

CALENDRIER PREVENTION | BIEN-ETRE 2026

Mars

Hygiène de vie : Vitalité & travail



Calendrier Prévention Bien-Être 2026

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Santé mentale	S'adapter avec l'IA	Hygiène de vie	Bien vieillir au travail	Équilibre vie pro / perso	Qualité de vie au travail
● 16.01 Blue Monday	● 07.02 Journée mondiale pour un internet plus sûr	● 17.03 Journée nationale du sommeil	● 28.04 Journée Mondiale de la Sécurité et de la Santé au travail	● 08.05 Journée mondiale des parents	● 15.06 > 21.06 Semaine de la QVCT

JUILLET	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
Bien-être financier	Maladies cardiovasculaires	Octobre Rose & Movember	Prévenir les addictions	Handicap & aidants
● 01.07 Journée mondiale du bandeau blanc contre la pauvreté	● 29.09 Journée mondiale du cœur	● Mois contre le cancer du sein	● Mois sans tabac	● 03.12 Journée internationale des personnes en situation de handicap

*Les thèmes ont été sélectionnés pour s'adresser à tous, tout au long de l'année.
Bien entendu cette liste est non exhaustive et les thématiques de notre accompagnement sont multiples*

Des ressources en Santé publique et Santé et Sécurité au Travail

POUR CHAQUE THÈME & CHAQUE MOIS



Campagne prévention

- Eclairage, approche et solutions WTW
- Partenariats : dépistages, webinars, ateliers, formations, diagnostics, enquêtes, solutions d'accompagnement individuel ou collectif, etc



Appui réglementaire

Veille réglementaire, traduction de la réglementation en recommandations concrètes et adaptées à votre contexte



Sensibilisation collaborateurs

Mise à disposition de ressources : flyer, emailing, etc

ET TOUT AU LONG DE L'ANNEE



Contenu spécialisé

Focus rédigés par nos experts Bien-Être, ingénieur prévention, psychologue du travail : guide pratiques, articles web, etc



Evènement prévention

Temps de découverte, rencontres et échanges entre pairs



Webinar employeur

Panorama des tendances décryptées grâce à nos données, nos enquêtes et l'expérience de nos clients



Entretien conseil

Expertise et conseils de notre équipe
Prévention : orientation, co-construction, action



Baromètre bien-être employeur

Scorecard personnalisée avec benchmark pour comprendre la compétitivité et l'efficacité de vos programmes



Podcast

Interviews ciblées avec des clients / experts / professionnels de santé

Mars : hygiène de vie

Focus sur la Vitalité au travail



EDITO

Santé publique, santé au travail : même combat

La crise sanitaire a mis en lumière une notion qui émergeait depuis quelques années dans le débat politique : le lien important entre la Santé et la Sécurité au Travail (SST) et la Santé Publique (SP).

L'articulation entre santé au travail et santé publique se manifeste aux travers de nombreux phénomènes : le lien entre les conditions de travail et les cancers professionnels, le développement de maladies cardiovasculaires et l'exposition au stress, les conséquences de la sédentarité et l'augmentation du télétravail... La responsabilité de l'employeur se retrouve parfois dans une zone ambivalente, ne pouvant être aveugle à l'impact de l'hygiène de vie induite par les conditions de travail sur la santé des professionnels.

La loi Santé au travail du 2 août 2021 est venue entériner cette articulation, avec de nombreux éléments réglementaires allant dans le sens de ce décloisonnement : passeport prévention, extension des missions de services de prévention et de santé au travail, nouveau rôle des médecins du travail...

Les avancées restent néanmoins timides face aux nombreux défis rencontrés par les organisations et les assureurs : vieillissement de la population, recul de l'âge de la retraite, hausse des maladies chroniques... ce qui génère mécaniquement une hausse des cotisations en prévoyance.

