

NOS CENTRES ET ANNEXES :

AUDE

● **CARCASSONNE**

27b Boulevard Marcou
11000 Carcassonne
04 68 11 93 33

● **CASTELNAUDARY**

13 rue Jean Durand
11400 Castelnaudary
04 68 23 08 95

● **LIMOUX**

4 rue Saint Paul
11300 Limoux
04 68 31 05 24

● **QUILLAN**

42 rue Barthelemy
11500 Quillan
04 68 20 19 28

● **VERNIOLLE**

248 rue Louis Pasteur
Parc technologique
Delta Sud
09340 Verniolle
05 34 01 34 60

● **LAVELANET**

53 Bd Alsace Lorraine
09300 Lavelanet

● **LUZENAC**

Dispensaire des
Talcs de Luzenac
21 rue principale
09250 Luzenac

● **SAINT GIRONS**

41 rue Villefranche
09200 Saint Girons

ARIÈGE

ACCUEIL GÉNÉRAL

09 71 11 09 00

www.aprevya.fr

Le Mot du Directeur Général

Chers adhérents,

Depuis quelques années, nos ateliers de prévention rencontrent un réel succès. En 2025, nous avons décidé de les repenser pour les rendre encore plus accessibles, plus proches de vous, et mieux adaptés à vos situations spécifiques.

Pour des conseils personnalisés, adaptés à votre activité professionnelle, la majorité de nos ateliers seront dispensés par l'équipe pluridisciplinaire en charge du suivi de votre entreprise.

Soyez à leur écoute. Ils vous connaissent et sauront vous proposer les accompagnements les plus appropriés.

L'idéal est de les recevoir dans votre entreprise, proche de vos équipes et en situation réelle de travail.

Pour chaque atelier, le format est adaptable pour correspondre aux risques auxquels vous êtes exposés.

Certains ateliers, plus spécifiques, sont animés par des collaborateurs formés spécialement. Ils peuvent être dispensés dans nos centres ou dans votre entreprise.

En 2024, 97% des salariés interrogés recommandent nos ateliers.

Profitez vous aussi de notre accompagnement et de nos conseils. Cette année nous créons deux nouveaux ateliers :

- [Gestion du stress et sophrologie : retrouvez calme et équilibre au travail](#)

- [Conduites addictives, conduites dopantes et travail](#)

Ils ont été conçus pour répondre aux situations concrètes rencontrées en milieu de travail.

→ vous souhaitez en savoir plus ?

Contactez-nous dès maintenant. Cette offre est incluse dans votre cotisation.



Christian BELBEZE
Directeur Général

pratiques

La majorité des ateliers sont réalisés par l'équipe pluridisciplinaire qui suit les salariés de votre entreprise.

Certains ateliers avec des thèmes plus spécifiques sont animés par des équipes dédiées, avec des dates programmées à l'avance ou des dates à définir.

Les ateliers peuvent être réalisés dans vos locaux ou ceux d'Aprevya.

Nous vous invitons à nous solliciter pour organiser une intervention adaptée aux besoins de votre entreprise.

Il vous suffit de :

→ Nous adresser un courriel à ateliers@aprevya.fr avec la référence de l'atelier, la date que vous avez choisie, votre numéro d'adhérent.

Ou






→ Nous contacter par téléphone au 04 68 11 93 33 votre interlocutrice est Mme Bérengère SANCHEZ

Ou

→ Vous inscrire en ligne à partir de votre plateforme UEGAR (pour les ateliers mis en ligne)

ATTESTATION :

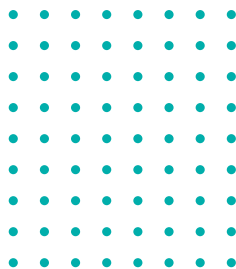
A l'issue de l'atelier, l'employeur reçoit une attestation qu'il peut insérer dans son plan de prévention.

N°	ATELIERS DE SENSIBILISATION	Pages
01	TPE-PME - Initier et Piloter la Prévention des Risques Professionnels avec le DUERP	4-5
02	 Troubles Musculo-Squelettiques au Travail : Prévenir aujourd'hui pour prévenir les douleurs de demain	6-7
03	Bien Utiliser ses Équipements de Protection Individuelle (EPI)	8-9
04	Gestion du Stress et Sophrologie : Retrouvez Calme et Équilibre au Travail	10-11
05	 Bruit au Travail : Stoppez le Danger avant qu'il ne vous Assourdisse !	12-13
06	 Risque Chimique au Travail : L'Invisible Qui Menace Votre Santé !	14-15
07	Travail sur Écran : Préservez votre zone de confort !	16-17
08	Risques Biologiques : Protégez votre santé face aux Expositions Invisibles.	18-19
09	 Apprenez à Désamorcer les Risques Psycho Sociaux Investissez dans le Bien-Être, Gagnez en Performance	20-21
10	 Pourquoi le risque routier est crucial pour les employeurs ?	22-23
11	Gestes de Premier Secours au Travail : Protéger, Secourir, Sauver : Les Réflexes Qui Font la Différence	24-25
12	Hygiène de Vie, Sommeil et Activité Physique : Boostez Votre Énergie au Quotidien	26-27
13 MODULE 1	Conduites addictives, conduites dopantes et travail.	28-29
13 MODULE 2	Risques liés à la consommation de substances psycho-actives (S.P.A.) au travail.	30-31
14	Maintien en emploi et Prévention de la Désinsertion Professionnelle	32-33
15	Se libérer du tabac .	34-35
16	Boostez la santé de vos équipes : échauffements et étirements des alliés pour prévenir TMS et sédentarité	36-37
	E-Learning	38-39

Pourquoi s'inscrire à cet atelier ?

Le DUERP n'est pas qu'une obligation légale, c'est un outil stratégique pour protéger vos équipes et améliorer la sécurité et les conditions de travail. Grâce à cet atelier, vous apprendrez à utiliser le DUERP comme levier pour bâtir un environnement de travail sûr, sain et performant.

→ Inscrivez-vous dès aujourd'hui et faites de la prévention une force pour votre TPE-PME !



programme

AU

1. COMPRENDRE LES BASES DE LA PRÉVENTION DES RISQUES :

- Identifier les risques spécifiques à votre secteur d'activité.
- Les impacts sur la santé et la sécurité de l'entreprise.

2. RÉGLEMENTATION ET OBLIGATIONS LÉGALES :

- Les obligations des employeurs en matière de sécurité et de prévention.
- L'importance du DUERP : contenu, mise à jour et suivi.

3. ÉLABORER ET PILOTER UN DUERP EFFICACE :

- Comment identifier et analyser les risques spécifiques à votre activité ?
- Prioriser les actions à mettre en place.
- Rédiger et structurer le DUERP de manière claire.
- Suivre et actualiser le DUERP en fonction des évolutions de votre entreprise.

4. PASSER DE L'ANALYSE À L'ACTION :

- Mettre en place des actions de prévention concrètes, simples et adaptées.
- Former et sensibiliser vos salariés pour un environnement de travail plus sûr.
- Suivre les résultats et ajuster votre démarche pour une amélioration continue.

5. CAS PRATIQUES ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ :

- Études de cas pour apprendre à identifier et gérer les risques.
- Conseils pratiques pour élaborer ou améliorer votre DUERP existant.
- Échanges d'expériences entre participants et réponses à vos questions spécifiques.

	CARCASSONNE	CASTELNAUDARY	LIMOUX	ST-GIRONS	VERNIOLLE
DATES	Judi 20 Mars Jedi 9 Octobre	Jedi 4 Décembre	Jedi 19 Juin	Mardi 17 Juin	Vendredi 21 Mars Lundi 6 Octobre Vendredi 19 Décembre
INFOS PRATIQUES	→ Durée de 3 heures → 4 à 15 participants → Format inter-entreprise				
PUBLIC CIBLE	→ Employeurs et encadrement → Ressources Humaines → Elus du CSE				
INTERVENANTS	→ Ergonome → Ingénieur H.S.E				

2

Prévenir les Troubles Muculo-Squelettiques : Un enjeu de santé et de performance en entreprise

Pourquoi la prévention des TMS est-elle essentielle pour les employeurs ?

alarmants

Des chiffres

- **Première cause de maladies professionnelles reconnues** : Les TMS représentent près de 87 % des maladies professionnelles déclarées en France.
- **Impact sur les salariés** : Douleurs chroniques, perte de mobilité et incapacité de travail, affectant la qualité de vie et la productivité.

