
**Durée : 1 heure par séance**

**Public :**

**15 participants maximum**



**Atelier :**

## SOULAGER LES DOULEURS LIÉES AUX TMS

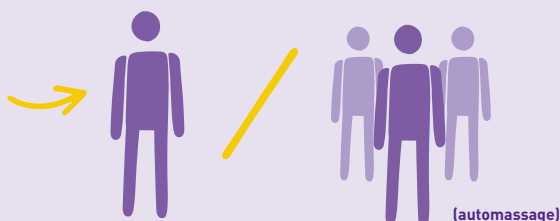
**Objectif :**

- Connaître les gestes et étirements pour soulager les TMS
- Reproduire en autonomie les bons gestes à adopter pour atténuer les douleurs liées aux TMS

**Format d'intervention :**

- Massage assis  
**Durée : 20 minutes**
- Automassage  
**Durée : 30 minutes**
- Séances d'ostéopathie  
**Durée : 45 minutes**

**Public :**  
consultation  
individuelle



**Le +**

Des consultations individuelles sur le lieu de travail et des gestes à reproduire chez soi.

# DÉPENDANCE AUX SUBSTANCES



**22 % des agents de la fonction publique fument du tabac, 26 % des agents pratiquent des jeux d'argent et 9% rencontrent des difficultés avec l'alcool.**

(Baromètre santé et prévention Groupe INTÉRIALE-CSA 2022)

**Atelier :**

## ABORDER LES TENDANCES ADDICTIVES

**Objectif :**

- Mieux comprendre les différentes pratiques addictives
- Trouver des réponses adaptées pour gérer les comportements et situation à risque
- Savoir faire face et trouver de l'aide

**Format d'intervention :**

- Conférence - débat  
**Durée : 1 heure et demie par séance**
- Entretien individuel (bilan, conseil, prises d'information)  
**Durée : 30 minutes par séance**
- Stand  
**À destination des managers**

**Public :**

**Consultation individuelle**  
(entretien)  
/  
**15 participants maximum**  
(conférence/débat)



**Atelier :**

## LE TABAC, ARRÊTONS AUTREMENT

*Le tabagisme est une cause majeure de multiples maladies. 22 % des agents de la fonction publique fument du tabac..*

(Baromètre santé et prévention Groupe INTÉRIALE-CSA 2022)

**Objectif :**

- Mieux comprendre les différentes pratiques addictives
- Sensibiliser et échanger sur des méthodes annexes pour arrêter de fumer (alimentation, sophrologie, substitution...)
- Connaître et découvrir les ressources existantes

**Format d'intervention :**

- Escape Game  
**Durée : 1 heure par séance**
- Atelier collectif (respiration ...)  
**Durée : 1 heure par séance**

**Public :**

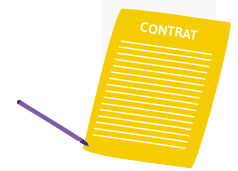
**15 participants maximum**



# Le +

Vous trouverez à disposition un kit des 10 messages prévention (Ecran, tabac, alcool) pour vous aider, vous interroger et vous informer sur diverses pratiques addictives.

# RETOUR A L'EMPLOI



**22 % des agents de la fonction publique déclarent souffrir de maladies chroniques.**

(Baromètre santé et prévention Groupe INTÉRIALE-CSA 2022)

**Atelier :**

## ÊTRE ACCOMPAGNÉ VERS LE RETOUR À L'EMPLOI

**Objectif :**

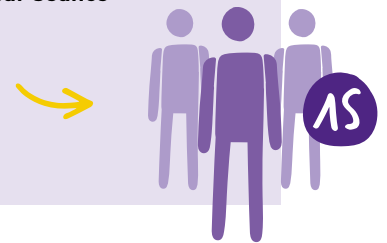
- Accompagner tout agent de retour à son poste après un arrêt maladie de plus de 6 mois

**Format d'intervention :**

- Conférence - débat  
**Durée : 1 heure et demie par séance**

**Public :**

**15 participants maximum**



**Atelier :**

## FACILITER LE RETOUR L'EMPLOI

**Objectif :**

- Échanger sur les différents dispositifs à mettre en place pour améliorer le retour à l'emploi
- Accompagner tout agent de retour à son poste après un arrêt maladie de plus de 6 mois

**Format d'intervention :**

- Conférence - débat  
**Durée : 1 heure et demie par séance**  
**À destination des managers**

**Public :**

**15 participants maximum**





# HANDICAP



Atelier :

## SENSIBILISATION AU HANDICAP

*7 % des agents de la fonction publique sont en situation de handicap, dont 80 % ont fait une demande de reconnaissance.*