La question qui se pose ce mois-ci avec acuité, de notre place de courtier : comment donner du sens à un indicateur laissé le plus souvent en jachère, celui de la maladie ordinaire, dont l'augmentation à la fois de la prévalence mais aussi de la fréquence, laisse les organisations dans l'expectative ? Comment faire du lieu de travail un environnement propice à la santé, en prenant en compte ses principaux déterminants ?

Nous vous proposons ce mois-ci de parcourir les différentes possibilités d'action et d'interventions.

Bonne lecture



Marylène KHOURI

Psychologue du travail
WTW

“ **Le lieu de travail,
un environnement
propice à la santé** ”

Vos supports téléchargeables

Supports collaborateur	
Flyer – Etirements minute	Français Anglais
Email – Etirements minute	Français Anglais
Flyer – Sédentarité au bureau	Français Anglais
Email – Sédentarité au bureau	Français Anglais
Flyer – Maladies cardiovasculaires	Français Anglais
Email – Maladies cardiovasculaires	Français Anglais
Flyer – Facteurs de risque cardiovasculaires	Français Anglais
Email – Facteurs de risque cardiovasculaires	Français Anglais
Flyer Dépistage Cancer	Français Anglais
Email Dépistage Cancer	Français Anglais
Flyer Alcool	Français Anglais
Flyer tabac	Français Anglais
Flyer drogues	Français Anglais

Chiffres clés en santé publique

Un virage préventif à saisir

12% du PIB

Part du PIB que la France consacre aux **dépenses de santé**, soit 260 milliards d'euros (près de 5 fois le budget de la défense).

La France est l'un des pays qui dépensent le plus pour la santé dans l'OCDE

Sources : OCDE, *Health at a glance* ; DREES

$\frac{3}{4}$ des décès dans les pays à hauts revenus

Sont dus à des **maladies non transmissibles largement influencées par nos conditions de vie**.

La majorité des décès en France sont liés à des maladies chroniques évitables ou retardables.

Source : OMS – *Non communicable Diseases Fact Sheets*

1 français sur 3

Aura plus de 60 ans en 2030.

C'est un renversement démographique inédit

Sources : INSEE

Chaque euro investi dans la prévention peut en économiser plusieurs à long terme.

1 euro investi dans la prévention peut faire gagner 4 à 7 euros de coûts directs ou indirects.