Moins de douleurs,
plus d'efficacité :
Agissez contre les TMS !



Exemples pratiques de situations à risque :

- **TRAVAIL SÉDENTAIRE PROLONGÉ :**
 - Un comptable travaille 8 heures par jour devant son ordinateur sans pause, développant des douleurs cervicales et lombaires.
- **POSTURES CONTRAIGNANTES RÉPÉTÉES :**
 - Un ouvrier dans une usine assemble des pièces dans une position voûtée, entraînant des douleurs chroniques aux épaules.
- **MANUTENTION MANUELLE LOURDE :**
 - Un magasinier soulève des cartons lourds sans équipement adapté, provoquant des douleurs au bas du dos.
- **MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS :**
 - Un opérateur sur une chaîne de production effectue le même geste 100 fois par heure, causant des douleurs aux poignets.
- **UTILISATION D'OUTILS VIBRANTS :**
 - Un technicien de maintenance utilise une perceuse vibrante plusieurs heures par jour, entraînant des douleurs aux bras et aux mains.
- **CONDUITE PROLONGÉE :**
 - Un chauffeur de camion reste assis en position fixe pendant de longues heures, provoquant des tensions lombaires et sciatiques.



Objectifs

- **Sensibiliser** les salariés et managers à l'importance de la prévention des TMS.
- **Proposer des axes d'amélioration** adaptés aux différentes situations de travail.
- **Réduire les risques** pour améliorer la santé, le bien-être et la productivité des équipes.

programme

AU

1. IDENTIFIER LES TMS :

- Définir les troubles musculo-squelettiques et leurs causes.
- Reconnaître les symptômes (douleurs, tensions, raideurs, etc.).
- Comprendre les facteurs de risque (postures, répétitivité, effort physique, etc.).

2. RÉGLEMENTATION ET OBLIGATIONS LÉGALES :

- Connaître les obligations légales des employeurs (Code du travail, évaluation des risques).
- Identifier les mesures de prévention collective et individuelle.

3. PREVENTION DES TMS :

- Aménager et améliorer les postes de travail
- Former les salariés aux 7 principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Promouvoir des pauses régulières et l'activité physique.
- Analyse des causes pour éviter les récives.

Pourquoi pas une sensibilisation sous la forme d'un escape game ?

L'équipe APREVVYA vous propose de sensibiliser vos salariés de manière ludique et interactive. En effet cet Escape Game propose à une équipe constituée de 3 à 6 joueurs de plonger dans une visite médicale 2.0.

Après une présentation des règles du jeu, un défi les attend, nécessitant travail en équipe et communication :

« Dans le bureau du Médecin du Travail, les joueurs devront chercher des indices et répondre aux énigmes afin d'ouvrir le coffre et récupérer leur certificat d'aptitude pour travailler jusqu'à la retraite en bonne santé ! »

A la fin du jeu, les intervenants échangent et apportent les connaissances manquantes sur la prévention des TMS en fonction de la réalité professionnelle des joueurs et de l'entreprise. Expérience enrichissante et divertissante pour tous les participants.



3

Toujours protégé : Bien Utiliser ses Équipements de Protection Individuelle (EPI)

Pourquoi l'utilisation des EPI est cruciale pour les employeurs et salariés ?

alarmants

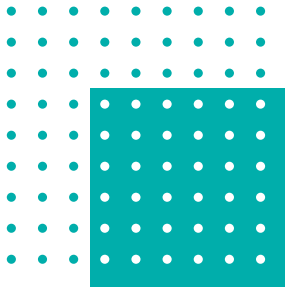
Des chiffres

- **Première barrière contre les accidents** : Le port des EPI réduit de manière significative les risques d'accidents graves et mortels.
- **Des blessures fréquentes** : 30 % des accidents de travail pourraient être évités avec le bon usage des EPI.
- **en France le port des EPI est encadré par le Code du travail**. Les employeurs sont légalement tenus de fournir des équipements adaptés et de veiller à leur usage.
- **Prévention des accidents graves** : l'utilisation correcte des EPI réduit significativement les risques d'accidents graves, souvent évitable grâce à une protection appropriée.
- **Sensibilisation et formation essentielles** : l'efficacité des EPI repose non seulement sur leur qualité, mais aussi sur la sensibilisation des salariés et leur formation à l'usage adéquat de ces équipements.
- **Impact sur la santé** : le non port des EPI peut entraîner des conséquences graves, notamment des blessures invalidantes, des maladies professionnelles ou une réduction de l'espérance de vie due à des expositions répétées à des risques.



Exemples pratiques de situations à risque :

- **TRAVAIL EN HAUTEUR :**
→ Un technicien oublie son harnais de sécurité en intervenant sur un toit, augmentant le risque de chute.
- **EXPOSITION AU PRODUIT CHIMIQUE :**
→ Un agent de maintenance ne porte pas de gants adaptés lors de la manipulation d'un produit corrosif, provoquant des brûlures.
- **RISQUE DE HEURT, DÉPLACEMENT SUR SOL GLISSANT OU ENCOMBRÉ :**
→ Savoir choisir son équipement en fonction des situations.
- **TRAVAIL DANS UN ENVIRONNEMENT BRUYANT :**
→ Un opérateur de machine sans casque anti-bruit souffre de pertes auditives après plusieurs années.
- **TRAVAIL DANS UN CHANTIER POUSSIEREUX :**
→ Un ouvrier ne porte pas de masque filtrant et développe des troubles respiratoires à long terme.



Objectifs

- **Sensibiliser** les participants à l'importance des EPI pour leur sécurité.
- **Former les salariés** à choisir, porter et entretenir leurs équipements.
- **Réduire les accidents et maladies professionnelles** grâce à une utilisation optimale des EPI.
- **Renforcer une culture de la prévention et de la sécurité** au sein de l'entreprise.

programme

Au

1. COMPRENDRE LES EPI :

- Définition des EPI et leur rôle.
- Identifier les risques liés à l'absence ou à une mauvaise utilisation des EPI.
- Sensibilisation aux obligations légales pour l'employeur et les salariés (Code du travail, norme ISO).

2. IDENTIFIER LES EPI.

3. MISE EN PRATIQUE :

- Savoir quand et comment porter les EPI.
- Adapter les EPI au risque spécifique (produits chimiques, travail en hauteur, bruit, etc.).
- Vérification et entretien régulier des EPI.

4. OBSTACLES A L'UTILISATION DES EPI ET SOLUTIONS :

- Confort et ergonomie : importance de choisir les bons équipements.
- Motivation et adhésion : sensibilisation pour renforcer leur usage systématique.
- Présentation des divers EPI et manipulation.

4

Gestion du Stress et Sophrologie : Retrouvez Calme et Équilibre au Travail

Le stress au travail est l'une des principales causes de fatigue, de perte de motivation et de troubles de santé. Pourtant, des outils simples et accessibles comme la sophrologie peuvent vous aider à mieux le gérer, à retrouver votre sérénité et à améliorer votre bien-être au quotidien.

Objectifs

- **Comprendre les mécanismes du stress** et son impact sur le corps et l'esprit.
- **Découvrir la sophrologie**, une méthode douce et efficace pour réduire les tensions.
- **Apprendre des techniques pratiques de gestion du stress et de relaxation** adaptées au cadre professionnel.

Bénéfices

- **Apprendre à identifier et à gérer** les signes de stress avant qu'ils ne s'accumulent.
- **Retrouver un équilibre** entre performance et bien-être.
- **Améliorer la qualité de vie au travail** grâce à des outils concrets et accessibles.
- **Booster son énergie, sa concentration et son humeur.**
- **Favoriser une meilleure gestion des émotions** face aux défis professionnels.



Pourquoi participer à cet atelier ?

Le stress est une réalité du monde professionnel, mais il n'est pas une fatalité. Cet atelier vous donnera les clés pour reprendre le contrôle sur votre bien-être et découvrir des méthodes simples et efficaces pour rester zen, même dans les moments les plus exigeants.



AU

programme

1. COMPRENDRE LE STRESS POUR MIEUX LE GERER :

- Qu'est-ce que le stress ? Les mécanismes biologiques et psychologiques.
- Identifier les sources de stress au travail et leurs impacts : fatigue, irritabilité, troubles du sommeil, baisse de concentration.
- Différencier le stress aigu et le stress chronique.

