

PILIER : Prévention de la santé

Meta title : Prévention santé en entreprise | Lumanisy

Meta description : Des actions de prévention pour favoriser la santé, l'équilibre de vie et le bien-être des collaborateurs.

Favoriser des habitudes de vie favorables à la santé

L'état de santé global des collaborateurs repose en grande partie sur leurs habitudes de vie.

La santé ne se limite pas aux soins ou aux situations de crise. Elle se construit chaque jour, à travers les habitudes de vie, l'équilibre personnel et la capacité à maintenir une bonne énergie dans la durée.

Ce pilier s'inscrit dans une logique de prévention globale, en agissant sur les déterminants de santé du quotidien : alimentation, sommeil, hygiène de vie et comportements individuels. Agir en prévention permet de limiter l'apparition de troubles et d'améliorer durablement leur bien-être.

Enjeux

- Prévenir l'apparition de troubles liés au mode de vie
- Favoriser l'énergie et la vitalité au quotidien
- Soutenir l'équilibre global des collaborateurs
- Agir en prévention, en complément des actions liées au travail

SOUS-CATÉGORIE : Santé mentale

Soutenir l'équilibre psychologique dans toutes les sphères de vie

La santé mentale ne se limite pas au travail.

Les difficultés personnelles, émotionnelles ou familiales peuvent impacter fortement le quotidien et la capacité à travailler.

Enjeux

- Prévenir les situations de mal-être
- Offrir un espace d'écoute accessible
- Accompagner les périodes de fragilité
- Agir en complément des actions RPS en entreprise

Situations vécues

- Stress personnel ou professionnel
- Difficultés émotionnelles
- Anxiété, fatigue mentale
- Événements de vie difficiles
- Besoin de parler de manière confidentielle

Nos accompagnements

- **Soutien et écoute psychologique**
? Un espace confidentiel pour échanger avec un professionnel
- **Gestion du stress et des émotions**
? Des outils concrets pour mieux vivre les situations du quotidien

SOUS-CATÉGORIE : Addictions

Accompagner les comportements à risque dans une approche globale

Les conduites addictives relèvent souvent de la sphère personnelle, mais leurs impacts peuvent être multiples. L'accompagnement permet de faire le point et d'engager une démarche adaptée.

Enjeux

- Favoriser la prise de conscience
- Orienter vers les bons dispositifs
- Accompagner sans jugement
- Prévenir les situations d'aggravation

Situations vécues

- Questionnement sur sa consommation
- Difficulté à réduire ou arrêter
- Perte de contrôle
- Inquiétude pour un proche
- Besoin d'être orienté

Nos accompagnements

- **Conseils, orientation et soins**
Écoute, évaluation et mise en relation avec des professionnels adaptés

SOUS-CATÉGORIE : Prévention des maladies cardiovasculaires

SOUS-CATÉGORIE : Sommeil

Améliorer la récupération et soutenir la vitalité des collaborateurs

Le sommeil est un pilier fondamental de la santé globale.

Des troubles ou un manque de récupération peuvent avoir un impact progressif sur l'énergie, la concentration et la stabilité au quotidien.

Cette sous-catégorie vise à renforcer la prévention et à soutenir les collaborateurs dans l'amélioration de leur qualité de repos.

Enjeux pour l'organisation

- Prévenir la fatigue chronique et la baisse d'énergie
- Soutenir la concentration et la vigilance au quotidien
- Favoriser une meilleure récupération globale
- Limiter les effets du manque de sommeil sur la durée
- Contribuer à une meilleure stabilité du rythme de vie

Situations fréquemment observées

- Difficultés d'endormissement
- Réveils nocturnes ou sommeil non réparateur
- Fatigue persistante malgré le repos
- Rythme de sommeil irrégulier
- Impact du stress sur la qualité du sommeil

Nos accompagnements

- **Accompagnement au sommeil**

Identifier les facteurs qui perturbent le sommeil et accompagner vers un repos plus réparateur et durable

Revision #6

Created 2026-04-17 08:53:36 UTC by Marion LANOY

Updated 2026-06-11 06:47:37 UTC by Guest