Source : OCDE – *the Economics of prevention*

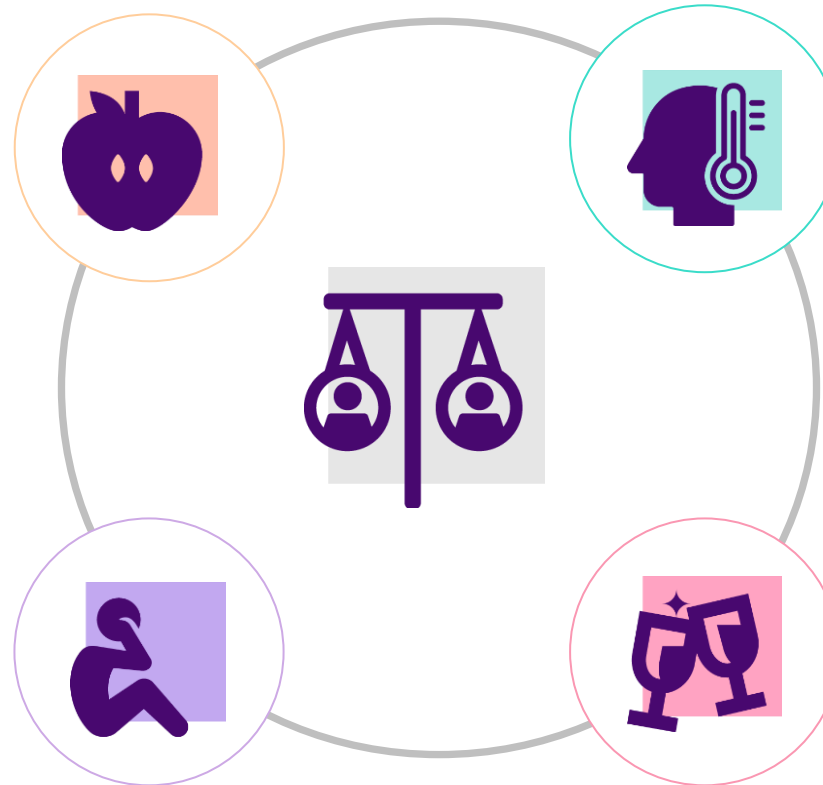
Les déterminants de santé

Alimentation

La nutrition est un facteur de protection ou de risque des maladies non transmissibles les plus répandues en France, qu'il s'agisse du cancer, des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, de l'ostéoporose ou du diabète de type 2.

Activité physique

Sa pratique contribue à la prévention et à la prise en charge de maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète, elle réduit les symptômes de dépression et d'anxiété, améliore la santé du cerveau et peut accroître le bien-être général.



Sommeil

Sa qualité et sa durée influencent le développement et la préservation de la santé de l'individu, et ce en interdépendance avec les habitudes de vie.

Gestion des émotions et addictions

Le développement des compétences psychosociales aide les individus à faire face aux situations problématiques, et à exercer des choix favorables à leur santé physique, mentale et sociale.

Comment préserver sa santé en travaillant en horaires décalés

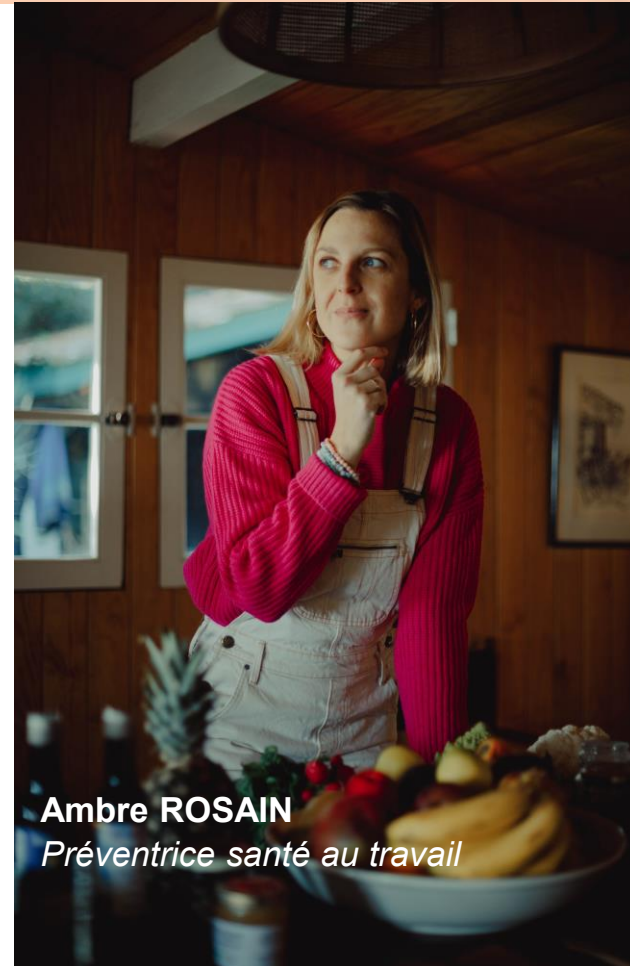
Quand l'hygiène de vie est nécessaire au maintien de la vitalité.

L'exposition professionnelle au travail de nuit, fixe ou posté, entraînant des perturbations de l'horloge biologique et des rythmes circadiens, a été associée dans plusieurs études à un risque accru du cancer du sein chez les femmes.

Outre la dimension organisationnelle, qui est forcément à questionner (organisation des plannings, usure professionnelle), il apparaît alors à chacun de piloter sa vitalité comme une stratégie aux différentes étapes de la vie et de questionner ses réflexes en place pour savoir si ils fonctionnent toujours aussi efficacement.

Un accompagnement ponctuel peut permettre aux équipes de faire une photographie de l'instant T, d'auto-évaluer le niveau de fatigue et de trouver des solutions concrètes tout en constituant leur boîte à outils « Vitalité ».