2. INTRODUCTION A LA SOPHROLOGIE :

- Les bases de cette méthode inspirée de la relaxation et de la méditation.
- Comment la sophrologie agit sur le stress, l'anxiété et les tensions physiques.
- Présentation des bienfaits sur la concentration, la gestion des émotions et le bien-être général.

3. TECHNIQUES PRATIQUES DE GESTION DU STRESS :

- **Respiration consciente** : Apprendre à calmer le mental grâce à des exercices de respiration profonde.
- **Relaxation dynamique** : Mouvements doux pour relâcher les tensions physiques accumulées.
- **Visualisation positive** : Renforcer la confiance en soi et retrouver un état de calme intérieur.
- **Pause anti-stress** : Exercices simples à intégrer facilement dans une journée de travail.

4. STRATEGIES POUR INTEGRER CES OUTILS AU QUOTIDIEN :

- Instaurer des rituels de détente : micro-pauses, routines matinales ou du soir.
- Gérer les pics de stress liés aux imprévus ou à une charge de travail élevée.
- Créer un environnement de travail propice à la sérénité : organisation, gestion du temps, posture.

	CARCASSONNE	CASTELNAUDARY	LIMOUX	ST-GIRONS	VERNIOLLE
DATES	Lundi 2 Juin Mercredi 3 Septembre	Lundi 14 Avril	Lundi 24 Mars		Mercredi 14 Mai Lundi 13 Octobre

→ Durée de 2 heures

INFOS PRATIQUES → 4 à 8 participants

→ Dans nos centres : Limoux, Castelnaudary, Verniolle et Carcassonne

PUBLIC → Employeurs

CIBLE → Salariés

INTERVENANTS → Technicienne

→ Infirmier en santé au travail

5

Bruit au Travail : Stoppez le Danger avant qu'il ne vous Assourdisse !

Pourquoi la prévention du bruit est cruciale pour les employeurs et les salariés ?

alarmants

Des chiffres

- **Première cause de perte auditive professionnelle** : En France, environ 1 million de salariés sont exposés quotidiennement à des niveaux sonores nocifs (> 85 dB).
- **Impact sur la santé** : Le bruit peut causer des pertes auditives irréversibles, des troubles du sommeil, du stress, et une baisse de concentration.
- **Conséquences économiques** : Absentéisme, baisse de productivité, et coûts de réparation des troubles auditifs (soins, appareillages).
- **Répercussions indirectes** : Augmentation du risque d'accidents en raison de l'altération de la communication et de l'attention.



Exemples pratiques de situations à risque :

- **TRAVAIL EN ATELIER MECANIQUE:**
→ Un salarié travaille à proximité de machines bruyantes (> 90 dB) sans casque anti-bruit, augmentant son risque de perte auditive.
- **CHANTIERS DE CONSTRUCTION :**
→ Des ouvriers utilisent des marteaux-piqueurs sans bouchons d'oreilles, exposés à des niveaux sonores très élevés.
- **INDUSTRIE MUSICALE ET EVENEMENTIELLE :**
→ Un technicien de son reste plusieurs heures dans une salle de concert à proximité des enceintes, sans protection.
- **TRANSPORT ET LOGISTIQUE :**
→ Un conducteur d'engins de manutention est exposé aux alarmes sonores et aux bruits des moteurs toute la journée.
- **ENVIRONNEMENTS MIXTES :**
→ Un employé de bureau dans un open-space subit un bruit constant de conversations et d'appels téléphoniques, affectant sa concentration.



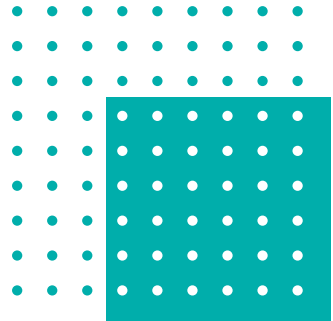
Objectifs

- **Sensibiliser** les salariés aux effets du bruit sur leur santé et leur sécurité.
- **Former** à la reconnaissance des situations à risque sonore.
- **Promouvoir des solutions** de prévention collective et individuelle.
- **Renforcer une culture d'entreprise** axée sur la prévention et le bien-être des salariés.

programme

AU

1. COMPRENDRE LES RISQUES LIÉS AU BRUIT.
2. REGLEMENTATION ET OBLIGATIONS.
3. STRATEGIE DE PREVENTION :
 - Prévention technique.
 - Prévention organisationnelle.
 - Protection individuelle.
4. SONOMETRIE REALISEE AU POSTE DE L'ATELIER.



Pourquoi pas une sensibilisation sous la forme d'un escape game ?

L'équipe APREVEYA vous propose de sensibiliser vos salariés de manière ludique et interactive. En effet cet Escape Game propose à une équipe de 3 à 6 joueurs de constituer un groupe de travail missionné pour réduire le bruit au sein de l'entreprise SYMPHONIE.

Après une présentation des règles du jeu, un défi les attend, nécessitant travail en équipe et communication :

Les joueurs devront chercher des indices et répondre aux énigmes afin de réunir les pièces nécessaires et créer la maquette idéale de l'entreprise pour assurer la sécurité des employés SYMPHONIE. A la fin du jeu, les intervenants échangent et apportent les connaissances manquantes sur la prévention des risques liée aux nuisances sonores en fonction de la réalité professionnelle des joueurs et de l'entreprise.

Expérience enrichissante et divertissante pour tous les participants.



6

Risque Chimique au Travail : L'Invisible Qui Menace Votre Santé !

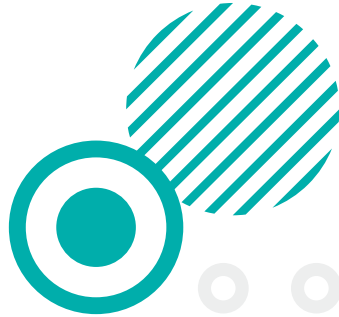
Prenez le contrôle de votre sécurité et de celle de vos équipes face aux risques chimiques

à ne pas ignorer

Des faits

Le **risque chimique** est omniprésent dans notre environnement personnel et professionnel.

- **89% des entreprises** utilisent et manipulent des produits chimiques.
- **Un salarié sur trois** a été exposé à au moins un produit chimique sur son lieu de travail.
- Les produits chimiques peuvent provoquer des effets graves, immédiats ou différés, tels que **maladies chroniques et cancers**.



Bénéfices

- **Apprendre** les notions de base pour comprendre les risques associés aux produits chimiques.
 - Savoir lire l'étiquette.
 - **Maîtrisez la réglementation** pour être en conformité avec vos obligations légales.
 - **Éviter les accidents** en adoptant des pratiques de travail sûres et adaptées.
- **Inscrivez-vous dans une démarche de prévention** en renforçant la culture de sécurité au sein de votre entreprise.
La prévention commence par l'identification des produits.



dynamique et interactif

Programme

1. QU'EST CE QU'UN AGENT CHIMIQUE :

- Définition et catégories des agents chimiques dans le milieu professionnel.

2. LES EFFETS DE LA SANTE : VOIES DE PENETRATION ET MODES D'ACTION :

- Comprendre comment les produits chimiques pénètrent dans le corps humain (respiration, peau, ingestion) et les effets possibles sur la santé (irritations, cancers, troubles respiratoires, etc.).

3. LA REGLEMENTATION SUR L'UTILISATION DES PRODUITS CHIMIQUES :

- Les obligations légales étiquetage des produits et responsabilité des employeurs et des salariés.

4. QUELS OUTILS POUR EVALUER LE RISQUE CHIMIQUE ?

- Utilisation de l'étiquetage, des pictogrammes, et des Fiches de Données de Sécurité (FDS) pour évaluer les risques des produits chimiques présents dans l'entreprise.

5. MESURES ET MOYENS DE PREVENTION :

- Protection collective : ventilation, confinement des produits dangereux, etc.
- Protection individuelle : équipements de protection (gants, masques, lunettes de sécurité).
- Bonnes pratiques de stockage et conduite en cas d'urgence.

Pourquoi pas une sensibilisation sous la forme d'un escape game ?