(Baromètre santé et prévention Groupe INTÉRIALE-CSA 2022)

### Objectif :

- Appréhender le handicap dans les situations du quotidien
- Prévenir la discrimination envers les personnes en situation de handicap
- Compréhension de l'impact du handicap sur le mode de vie des personnes par la mise en situation
- Connaître les aides relatives aux personnes en situation de handicap pour elles-mêmes ou leur entourage
- Adopter une sensibilisation positive au handicap et à la performance

### Format d'intervention :

- Conférence - débat  
**Durée : 1 heure et demie par séance**
- Atelier collectif  
**Durée : 1 heure par séance**
- Mise en situation par le parcours handicap fauteuil  
**Durée : 1 heure par séance**  
**À destination des managers**

### Public :

**15 participants maximum**



# AUGMENTER SON CAPITAL SANTÉ



Alimentation

Gestion  
du sommeil

Activité physique

Prévenir les tensions  
liées au stress

Retraite

Ecran et  
hyper connexion

Gestes de 1<sup>er</sup> secours



## Atelier :

## L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

**19 % des agents estiment que leur alimentation n'est pas équilibrée.**

(Baromètre santé et prévention Groupe INTÉRIALE-CSA 2022)

### Objectif :

- Mieux connaître les familles d'aliments, leurs bienfaits pour la santé et les quantités à consommer en fonction des besoins de chacun
- Bien manger au quotidien pour être en bonne santé
- Aborder l'alimentation en cas d'horaires décalés ou atypiques

### Format d'intervention :

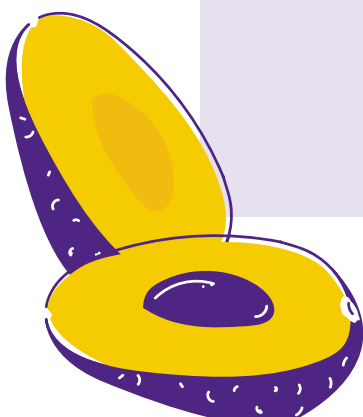
- Conférence - débat  
**Durée : 1 heure et demie par séance**
- Conférence - débat (en horaire décalés)  
**Durée : 1 heure par séance**
- Bilan nutritionnel  
**Durée : 30 mintes par séance**
- Stand

### Public :

**Consultation individuelle**  
(bilan)

/

**15 participants maximum**  
(conférence)







## Atelier :

## RETROUVER UN SOMMEIL DE QUALITÉ

**47 % des agents ne sont pas satisfaits de leur sommeil**

(Baromètre santé et prévention Groupe INTÉRIALE-CSA 2022)

### Objectif :

- Comprendre le sommeil et les grands principes de sa régulation
- Connaître les principaux troubles du sommeil et leur incidence sur la santé
- Bénéficier d'astuces et de techniques permettant de favoriser le sommeil

### Format d'intervention :

- Conférence - débat  
**Durée : 1 heure et demie par séance**
- Atelier Technique de Récupération Brève (TRB)  
**Durée : 1 heure par séance**

### Public :

**15 participants maximum**



# Le +

Des conseils à mettre en pratique au quotidien pour retrouver un sommeil de qualité



## Atelier :

## LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

*L'activité physique est recommandée pour se maintenir en forme et permet de prévenir certaines maladies. 42% des agents pratiquent une activité d'intensité élevée et 60% une activité modérée.*

(Baromètre santé et prévention Groupe INTÉRIALE-CSA 2022)

### Objectif :

- Pratiquer une activité physique sur son lieu de travail collectivement
- Découvrir de nouvelles pratiques sportives
- Obtenir des conseils pour une activité physique quotidienne

### Format d'intervention :

- Renforcement musculaire
- Réveil musculaire
- Yoga
- Pilates

**Séances collective**

**Durée : 45 minutes**

### Public :

**15 participants maximum**



## Le +

Remplacer la sédentarité par une activité physique est bénéfique pour la santé, quelle que soit son intensité.