Ci-après une check-list pour mesurer votre alignement avec les bonnes pratiques...et identifier les axes d'amélioration?



Ambre ROSAIN
Préventrice santé au travail

Focus sur le travail de nuit et les horaires décalés : la check list

En tant qu'employeur, comment agir ?

- Privilégier les salariés volontaires
- Faciliter l'articulation des temps de travail avec l'exercice des responsabilités familiales et sociales
- S'assurer que les horaires de poste (début et fin) sont compatibles avec les horaires de transport en commun
- Favoriser la dimension collective du travail
- Être attentif à rompre l'isolement des salariés concernés et la monotonie des tâches qui leur sont confiées
- En cas de rotation des postes, prévoir du temps pour les transmissions d'une équipe à l'autre
- Aménager des systèmes de rotation réguliers et flexibles : permettre aux salariés d'anticiper leur planning, prévoir des marges de manœuvre pour les échanges d'horaires entre salariés
- Favoriser le maximum de week-end de repos
- Préférer les rotations rapides qui minimisent le nombre de nuits (2-3 nuits consécutives maximum)
- En cas d'activité non continue le week-end, proposer une équipe de nuit permanente associée à un 2x8 plutôt qu'un 3x8
- Raccourcir la durée des postes de nuit
- Repousser le plus possible l'heure de prise de poste du matin (après 6 heures)
- Prévoir un minimum de 11 heures de repos entre deux postes
- Privilégier les jours de repos après les postes de nuit de préférence
- Insérer les pauses appropriées pour les repas, pour le repos et la sieste. Cette dernière doit être courte (moins de 20 minutes)
- Adapter l'environnement lumineux : prévoir une exposition à une lumière d'intensité assez importante avant et/ou en début de poste puis la limiter en fin de poste
- Rendre possible le retour en horaires classiques

Focus sur l'alimentation au travail : les bonnes pratiques

En tant qu'employeur, comment agir ?

- **La répartition alimentaire dans la journée, le temps consacré et la structure des repas** doivent être le moins possible affectés par les cadences de travail, que ce soit par souci de simplification ou par manque de temps.
- **Les lieux de repas doivent être séparés des lieux de travail**, et bien entendu propres et confortables, restaurants d'entreprise... et au minimum des installations permettant la conservation (réfrigérateurs, distributeurs de boisson) et le réchauffement (fours à micro-ondes) des aliments.
- **L'alimentation lors des pauses n'est pas conseillée** (casse-croute, viennoiserie, confiserie,...) : cet apport glucidique et protéique en dehors des repas n'est nécessaire qu'en cas de travail physique important. Il est recommandé de mettre à disposition des produits sains en libre service (corbeille de fruits, oléagineux).
- **L'interdiction de toute boisson alcoolisée doit être la recommandation systématique** édictée dans les règlements intérieurs. La désaltération doit privilégier l'utilisation de fontaines d'eau rafraîchissante et il convient de **limiter la consommation de sodas ou de thé ou de café**.
- **La durée de la pause repas doit être suffisante** (une demi-heure minimum pour permettre de se restaurer lentement) pour éviter une mauvaise digestion.
- Les espaces de convivialité peuvent faire l'objet d'une attention particulière afin de **promouvoir la qualité du moment du déjeuner**.

Focus sur la vitalité et son auto-évaluation pour trouver des clés de mieux-être

Identifier

- Quel est mon niveau d'énergie ?
- Quelle est la qualité de mon sommeil ?
- Quels sont les signaux de fatigue, que me dit mon corps ?
- Identifier ce qui me coûte de l'énergie et ce qui m'en donne ?
- Créer la frise de ma vitalité

Comprendre

- Quand la dette de sommeil s'installe
- Comprendre le phénomène d'hypervigilance / repos serein
- Zoom sur le système nerveux et principe de la sur-adaptation