L'équipe APREVEYA vous propose de sensibiliser vos salariés de manière ludique et interactive. En effet cet Escape Game propose une équipe de 3 à 6 joueurs de constituer le Comité Santé Sécurité Conditions de Travail (CSSCT) en charge d'enquêter sur l'accident d'un collègue victime d'un malaise dans l'atelier.

Après une présentation des règles du jeu, un défi les attend, nécessitant travail en équipe et communication :

Les joueurs devront chercher des indices et répondre aux énigmes afin de trouver les causes de l'accident et déterminer les moyens de prévention pour éviter que cela ne se reproduise.

A la fin du jeu, les intervenants échangent et apportent les connaissances manquantes sur la prévention du risque chimique en fonction de la réalité professionnelle des joueurs et de l'entreprise. Expérience enrichissante et divertissante pour tous les participants.

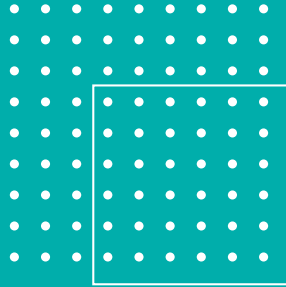


7

Travail sur écran Préserver sa Santé au Quotidien : Bien Vivre avec un Travail sur Écran

Bénéfices

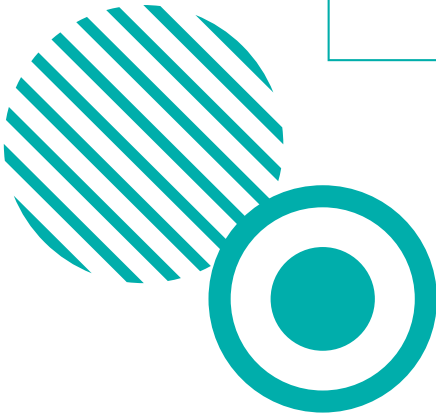
- **Améliorez votre posture** et réduisez les douleurs physiques grâce à des conseils pratiques.
- **Protégez vos yeux** en adoptant des habitudes et réglages adaptés.
- **Optimisez votre environnement de travail** pour un confort durable et une meilleure concentration.



Pourquoi participer dès maintenant ?

Le travail sur écran fait partie intégrante de nos vies professionnelles.

Agissez aujourd'hui pour prévenir les douleurs de demain.



Risques

Des risques invisibles, mais bien réels, près de 80 % des salariés travaillent quotidiennement sur écran,

• **Troubles musculosquelettiques (TMS) :**

Tensions liées aux postures prolongées : douleurs cervicales, dorsales, tensions au niveau des épaules etc..

• **Fatigue visuelle :** travailler sur écran impacte votre confort visuel : irritation des yeux, larmoiement, maux de tête, etc...

programme

Au

1. COMPRENDRE LES RISQUES LIES AU TRAVAIL SUR ECRAN :

- Identifier les troubles physiques (TMS) et leurs causes.
- Reconnaître les signes de fatigue visuelle et savoir y remédier.

2. LES BASES DE L'ERGONOMIE AU TRAVAIL :

- Ajuster votre poste de travail afin d'améliorer votre confort et vos conditions de travail : hauteur de l'écran, position du clavier et de la souris, éclairage.
- Comprendre l'importance des pauses visuelles et physiques.
- Améliorer vos postures.

3. STRATEGIE POUR UNE SANTE DURABLE :

- Pratiquer des exercices simples pour les yeux et les articulations.
- Intégrer des pauses actives à votre journée (étirements, exercices de relaxation).

8

Les Risques Biologiques au travail : L'Invisible Qui Menace Votre Santé

Idée reçue

«Les risques biologiques ne concernent que les laboratoires.»

FAUX

De nombreux secteurs professionnels sont concernés par ce risque, il suffit que certaines conditions soient réunies pour que les agents biologiques se multiplient dans les environnements de travail.

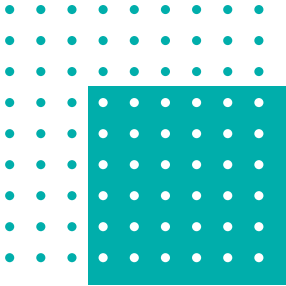
Voici quelques exemples de situation de contamination parmi tant d'autres :

- Un soignant touche une plaie infectée sans gants
- Un salarié mange sans se laver les mains après avoir manipulé des objets contaminés
- Un agent d'entretien touche une surface contaminée sans équipement de protection puis se touche le visage



PUBLIC CONCERNE :

- Vous occupez l'un des postes suivants :
- Aide à la personne avec nursing
- Employé de blanchisserie
- Personnel d'abattoirs ou de centres d'équarrissage
- Personnel d'animaleries
- Personnel travaillant en milieu naturel (forêts, eaux douces...)
- Ripeur
- Personnel des centres de tri des déchets ménagers
- Egotier
- Travailleur en station d'épuration
- Agent d'assainissement



Objectifs

Sans nous en rendre compte parfois, notre activité professionnelle peut nous exposer à des agents biologiques pouvant être responsables de problèmes de santé. L'objectif de cet atelier est donc de sensibiliser et informer les salariés sur ce risque afin de le prévenir ou d'en limiter les conséquences.

programme

Au

1. INTRODUCTION :

- Définition.
- Les différents agents biologiques.
- Les différents modes de transmission.
- Les conséquences sur la santé.

2. CHASSE AUX RISQUES SUR L'ENSEMBLE DES MÉTIERS :

- Visualisation de situations réelles de travail (photos, vidéos).
- Identification des risques.
- Échanges entre participants.

3. PRESENTATION THEORIQUE :

- Cadre réglementaire de l'évaluation des risques.
- Modes de prévention individuelle et collective (règles de base de l'hygiène, EPI...).

Que faire en cas de contamination ? (AES notamment)



9

Le Risque psychosocial : un risque comme les autres

Objectifs

Les risques psychosociaux (RPS), souvent invisibles, peuvent profondément affecter la santé mentale et physique des salariés, ainsi que la performance globale des équipes. Stress, épuisement professionnel, conflits interpersonnels ou encore perte de motivation, ces situations impactent non seulement l'individu, mais aussi l'organisation dans son ensemble.

L'objectif de cet atelier est de sensibiliser les salariés et les managers aux RPS, d'identifier les causes potentielles, de prévenir, réduire et gérer ces risques.

Bénéfices

- Comprendre les mécanismes des RPS et leur impact sur la santé.
- Remettre la communication en avant.
- Savoir repérer et agir.



AU programme



1. COMPRENDRE LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS) :

- Définition des RPS : de quoi s'agit-il ?
- Les principales causes : charge de travail excessive, manque de reconnaissance, conflits interpersonnels, perte de sens au travail...
- Repérer les signes avant-coureurs.
- Les conséquences sur la santé.
- Impact sur l'entreprise.

2. LA COMMUNICATION UN OUTIL INCONTOURNABLE.

3. UN POINT SUR LA QVCT.

4. AGIR FACE AUX SITUATIONS A RISQUE.



Pourquoi pas une sensibilisation sous la forme d'un escape game ?

L'équipe APREVYA vous propose de sensibiliser vos salariés de manière ludique et interactive. En effet cet Escape Game propose à une équipe constituée de 3 à 6 joueurs de venir en aide à leur collègue Jade qui semble être en difficulté dans son entreprise mais pour qui le travail reste très important. Après une présentation des règles du jeu, un défi les attend, nécessitant travail en équipe et communication. Les joueurs devront ouvrir les coffres afin de trouver des solutions, des moyens de lutter efficacement contre les risques psychosociaux. A la fin du jeu, les intervenants échangent et apportent les connaissances manquantes sur la prévention des risques psychosociaux en fonction de la réalité professionnelle des joueurs et de l'entreprise. Expérience enrichissante et divertissante pour tous les participants.

Cette sensibilisation n'a pas vocation à résoudre une problématique de RPS existante dans l'entreprise .

