



Vos salariés, de par leurs métiers, sont exposés à des risques spécifiques. Ces derniers influent sur la qualité de vie et peuvent conduire à des troubles ayant un impact direct sur la santé et sur l'efficacité au travail.

C'est pourquoi, nous proposons aux entreprises qui souhaitent s'engager dans une démarche de prévention auprès de leurs salariés, un service à forte valeur ajoutée. Celui de construire en collaboration des actions de prévention pour sensibiliser à des risques identifiés et donner la possibilité à chacun de mieux gérer sa propre santé.

Pour cela, Mutuelle Mieux-Etre s'appuie sur son réseau de partenaires, professionnels ou structures spécialisées pour vous apporter la meilleure expertise.

Notre objectif commun : assurer le mieux-être de vos actifs en prévenant les risques et en les aidant à mieux gérer leur santé.

**DES SALARIES EN
BONNE SANTE,
UNE ENTREPRISE
PERFORMANTE !**

Une politique socialement responsable, des bénéfices...

Pour l'entreprise

- Organisation plus performante
Réduction absentéisme, motivation
- Meilleur climat social
Fidélisation des salariés
- Impact positif sur les cotisations
- Moins d'exposition aux procédures
Pénales ou civiles

Pour le salarié

- Accès à un service de santé utile
- Meilleure qualité de vie
- Meilleur épanouissement
professionnel



Et le coût de l'opération ?

Notre engagement : vous accompagner de la conception à la mise en place et jusqu'au suivi de l'action et vous faire bénéficier de coûts préférentiels et d'une prise en charge partielle ou totale par la Mutuelle selon les actions mises en place.

➔ voir votre Conseiller Mieux-Etre

Voici un aperçu d'opérations de prévention que nous pouvons facilement mettre en place et au bénéfice avéré. Vous êtes intéressé ? Vous voulez aborder une autre thématique ? Contactez votre Conseiller Mieux-Etre.

QUALITE DU SOMMEIL

Les modes de vie, les rythmes de travail soutenus ou décalés peuvent engendrer des problèmes de sommeil qui entravent la capacité à récupérer et rendent moins vigilant notamment en milieu professionnel. Les troubles du sommeil peuvent également favoriser le développement de maladies cardiovasculaires, respiratoires, neurologiques, ou psychiatriques. **Mutuelle Mieux-Etre vous propose sur cette thématique :**

Un atelier du sommeil

Cible : Tout salarié

Prestation : A quoi servent les différentes phases du sommeil ? Comment en améliorer la durée et la qualité ? Comment mieux réguler ses rythmes et adapter son hygiène de vie ? Avec un spécialiste de la question, vos salariés découvrent lors d'un atelier des conseils pratiques et des exercices simples pour retrouver un sommeil plus léger.

Modalité : Un atelier de 2 heures pour 10 personnes à 12 personnes maximum / mise à disposition d'un espace de réunion par l'employeur.



MALADIES CARDIOVASCULAIRES

En France, les maladies cardiovasculaires font 150 000 victimes par an (accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde). Elles restent la première cause de mortalité chez les femmes devant le cancer et la deuxième chez les hommes. Or, plus d'un Français sur trois (36%) s'estime mal informé concernant les maladies contre lesquelles ils sont potentiellement à risques. **Mutuelle Mieux-Etre, pour prévenir ces maladies et pour une prise en charge précoce, vous propose sur cette thématique 1 journée de repérage.**

Une journée ou demi journée Ma santé sur mesure

Cible : Tout salarié

Prestation : Un professionnel de santé vient pratiquer au sein de votre entreprise une série de tests simples et rapides : mesures de glycémie, tension artérielle, périmètre abdominal, calcul de l'indice de masse corporelle (IMC). Sous forme de rencontre individuelle de 20 mn, elle permet à chaque participant de bénéficier de conseils personnalisés.