Les clés de vitalité

- Adapter son alimentation aux horaires décalés
- Améliorer sa dette de sommeil grâce à des outils concrets
- Bouger quotidiennement
- S'exposer à la lumière du jour
- Ritualiser les pratiques de récupération : respirationn, shaking, acupression

Veiller à son hygiène vie : addictions

Liste non exhaustive

FRESQUE DE L'ADDICTOLOGIE	SEDENTARITE	DETTES DE SOMMEIL & RECUPERATION	DEPISTAGE
Jeu	Sensibilisation	Sensibilisation	Consultation individuelle
Objectif • Prendre conscience des enjeux au travail • Prendre conscience des effets des conduites addictives sur les différentes sphères de la vie • Aller au-delà des idées reçues • Avoir une approche exhaustive du sujet au travers des différents thèmes abordés • Connaître la réglementation en vigueur et la politique de prévention des addictions de son entreprise Contenu • Qu'est-ce que l'addiction? • Addictions à une substance et comportementales • Les « fonctions » d'une pratique addictive • Les facteurs de risques et leurs effets • Les leviers pour agir individuellement et collectivement au travail • Les ressources d'aide internes/externes à l'Organisation	Objectif • Comprendre les enjeux de santé liés à la sédentarité et l'impact sur le risque de maladie cardiaque • Mettre en place des actions concrètes pour réduire son degré de sédentarité au travail • Savoir compenser les méfaits de la sédentarité par des exercices pratiques Contenu • Evaluer ses connaissances • Appréhender les risques • Savoir organiser son travail pour lutter contre la sédentarité • Introduire l'activité physique • Appréhender la formation d'habitudes	Objectif • Evaluer ses connaissances sur la dette de sommeil • Découvrir l'importance du sommeil et son impact sur le bien-être et la performance • Comprendre la dette de sommeil et ses effets délétères sur la santé • Appréhender la sieste comme outil de régénération • Se ressourcer sans dormir grâce aux techniques de récupération Contenu • Evaluer ses connaissances • Découvrir l'importance du sommeil et son impact • Découvrir les techniques de récupération	Objectif • Effectuer un dépistage permettant notamment de détecter les profils à risque propre aux maladies cardio-vasculaire • Sensibilisation et dépistage réalisés par une infirmière Contenu • Questionnaire sur les risques cardiovasculaires : antécédents personnels et familiaux, mode de vie, tabac, alcool, sport... • Prise des constantes pour dépistage surpoids et hypertension artérielle (HTA) • Dépistage du diabète par glycémie capillaire (piqûre au doigt) • Evaluation du risque cardiovasculaire par calcul du SCORE2 (échelle SCORE2) • Conseils personnalisés
½ journée : 1125€ HT / Journée : 1620€ HT	1000 € la ½ journée et 1800€ la journée	1000 € la ½ journée et 1800€ la journée	1600€ à 1800€ /j pour environ 30 dépistages
alexis.peschard@gaeconseil.fr	arthur@goalmap.com	arthur@goalmap.com	delphine.bardon@elsan.care

N'hésitez pas à contacter nos partenaires afin de trouver la bonne action face à votre besoin spécifique.

Appui réglementaire

Les accords et jurisprudences applicables aux entreprises

1

Un accord collectif de janvier 2026 chez Orano pour mieux accompagner les collaborateurs souffrant d'une maladie grave.

L'accord a pour objectif à travers un ensemble de mesures d'assurer la compatibilité des conditions de travail des salariés avec leur état de santé afin de favoriser leur maintien dans l'emploi.

Pour cela, l'accord instaure : des rendez-vous de liaisons systématisés, un aménagement du poste et temps de travail, dispositions spécifiques liées au Compte Epargne Temps, plan de reprise progressive

2

Jurisprudence : Tribunal judiciaire de Metz n°22/00174 en date du 2 mai 2025 reconnaît le lien direct entre le cancer du sein d'une ex-aide-soignante et son travail de nuit.

Les juges du fond ont reconnu l'origine professionnelle d'un cancer du sein s'étant déclarée chez une ancienne aide-soignante travaillant de nuit à la suite de son exposition aux rayonnements ionisants provenant des radiographies.

