

# SEMAINE DE LA QUALITÉ DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

DU 19 AU 23 JUIN 2023

## PRÉVENTION DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

### Lundi 19 juin

 **PRÉSENTIEL** Nanterre/Odyssée

 **DISTANCIEL**

#### 10h-14h30: stands

Dépistage tension artérielle / glycémie / cholestérol /  
équilibre alimentaire / sommeil / consommation tabac  
Stand Humanoo / Mutuelle / ASC

#### Cardiologie

Prévention des risques  
cardiovasculaires - comment agir  
pour réduire ces risques

#### 13h-14h: Amphithéâtre

Conférence Dr Assyag (FFC)

CONFERENCE Dr Assyag  
VIDEO (replay disponible)

#### Journée entière

Diagnostic de forme physique

STANDS + ANIMATIONS

### Mardi 20 juin

 **PRÉSENTIEL** Montreuil/Valmy 1

 **DISTANCIEL**

#### 10h-14h30: stands

Dépistage tension artérielle/ glycémie / cholestérol /  
équilibre alimentaire / sommeil / consommation tabac  
Stand Humanoo / Mutuelle / ASC

#### Alimentation / Nutrition

« Le régime méditerranéen /  
crétois et ses bénéfices sur la  
santé »

#### Journée entière

Diagnostic de forme physique

VIDEOS

STANDS + ANIMATION

### Mercredi 21 juin

**Sommeil**  
Dépister l'apnée du sommeil  
PODCAST

 **DISTANCIEL**

### Jeudi 22 juin

**Aidants**  
« Charge mentale et gestion du temps » 13h-14h  
CONFERENCE

 **DISTANCIEL**

### Vendredi 23 juin

**Forme**  
Bouger - Les clefs pour lutter contre la sédentarité -  
Good Vibes  
VIDEO

 **DISTANCIEL**



## OBJECTIFS

Prendre en compte la santé et le bien-être des collaborateurs en les informant sur:

- Les différents facteurs de risques cardio-vasculaires
- Et les actions de prévention pour limiter ces risques
- Les acteurs-clé vers lesquels se tourner en cas de besoin

Engager les collaborateurs à se mettre en mouvement grâce à:

- Un diagnostic de forme (Work Athlé)
- Une auto-évaluation de la santé de son cœur
- L'application Humanoo



## 2 FORMATS

- Distanciel (replay de conférences, vidéos, podcast...)
- Présentiel (Nanterre et Montreuil)



## 2 CONFÉRENCES

- 19/06 de 13h-14h: Dr Assyag (cardiologue), interview réalisée par Bérengère Petit le Toumelin, médecin coordonnateur groupe
- 22/06 de 13h-14h: « Charge mentale et gestion du temps »



## 4 VIDÉOS

- Alimentation : le régime crétois (20/06)
- Santé cardio-vasculaire : conférence en replay du Dr Assyag
- Activité physique:
  - Bouger - pourquoi est-ce important pour la santé physique (23/06: vidéo Good Vibes)
  - « Activité physique pour contribuer au bien-être mental » disponible sur Humanoo: vidéo du Pr. Carré)



## 1 PODCAST

- Sommeil: Quels impacts sur ma santé d'un mauvais sommeil - Les signes qui doivent alerter