# PRÉVENIR LES TENSIONS LIÉES AU STRESS



## Atelier :

## LE RELÂCHEMENT MUSCULAIRE : UN BIENFAIT CORPOREL

### Objectif :

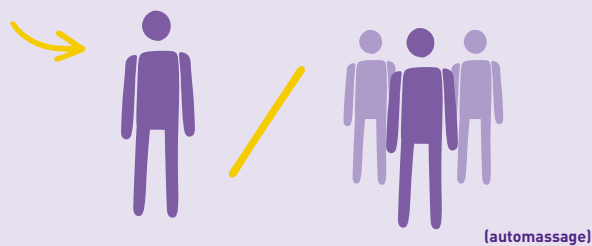
- Prévenir le risque et l'apparition des TMS par des séances de massages (amma)
- Connaître les gestes pour la pratique de l'automassage
- Diminuer le stress
- Réduire les tensions musculaires
- Apporter des bienfaits durables au dos, aux cervicales et aux bras

### Format d'intervention :

- Massage assis  
**Durée : 20 minutes**
- Auto massage  
**Durée : 30 minutes**
- Séances d'ostéopathie  
**Durée : 45 minutes**

### Public :

15 participants maximum



le +

Des consultations individuelles sur le lieu de travail

# PRÉPARATION À LA RETRAITE



## Atelier :

## CAP SUR LA RETRAITE

**61 % des agents ont au moins un motif d'angoisse d'arriver à la retraite : le manque d'argent pour 46 %, la maladie pour 32 %, l'ennui pour 16 %**

(Baromètre santé et prévention Groupe INTÉRIALE-CSA 2022)

### Objectif :

- Préparer la transition entre vie active et retraite
- Rester actif après la retraite : s'inscrire à des activités sportives ou de loisirs, devenir bénévole...
- Prévenir le vieillissement : entretenir son cerveau en multipliant les activités et interactions, acquérir de nouveaux savoirs

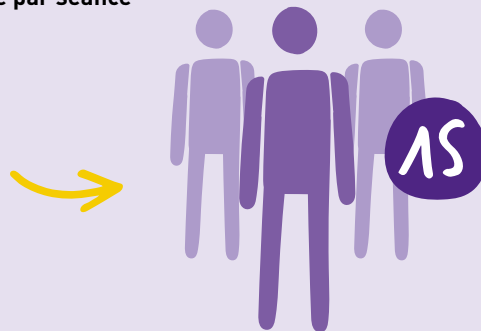
### Format d'intervention :

- Conférence - débat

**Durée : 1 heure et demie par séance**

### Public :

**15 participants maximum**



# Le +

Des éléments concrets permettant de se projeter avec sérénité dans ce futur proche



# ÉCRAN ET HYPER CONNEXION

**Atelier :**

## SE DÉCONNECTER DES OUTILS NUMÉRIQUES

*L'hyperconnexion numérique, ou l'usage non raisonné des outils numériques peut générer du stress et affecter l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle*

### Objectif :

- Comprendre l'impact de l'hyperconnexion sur la santé individuelle et la performance
- Découvrir des axes d'amélioration pour diminuer l'hyperconnexion et l'utilisation excessives des écrans
- Comprendre comment il est possible de se protéger de l'hyperconnexion

### Format d'intervention :

- Conférence - débat

**Durée : 1 heure par séance**

### Public :

**15 participants  
maximum**





## Atelier :

## APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

*Selon la Croix Rouge, 27 % de la population française est formée aux premiers secours.*

### Objectif :

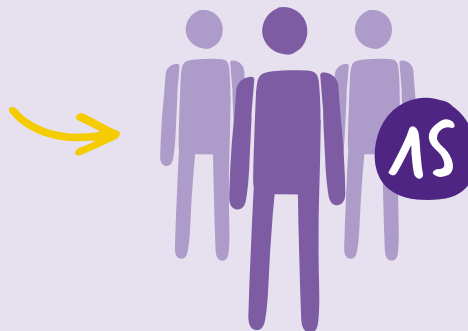
- Avoir les bons réflexes et être formé aux gestes de premiers secours
- Savoir réagir en cas d'accident
- Installer et savoir utiliser un défibrillateur automatisé externe

### Format d'intervention :

- Sensibilisation aux gestes de 1<sup>er</sup> secours  
**Durée : 1 demi-journée**
- Formation à la PSC1  
**Durée : 1 journée**

### Public :

**15 participants maximum**



# le +

Le maillage territorial  
des intervenants



# POUR ALLER PLUS LOIN

La démarche prévention du Groupe INTÉRIALE portée par Prévention plurielle, propose des outils pour ...

## FORMER :

**des ateliers, des consultations  
et des conférences sur le lieu  
de travail**

## MOTIVER :

**des programmes  
et des ateliers innovants**

L'équipe Prévention plurielle du Groupe INTÉRIALE met en place chaque année plusieurs centaines d'actions de prévention directement sur les lieux de travail.

Les thématiques sont multiples et variées : prévention des troubles musculosquelettiques, gestion du stress, alimentation, activité physique et sportive...

**Contactez-nous :**

**[prevention@preventionplurielle.fr](mailto:prevention@preventionplurielle.fr)**