	CARCASSONNE	CASTELNAUDARY	LIMOUX	ST-GIRONS	VERNIOLLE
DATES	Mardi 25 Mars	Mardi 24 Juin	Mardi 18 Novembre	Jeudi 3 Avril	Jeudi 15 Mai Vendredi 5 Décembre

INFOS PRATIQUES
→ Durée de 3 heures
→ 4 à 15 participants
→ Format inter-entreprise ou intra-entreprise

PUBLIC CIBLE
→ Employeurs
→ Managers et/ou salariés d'une même entreprise

INTERVENANTS
→ Psychologue du travail
→ Infirmier en santé au travail

10

Pourquoi le risque routier est crucial pour les employeurs ?

alarmants

Des chiffres

- **Première cause de mortalité professionnelle** : Le risque routier représente 40 % des décès liés au travail en France.
- Chaque année, environ **20 000 accidents de la route** impliquent des salariés dans le cadre de leurs déplacements professionnels ou domicile-travail.
- **Impact financier** : En moyenne, un accident routier coûte à une entreprise entre **10 000 et 300 000 euros**, incluant les coûts directs (réparations, arrêt de travail) et indirects (perte de productivité, augmentation des primes d'assurance).
- Les salariés exposés aux risques routiers sont **2 fois plus susceptibles d'être impliqués dans un accident de travail mortel**.



Parce que nos collaborateurs sont notre première richesse, nous sommes engagés pour leur sécurité sur la route.

Exemples pratiques :

- DÉPLACEMENTS FRÉQUENTS POUR RENCONTRER DES CLIENTS OU LIVRER DES PRODUITS.
→ Un commercial qui utilise son téléphone en conduisant pour planifier un rendez-vous.
- PRESSION POUR RESPECTER DES DÉLAIS SERRÉS.
→ Un livreur accélère sur une route glissante pour arriver à l'heure.
- CIRCULATION DENSE ET IMPRÉVUS.
→ Un chauffagiste cherche une place de stationnement dans une rue bondée et heurte un cycliste.
- TRAJET TRAVAIL-DOMICILE.
→ Monsieur Patrick a été retenu en fin de journée pour un problème informatique. Il a pris du retard pour aller chercher sa fille chez l'assistante maternelle. Il sort précipitamment, glisse sur le trottoir et se casse le coccyx. Il s'agit d'un accident de trajet.



AU programme

1. IDENTIFIER LE RISQUE ROUTIER
2. REGLEMENTATION ET OBLIGATIONS
3. PREVENTION DES ACCIDENTS
4. CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHO-ACTIVES ET CONDUITE
5. CONDUITE À TENIR LORS D'UN ACCIDENT DE LA ROUTE

rencontrées

Situations

- Déplacements Domicile-Travail
- Conduite en Zones Rurales ou Isolées
- Conditions Météorologiques Défavorables
- Transport de Marchandises ou de Matériel
- Usage de Véhicules Partagés ou Professionnels
- Transport de Personnes
- Etat de fatigue du conducteur

Pourquoi pas une sensibilisation sous la forme d'un escape game ?

L'équipe APREVYA vous propose de sensibiliser vos salariés de manière ludique et interactive.

En effet cet Escape Game propose à une équipe constituée de 3 à 6 joueurs d'aider Paul, un collègue à préparer le meilleur itinéraire possible pour retrouver sa famille à son domicile.

Les joueurs devront chercher des indices et répondre aux énigmes afin d'ouvrir le cadenas qui enferme sa clé de voiture.

Après une présentation des règles du jeu, ce défi les attend, nécessitant travail en équipe et communication.

A la fin du jeu, les intervenants échangent et apportent les connaissances manquantes sur la prévention du risque routier en fonction de la réalité professionnelle des joueurs et de l'entreprise. Expérience enrichissante et divertissante pour tous les participants.



11

Gestes de Premier Secours au Travail

Protéger, Secourir, Sauver : Les Réflexes Qui Font la Différence

Objectifs

Les accidents peuvent survenir à tout moment sur le lieu de travail, qu'il s'agisse de blessures, malaises ou incidents graves. Connaître les gestes de premiers secours permet d'intervenir efficacement pour protéger une victime, limiter les conséquences et parfois même sauver une vie.

Cet atelier vise à former les salariés aux gestes essentiels de premiers secours, les sensibiliser à l'importance d'une réaction rapide et adaptée, et renforcer la sécurité globale sur le lieu de travail.

- **Sensibilisation des participants à l'importance des premiers secours**
- **Formation des salariés aux gestes essentiels de secours**
- **Réactivité face à une situation d'urgence**
- **Préparation des participants à des scénarios spécifiques à leur environnement de travail**



programme



1. FORMATION GENERALE A LA PREVENTION :

- Reconnaître un danger.
- Supprimer ou isoler le danger.
- Savoir repérer les risques dans une situation de travail.
- Supprimer ou faire supprimer ces risques.

2. EXAMINER :

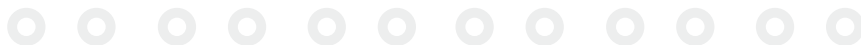
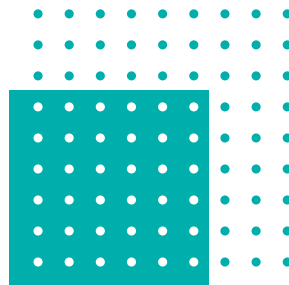
- Collecter les informations sur l'état de la victime.

3. ALERTER :

- Transmettre les informations nécessaires et suffisantes aux secours.
- Informer le/les responsables de la prévention dans l'entreprise de la situation dangereuse repérée.

4. SECOURIR, EFFECTUER L'ACTION A L'ETAT DE LA VICTIME :

- Saignement abondant.
- Étouffement.
- Malaises.
- Brûlures.
- Plaies qui ne saignent pas abondamment.
- Utilisation du défibrillateur.



CARCASSONNE	CASTELNAUDARY	LIMOUX	ST-GIRONS	VERNIOLLE
Mardi 18 Mars Mardi 17 Juin Mardi 7 octobre	Jeudi 19 Juin Jeudi 20 Novembre (max 10 pers.)	Mardi 8 Avril Jeudi 9 Octobre (max 8 pers.)	Mardi 1 Juillet	Jeudi 20 Mars Vendredi 12 Septembre Mercredi 5 Novembre

DATES

INFOS
PRATIQUES

- ➔ Durée de 7 heures
- ➔ 4 à 10 participants
- ➔ Format inter-entreprise ou intra-entreprise

PUBLIC
CIBLE

- ➔ Employeurs
- ➔ Salariés

INTERVENANTS

- ➔ Technicien (ne) hygiène sécurité

12

HYGIÈNE DE VIE Une opportunité pour la santé de vos collaborateurs



Pourquoi un atelier sur l'hygiène de vie ?

L'hygiène de vie repose sur trois piliers fondamentaux : une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité et une activité physique régulière. Ces facteurs ont un impact direct sur la santé, la motivation et l'efficacité des collaborateurs. En intégrant ces bonnes pratiques au quotidien, vous favorisez non seulement la réduction des risques de maladies, mais vous contribuez à renforcer leur bien-être et leur efficacité.

La santé des salariés est un enjeu crucial pour toute entreprise. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « un état complet de bien-être, physique, mental et social ». Il ne s'agit donc pas seulement de prévenir les maladies, mais de promouvoir une qualité de vie globale.

Dans cette dynamique, il est essentiel d'accompagner vos collaborateurs dans l'adoption d'habitudes de vie saines pour favoriser leur bien-être au travail et leur performance.



Des solutions adaptées à votre entreprise

L'atelier « Hygiène de vie » sera adapté aux spécificités de votre entreprise et aux risques professionnels de vos collaborateurs.
Agir pour le maintien de la bonne santé individuelle contribue à la performance collective de votre entreprise

L'hygiène de vie comportant également les notions de

- santé mentale, notamment par le biais de la gestion du stress
- lutte contre les comportements à risque, notamment les addictions.

Ces 2 autres aspects font l'objet d'ateliers spécifiques (13-13bis et 15).



Bénéfices

- Intégrer facilement des **routines d'activité physique** à leur journée, même chargée.
- **Réduire la fatigue** et retrouver un niveau d'énergie optimal grâce à un sommeil et une alimentation adaptés.
- **Améliorer leur bien-être global** et prévenir les troubles liés à un mode de vie sédentaire.
- **Booster** leur concentration, leur humeur et leur productivité au quotidien.

Au

programme

1. COMPRENDRE LES LIENS ENTRE HYGIENE DE VIE ET SANTE :

- Définitions et principes généraux.

2. L'ACTIVITE PHYSIQUE :

- Les risques liés à la sédentarité.
- Les recommandations.