- Impact sur le collaborateur : une indemnisation renforcée, un aménagement de poste ou reclassement, suivi médical renforcé, meilleure couverture en cas de rechute.
- Impact sur l'employeur : la potentielle responsabilité pour faute de l'employeur, la majoration de la rente, l'obligation d'effectuer des modifications des conditions de travail pour prévenir face à ce risque



Clément MAES

*Ingénieur en prévention
des risques
WTW*

Votre situation est unique. Votre réponse doit l'être aussi

Approche WTW



Parlons-en!

L'entretien-conseil aide à comprendre votre situation afin de transformer un problème individuel en opportunité d'amélioration organisationnelle.

- **Comment accompagner le collaborateur ?**
- **Comment protéger l'équipe?**
- **Comment éviter le réflexe « pansement » et construire une réponse durable?**

Rapprochez-vous de votre interlocuteur habituel
pour prendre rendez-vous avec notre équipe prévention

Ressources utiles



- Alimentation, sédentarité, activité physique : Les recommandations de Santé Publique France

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-employeurs-pour-la-sante/alimentation-sedentarite-et-activite-physique>



- Votre santé optimisée : Le protocole quotidien qui va changer votre vie – Docteur Emilie Steinbach
- Un monde sous dopamine : Retrouver l'équilibre à l'ère du plaisir instantané – Dr Anna Lembke



- Podcast « Les clés du bien-être » Episode « Soutien et Prévention Cancer » - Interview avec la responsable Handicap Transdev
- Podcast « Dialogue » Episode #214 « Que faut-il manger pour être en bonne santé? »
- Podcast « Métamorphose » Episode « Protéger son cœur : 9 ordonnances anti-stress »
- Podcast « Contre-addictions » Episode 1 Saison 1 « Tous accroc? »

Accompagnement & formats

Notre accompagnement

Nous sommes en capacité de vous accompagner sur l'ensemble des items ci-après : via notre équipe interne ou nos partenaires avec tarifs négociés.

N'hésitez pas à vous rapprocher de votre interlocuteur habituel pour :

- Préciser votre demande afin que nous puissions revenir vers vous avec une réponse sur-mesure
- Demander un rendez-vous avec notre équipe Prévention Bien-Etre

Les formats adaptables à vos besoins

- Audit
- Enquêtes quantitative / qualitative
- Aménagements postes de travail, équipements, espace
- Formation
- Ateliers participatifs (exercice, fresque à réaliser, groupe de parole...)
- Escape game / Serious game
- Sensibilisation : distanciel (webinar) / présentiel (conférence) / pack de communication
- Entretiens collectifs ou individuels
- Etc

Le champ d'actions étant très large, et les besoins tous spécifiques, parlons-en!



Notre offre d'accompagnement pour la mise en place de solutions

Concrètement ?



Le + : un pack de communication

- L'ensemble des actions est proposé avec un pack de communication (email, affiche, flyer, guide...) et un pilotage des inscriptions par WTW ou le partenaire retenu



Quelle durée ?

Les sessions sur une ½ journée ou la journée peuvent être décomposées de manières à proposer des créneaux de 30 minutes, par exemple, pour sensibiliser un plus grand nombre de collaborateurs

L'ensemble des actions est proposé **France entière.**

Une majoration est à prévoir pour une intervention nuit, week-end ou jour férié.

La liste proposée est non exhaustive.