Modalité : Mise à disposition d'un espace par l'employeur, base minimum 10 salariés pour la demi journée et 20 salariés pour la journée.

Les + : Un dépistage pour inciter les personnes à prendre leur santé en main et agir sur les facteurs de risque modifiables (hypertension, diabète, cholestérol, sédentarité...)



Une de ces actions vous intéresse ? Contactez votre conseiller entreprise Mieux-Etre pour que nous puissions cerner vos besoins, adapter le format à vos contraintes et vous indiquer le coût le plus avantageux.

SANTE VISUELLE

La vision : une thématique majeure qui touche directement une grande partie de la population. Une personne sur deux a besoin de lunettes ou de lentilles de contact pour corriger un défaut visuel. La myopie, l'astigmatisme, la presbytie... l'absence de correction fatigue les yeux alors que ces affections fréquentes peuvent être souvent corrigées. Pour améliorer la santé visuelle au travail et ainsi la performance des salariés, **Mutuelle Mieux-Etre vous propose sur cette thématique 1 conférence et un carrefour d'information et de dépistage.**

Une conférence

Cible : Tout salarié

Prestation : Cette conférence est destinée à un public large et varié (âge, porteur ou non de solutions visuelles...). Elle permet de comprendre la vision en général (perception visuelle, défauts visuels, pathologies oculaires, maladies de l'œil...) et de découvrir comment améliorer le confort visuel au travail (facteurs de la fatigue visuelle, ergonomie visuelle et posturale...).

Modalité : Mise à disposition d'un espace par l'employeur, nombre illimité de participants.

Les + : Une réponse à un besoin d'information claire et de qualité en matière de santé visuelle



Un carrefour d'information et de dépistage

Cible : Tout salarié, personnes avec de vraies difficultés ou craintes, en recherche de réponses précises

Prestation : Cette prestation comprend des **entretiens individuels** ciblés sur l'écoute des problématiques visuelles et la recherche de solutions et conseils adaptés ainsi qu'un **dépistage visuel**.

Modalité : Mise à disposition d'un espace par l'employeur, 1 intervenant pour 40 salariés reçus individuellement

Les + : Une action concrète en faveur de la santé et du bien-être des salariés



FORMATION 1er SECOURS

On peut tous être confronté à une situation d'urgence. Et si elle se produit, connaître les gestes de base peut permettre de sauver des vies. **Mutuelle Mieux-Etre, pour offrir à chacun d'apprendre les gestes qui sauvent, propose :**

Une initiation aux gestes de premiers secours

Cible : Tout salarié

Prestation : Un partenaire agréé vient délivrer au sein de votre entreprise une initiation pour acquérir les connaissances essentielles pour secourir un blessé, être capable d'intervenir dans une situation d'urgence, savoir préserver l'intégrité d'une victime avant la prise en charge par les secours.

Modalité : Mise à disposition d'un espace par l'employeur, base minimum 10 salariés. Durée : 3h

Les + : Une formation initiale PSC1 peut également être proposée. Elle se déroulera alors sur une durée de 7h30 de face à face pédagogique.



Une formation à distance

Cible : Tout salarié

Prestation : Depuis 2012, la formation à distance au secourisme a été rendue possible par modification réglementaire. Mutuelle Mieux-Etre propose dans ce cadre un outil novateur et utile : **SALVUM**. SALVUM permet de se former sur la partie théorique du diplôme des premiers secours, le PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1).

Modalité : Licence individuelle valable un an à compter de la création du compte— Accessible sur tout support (ordinateur, tablette et smartphone) - Durée moyenne : 2h30 (différence de temps selon les notions des utilisateurs)

Les + : À l'issue de la formation théorique, l'utilisateur peut s'inscrire à la partie pratique de la formation PSC1 auprès d'un organisme partenaire géolocalisé à proximité de chez lui*.

**L'offre Mieux-Etre ne comprend pas la prise en charge de la formation pratique au PSC1.*