3. L'ALIMENTATION :

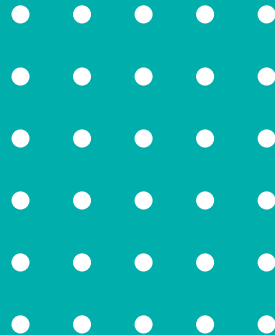
- Notions de base pour une alimentation équilibrée.
- Les recommandations.

4. LE SOMMEIL :

- Sommeil et récupération.
- La sieste.

5. DES PISTES POUR AMELIORER LES COMPORTEMENTS :

- Au niveau de l'individu.
- Au niveau de l'entreprise.



13

Conduites addictives, conduites dopantes et travail

MODULE 1

Contexte

Les entreprises ont une responsabilité importante dans la mise en place de conditions de travail favorables à la préservation de l'état de santé de leur salarié.

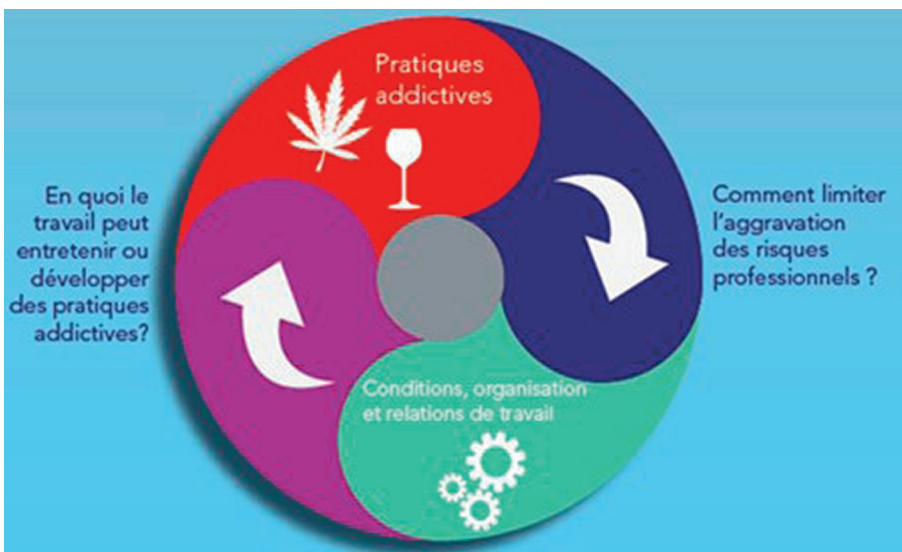
Dans le monde du travail contemporain, l'effort personnel s'impose bien souvent comme la variable d'ajustement d'une organisation de travail saturée de contraintes : « faire avec ce qu'on a » pour préserver ce qui vaut, « faire malgré tout », malgré le défaut de ressources collectives et organisationnelles.

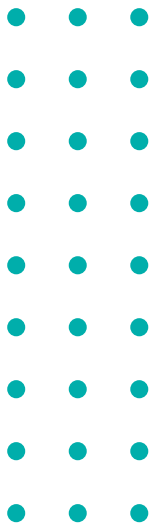
Quand les possibilités de transformation du travail pour le rendre soutenable s'amenuisent, alors c'est la transformation de soi qui apparaît comme le recours alternatif. Et les produits, dans leur diversité, servent à cette transformation de soi.

Les consommations de SPA peuvent donc être l'expression de vulnérabilités personnelles tout comme des comportements d'adaptation face aux exigences du travail.

Comment les employeurs et les salariés agissent-ils sur ces consommations, leurs déterminants et leurs sens professionnels ?

L'objectif de cette sensibilisation est d'accompagner les équipes encadrantes dans une démarche de prévention primaire.





concernés ?



Etes-vous

Vous êtes acteurs de première ligne dans votre entreprise : dirigeants, encadrants, personnels RH, coordinateurs HSE...

vous souhaitez engager une réflexion globale concernant la problématique des addictions en milieu professionnel et ainsi agir en prévention primaire.



programme

Au

1. DES CONSOMMATIONS AUX ADDICTIONS / GENERALITES SUR LES ADDICTIONS.
2. PREVENTION PRIMAIRE, SECONDAIRE ET TERTIAIRE.
3. LES FONCTIONS PROFESSIONNELLES DES SPA.
4. LES DETERMINANTS PROFESSIONNELS A L'ORIGINE DE CONSOMMATION.
5. LIENS RPS, TMS ET CONSOMMATION SPA.
6. CONDUITE A TENIR EN CAS DE CONSOMMATION DE SPA AU TRAVAIL (A CHAUD, A FROID).
7. DEPISTAGE DE SPA EN ENTREPRISE : REGLEMENTATION.
8. MOYENS D'ACTION DE PREVENTION PRIMAIRE : DISCUSSIONS AUTOUR D'UN CAS CLINIQUE.
9. QUELS INTERVENANTS APREVYA POUR DES CONSEILS EN AMELIORATIONS DES CONDITIONS DE TRAVAIL (ERGONOMES, PREVENTEURS, PSYCHOLOGUES DU TRAVAIL).

13

Troubles liés à la consommation de Substances Psycho-Actives

MODULE 2

Contexte

Les consommations d'alcool, de cannabis, de médicaments psychotropes et autres substances stimulantes, sont largement répandues chez les travailleurs. Cette problématique touche tous les secteurs professionnels, certains plus impactés que d'autres.

La santé individuelle des salariés et la santé collective de l'entreprise sont en jeu, car les conduites addictives peuvent être à la fois un symptôme et une conséquence de dysfonctionnements dans l'organisation du travail ou le management.

85 % des dirigeants d'entreprises affirment être préoccupés par les questions de addictions et leurs impacts au travail (Accidents du travail, absentéisme, image de l'entreprise, coût humain et financier..)

La prévention des risques professionnels liés à la consommation de substances psychoactives en milieu de travail a été déclinée dans l'une des actions du Plan Santé Travail 4 en Occitanie.

L'un des leviers de prévention de ce risque passe par la sensibilisation et l'information du personnel sur les risques engendrés par les addictions sur le lieu du travail (axe de prévention secondaire).





concernés ?



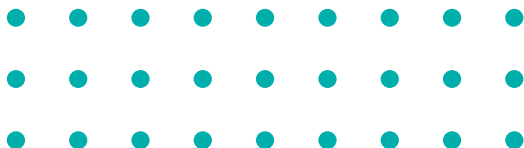
Etes-vous

Vous recherchez des outils pour structurer votre démarche de prévention des risques professionnels liés à la consommation de substances psychoactives (SPA) (licites ou illicites) et vous aider dans la définition des actions de prévention prioritaires ? Vous rencontrez des difficultés au quotidien pour repérer des conduites addictives au travail et pour la prise en charge de cette problématique au travail ?

programme

Au

1. SUBSTANCE PSYCHO-ACTIVE : DE L'USAGE SIMPLE A L'ADDICTION.
2. LES DIFFERENTES FONCTIONS PROFESSIONNELLES D'USAGE DE SUBSTANCES.
3. CONSOMMATION ALCOOL ET TRAVAIL.
4. CANNABIS : THC/CBD.
5. MEDICAMENTS PSYCHOTROPES.
6. COCAÏNE ET PSYCHOSTIMULANTS.
7. LEGISLATION.
8. CONDUITE A TENIR.
9. ATELIERS "BAR" ET PARCOURS LUDIQUE SIMULATION DE CONSOMMATION DE SUBSTANCES.



L'atelier 13 - Module 2 peut venir en complément du 13 - Module 1, pour une approche et une réflexion en lien avec cette problématique en entreprise

14

Maintien en emploi et Prévention de la Désinsertion Professionnelle

Anticipez pour préserver l'emploi

Les enjeux

Objectifs

- Sensibiliser les employeurs à l'importance de prévenir les risques de désinsertion.
- Former sur les dispositifs d'accompagnement (SPSTI, CAP Emploi, RQTH, aménagements).
- Outiller les managers et RH avec des pratiques adaptées pour chaque situation.

- **Risque professionnel** : chaque année, de nombreux salariés quittent leur emploi suite à des problèmes de santé non anticipés.
- **Coûts pour l'entreprise** : arrêts prolongés, désorganisation, surcharge des équipes.
- **Conséquences humaines** : isolement social, perte de motivation et de qualité de vie.



Pourquoi participer ?



- Réduction des coûts associés aux absences prolongées.
- Maintien de la productivité et de la cohésion d'équipe.
- Engagement en faveur d'une entreprise inclusive.