Baromètre Bien-Être employeur

Inclus dans notre offre conseil / gestion

Connaître

Rapport global

Des chiffres clés du Bien-Etre vus et constatés par les employeurs répondants mis en perspective avec les résultats de notre enquête employés sur les mêmes sujets

Benchmark

Par rapport :

- aux **entreprises localisées en France**
- à une **région donnée** (ex : Europe de l'ouest)
- à une vision **monde**

Et si un seuil de 30 répondants par catégorie est atteint :

- à sa **taille** d'entreprise
- à son **secteur d'activité**
- au **statut** d'entreprise :
 - *Entreprise à but lucratif, cotée en bourse*
 - *Entreprise à but lucratif, privée*
 - *Organisme à but non lucratif*
 - *Organismes publics*
 - *Autre*

* *Mission conseil additionnelle*

Comprendre

Scorecard personnalisée

- **Comprendre la compétitivité et l'efficacité** des programmes dans les dimensions physiques, émotionnelles, financières et sociales du bien-être*
- **Evaluer l'expérience** des employés et leur **engagement**
- **Examiner la culture** de l'organisation et leurs **initiatives** sociales/ESG



Agir*

Identification

Des manques et opportunités

Examen

Des recommandations

(Re)définition

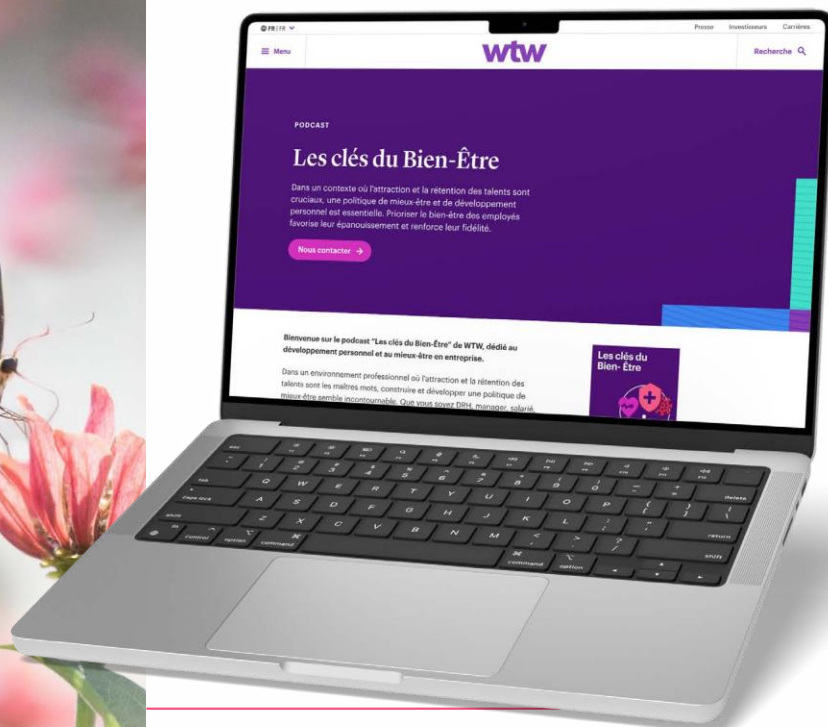
Du programme Bien-Être (priorités, actions, objectifs...) ou de mise en place d'actions ponctuelles

Déploiement

Des solutions et actions concrètes via les partenariats WTW



Accéder à l'enquête



Votre
expérience
compte

Les clés du Bien-Être

Rapprochez-vous de votre interlocuteur habituel et prenons rendez-vous pour un moment de partage

Accédez au replay Saison 1

Épisodes sur wtwco.com et sur toutes les plateformes d'écoutes

ÉPISODE 1

Soutien et Prévention
Cancer

ÉPISODE 2

Réussir sa semaine
de la QVCT

ÉPISODE 3

Santé mentale : une démarche
holistique de l'employeur

ÉPISODE 4

Les fondamentaux de l'ostéopathie
et ses bienfaits en entreprise

ÉPISODE 5

Vision du bien-être et leviers
majeurs au sein d'une organisation



ÉPISODE 1

Soft skills : comment favoriser son
épanouissement professionnel ?

ÉPISODE 2

Accompagner les collaborateurs
atteints de maladies chroniques

ÉPISODE 3

Parcours de soin et cancer :
éclairages sur le second avis

ÉPISODE 4

Intégrer la QVCT au cœur
de la stratégie RH

ÉPISODE 5

Concilier son rôle d'aidant
et sa vie professionnelle

Saison 2