Modalités pratiques

- Durée : 2h00.
- Public cible : Employeurs, responsables RH, encadrants de TPE/PME.
- Lieu : Locaux APREVYA ou en entreprise.
- Première session : date à définir prochainement

programme

AU

1. INTRODUCTION :

- Panorama des chiffres clés : coûts réels de la désinsertion socioprofessionnelle (arrêts prolongés, accidents du travail, licenciements pour inaptitude...).
- Exemples concrets.

2. REPÉRER LES SITUATIONS À RISQUE DE DÉINSERTION PARMIS LES SALARIÉS :

- Signaux d'alerte : arrêts répétés, fatigue, baisse de performance, douleurs, plaintes...
- Facteurs principaux : liés aux environnements de travail, aux difficultés des travailleurs...

3. CONNAÎTRE LES SOLUTIONS :

- Rôles et responsabilités des différents acteurs (SPSTI, CAP Emploi, employeurs, organismes sociaux).
- Dispositifs existants : aides techniques, aides financières, reconnaissance de handicap...

4. APPROCHE INTERACTIVE ET CONCRÈTE :

- Analyse de pratiques.
- Focus sur les secteurs les plus à risque.
- Outils interactifs.
- Plan d'action personnalisé : mise en place immédiate dans l'entreprise.

5. TEMPS D'ÉCHANGE :

- Discussions avec des acteurs de la prévention de la désinsertion.
- Réponses aux questions.



CARCASSONNE

CASTELNAUDARY

LIMOUX

ST-GIRONS

VERNIOLLE

DATES

Veuillez vous rapprocher du service pour connaître les dates de cet atelier

INFOS
PRATIQUES

- Durée de 2 heures
- 4 à 20 participants
- Format inter-entreprise ou intra-entreprise

PUBLIC
CIBLE

- Employeurs, managers
- Membres du CSE
- Référents santé sécurité au travail

INTERVENANTS

- Médecin du travail
- Infirmier en santé au travail
- Assistante sociale

15

Se libérer du tabac

Contexte

Première cause de mortalité évitable, le tabac est responsable chaque année de 75 000 morts par an : pathologies cardiaques, pulmonaires, cancers... impacts et coûts pour l'entreprise.

En 2022 Santé Publique France recensait encore 24.5% de fumeurs quotidiens : 27.4% d'hommes et 21.7% de femmes. En Occitanie, la prévalence est plus élevée avec 30% de la population tabagique.

Près de 60% des fumeurs désireraient arrêter de fumer mais y parviennent difficilement.

Cet atelier vise à mettre à disposition de vos salariés des ressources et des outils pour aider et encourager les fumeurs à se sevrer.





concernés ?

Etes-vous

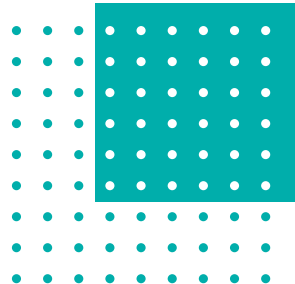
Vous êtes fumeur en demande d'informations et d'aides en vue d'un sevrage tabagique ?

Vous êtes employeur et souhaitez aider vos salariés à s'inscrire dans une démarche d'arrêt du tabac pour préserver leur santé et celle de votre entreprise ?

programme

Au

1. MECANISMES DE DEPENDANCE A LA NICOTINE : POUR COMPRENDRE.
2. LA FUMEE DU TABAC : COMPOSANTS.
3. TABAC ET CONSEQUENCES SUR LA SANTE.
4. BIENFAITS ET INTERETS DU SEVRAGE.
5. LES DIFFERENTS MOYENS D'AIDE A L'ARRÊT / LA VAPE.
6. QUESTIONNAIRE D'EVALUATION DE LA DEPENDANCE.
7. MESURE DU TAUX DE MONXYDE DE CARBONE.
8. DOCUMENTATION ET RESSOURCES.



Atelier qui peut être organisé sous forme de stand en entreprise avec passage libre de vos salariés fumeurs.

16

Echauffements et étirements au travail = Lutter contre les TMS et la Sédentarité

Des chiffres alarmants

- La sédentarité est la quatrième cause de mortalité dans le monde selon l'OMS.
- Elle augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, de TMS et de troubles psychologiques.
- Depuis plus de 20 ans les TMS occupent la première place des maladies professionnelles reconnues en France.
- 30% des arrêts de travail sont causés par un TMS selon l'assurance maladie.

Objectifs

- Sensibiliser aux dangers de la sédentarité et des postures statiques prolongées.
- Apprendre des exercices simples d'échauffement et d'étirement pour prévenir les douleurs et blessures.
- Promouvoir une culture d'activité physique et de pauses actives en milieu professionnel
- Améliorer la santé, le bien-être et la productivité des équipes grâce à une prévention efficace.



Exemples pratiques :

- MANQUE D'ÉCHAUFFEMENT AVANT UNE TÂCHE PHYSIQUE.

→ Un ouvrier commence une activité de manutention sans s'échauffer, augmentant le risque de blessures musculaires.

- TÂCHES REPÉTITIVES.

→ Un opérateur de production effectue des gestes répétitifs sans étirements réguliers, entraînant des tensions aux poignets et aux épaules.

- TRAVAIL PROLONGÉ EN POSITION ASSISE.

→ Un salarié reste assis toute la journée devant son ordinateur, provoquant des douleurs lombaires et cervicales.

- POSTURE STATIQUE PROLONGÉE

→ Un employé reste debout plusieurs heures sans changer de posture ou en piétinant, causant des douleurs aux jambes et au dos.



programme

AU

1. LES TMS : DÉFINITION, PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE.

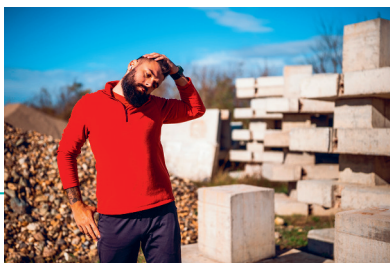
2. LA PRÉVENTION COLLECTIVE : UNE PRIORITÉ.

3. POURQUOI DES ÉCHAUFFEMENTS ET / OU DES ÉTIREMENTS AU POSTE DE TRAVAIL ?

4. EN PRATIQUE, DES EXEMPLES D'ÉCHAUFFEMENTS ET D'ÉTIREMENTS.

5. LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ : UN ENJEU AU SEIN DE L'ENTREPRISE : DÉFINITION, ÉTAT DES LIEUX, IMPACT SUR LA SANTÉ DES SALARIÉS ET DE L'ENTREPRISE, ALIMENTATION SAIN ET POSITIVE.

6. ACTIVITÉS PHYSIQUES EN ENTREPRISE : RÉGLEMENTATION ET BOÎTE À IDÉES.



ELEARNING

Aprevia met à votre disposition 12 modules de sensibilisation en ligne, courts et rythmés (entre 10 et 30 minutes). Ces modules ont pour objectif de délivrer un premier niveau d'information et de sensibilisation qui pourra être complété par la participation à un atelier le sommeil indispensable à la vie. L'accès à ces modules de sensibilisation est disponible [sur le site internet d'APREVIYA](#). Une attestation de suivi de formation est délivrée à chaque salarié ayant suivi un module (inscription en ligne nécessaire pour valider le QCM).



Nos formations E-learning

Notre module de formation en e-learning est fourni par l'AFOMETRA. Vous devez utiliser le formulaire ci-dessous pour y avoir accès.



12 modules de sensibilisation aux risques professionnels.

La plateforme hébergeant les modules de sensibilisation aux risques professionnels, mis à disposition par votre service de santé au travail, évolue. Désormais, vous pouvez accéder directement aux modules.

La plateforme



Accéder au quizz et aux attestations

Pour pouvoir tester vos connaissances en faisant un quizz et accéder à une attestation si votre score est égal ou supérieur à 16/20, il vous faudra créer de nouveaux identifiants (les identifiants antérieurs au 27 mai 2020 ne sont plus valables).

Le quizz

Pour vous accéder au cours en E-learning, cliquez sur Nos prestations et sélectionnez E-learning

Vous aurez alors accès à tous les modules en ligne ▶



12 modules sont disponibles.

Chaque module est assorti de cas pratiques, de jeux d'association, de schémas interactifs, de ressources annexes.
À l'issue de chaque module, un OCM permet d'obtenir une attestation de suivi de formation si le résultat est suffisant.

Évaluation des risques - côté employeur



Ce module de sensibilisation s'adresse à tout employeur souhaitant améliorer la prévention des risques professionnels dans son entreprise.

Évaluation des risques - côté salarié



Ce module de sensibilisation s'adresse à tous les salariés soucieux de comprendre les enjeux liés à la prévention des risques professionnels dans leur entreprise.

Le sommeil indispensable à la vie



Dormir est indispensable à la vie, comme manger et boire.
Ce module présente les causes, les effets et les conséquences des troubles du sommeil et expose les bons réflexes à appliquer par les salariés et les employeurs.

Le vieillissement au travail



L'allongement de la durée de vie professionnelle et l'entrée plus tardive dans la vie active conduisent à se poser des questions sur la place des seniors au sein de l'entreprise.

Le bruit



Ce module vous explique l'origine du bruit, ses effets sur la santé et comment s'en prémunir.

Les risques psychosociaux



Les facteurs psychosociaux de risque au travail sont des risques pour la santé mentale, physique et sociale engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels et relationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental.

Gérer la sous-traitance



Sur 100 victimes d'accidents mortels, 15 sont concernées par la sous-traitance.
Ce module permet de vous sensibiliser aux risques potentiels et vous aide à mettre en place un plan de prévention.

Le risque routier



10% des accidents du travail sont des accidents de la circulation.
Ce module permet de vous sensibiliser au risque routier et de trouver des solutions de prévention afin de les éviter.

Manutention manuelle de charges



Découvrez comment repenser parfois simplement votre environnement de travail pour limiter certaines manipulations et réduire le risque de lombalgies, lumbago, hernies discales, etc.

Posture et gestes (TMS)



Un geste simple, indolore, mais répété plusieurs fois par jour, peut devenir à terme source de douleurs chroniques. Repenser l'organisation de son poste de travail permet d'éviter des situations à risque.

Le risque chimique



Découvrez dans ce module ce que l'on appelle « risque chimique », comment chacun peut y être exposé, les risques pour la santé et les moyens pour se protéger.

Santé publique en santé au travail



La santé publique est un des volets importants de la santé au travail.
Ce module sensibilise aux risques que sont les accidents cardiovasculaires, les maladies chroniques, les cancers, les addictions... et à l'apparition de ces maladies par des conseils appropriés (mieux manger, bouger, ne pas fumer...).



Offre spécifique en santé au travail pour les travailleurs indépendants

Selon la loi du 2 août 2021

Pourquoi cette offre ?

La loi n° 2021-1018 du 2 août 2021 élargit les missions des Services de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises (SPSTI) pour **inclure les travailleurs indépendants**, leur offrant un **suivi santé adapté**.

OBJECTIF : Permettre aux indépendants de bénéficier d'un suivi de santé et de prévention adapté à leurs risques professionnels.

Qui est concerné ?

Travailleurs indépendants :
artisans, commerçants, professions libérales, auto-entrepreneurs

Employeurs non-salariés :
dirigeants sans contrat de travail

Quels sont les services proposés ?

Être accompagné

sur l'amélioration de vos conditions et préserver votre santé tout au long de votre carrière

Prévenir

l'épuisement de vos ressources face aux difficultés croissantes

Être conseillé

lorsqu'un problème de santé peut nuire à l'exercice de votre activité

Être orienté

vers les structures d'aides ou cellules dédiées aux dirigeants



LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

- ➔ Accompagnement à la démarche de prévention : diagnostic des repérages des risques professionnels
- ➔ Conseil en amélioration des conditions de travail ; études de poste, conseils d'aménagement ou d'amélioration
- ➔ Participation à des ateliers collectifs inter-entreprise (présentiels ou webinaires), d'informations, de sensibilisation et d'actualité



LE SUIVI INDIVIDUEL DE L'ÉTAT DE SANTÉ

- ➔ Le rendez-vous Santé Travail :
Visite de prévention ou de maintien en emploi si une problématique de santé peut nuire à l'exercice de l'activité
Entretiens de prévention du risque d'épuisement
- ➔ Des examens complémentaires peuvent être prescrits par le médecin du travail
- ➔ Prévention de l'épuisement du travailleur indépendant via un outil d'auto-évaluation de la santé psychologique, et orientation vers les structures ou cellules d'aide dédiées



LA PRÉVENTION DE LA DÉSINSERTION PROFESSIONNELLE

- Accompagnement dans le cadre du maintien en emploi :
- ➔ Examen médical par le médecin du travail
 - ➔ Orientations préconisées et la définition du parcours maintien en emploi par le médecin du travail en lien avec nos partenaires institutionnels
 - ➔ Entretiens d'accueil et d'accompagnement social et administratif dans le parcours
 - ➔ Diagnostic des conditions de travail

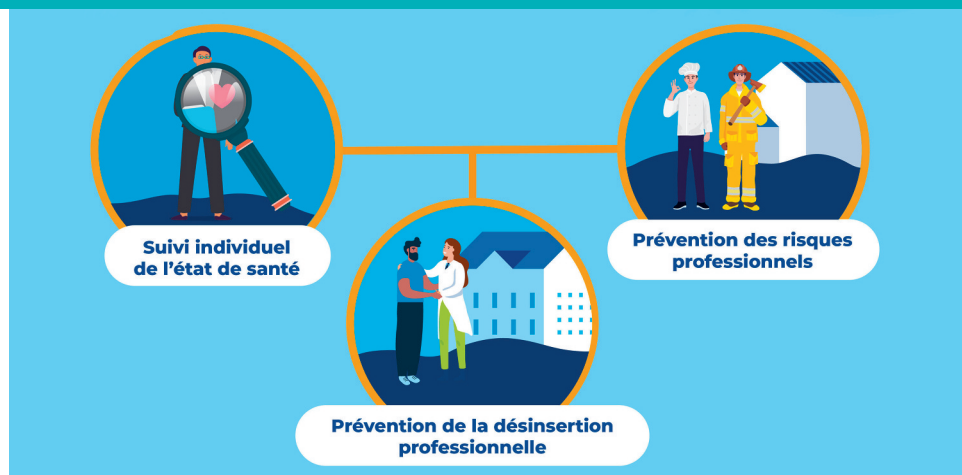
Quels sont les bénéfices pour les travailleurs indépendants ?

- ✓ Mieux appréhender et prévenir ses risques professionnels
- ✓ Préserver sa santé avec des conseils adaptés
- ✓ Améliorer sa qualité de vie au travail
- ✓ Bénéficier d'un suivi de santé adapté
- ✓ Dispositif AMAROK e-santé

Comment cela fonctionne ?

- Une adhésion volontaire du travailleur indépendant. Adhésion non renouvelable tacitement.
- Une cotisation de 99 € HT annuelle.
- Un accès à tous les services associés.

UNE OFFRE SOCLE DE SERVICE POUR TOUS



Prévention des risques professionnels :

- Création et mise à jour de la fiche d'entreprise
- Aide à l'élaboration du Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUERP)
- Réalisation d'études métrologiques
- Risque chimique : analyse des Fiches de Données de Sécurité (FDS)
- Actions de sensibilisation collective à la prévention des risques professionnels
- Étude d'un poste de travail
- Accompagnement dans la prévention des risques psycho-sociaux
- Accompagnement social en cas de risque de désinsertion professionnelle (PDP)
- Intervention suite à un événement grave
- Participation aux réunions du CSE/CSSCT relevant des sujets de santé, sécurité et conditions de travail

Suivi individuel de l'état de santé :

- La visite d'embauche : VIP ou examen médical d'aptitude
- Suivi périodique de l'état de santé du travailleur
- La visite à la demande
- La visite de reprise après un arrêt de travail (PDP)
- Participation au rendez-vous de liaison entre l'employeur et le salarié pendant l'arrêt de travail (PDP)
- La visite de pré-reprise pendant un arrêt de travail (PDP)
- La visite de mi-carrière (PDP)
- Suivi post-exposition : la visite de fin de carrière
- Participation aux campagnes de vaccination

Prévention de la Désinsertion Professionnelle

Pour plus d'informations, contactez votre équipe médicale.



APREVA

LA PRÉVENTION EN SANTÉ AU TRAVAIL