

CALENDRIER PREVENTION | BIEN-ETRE 2026

Septembre

Maladies cardiovasculaires

Journée mondiale du cœur

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

Septembre :

Maladies cardio-vasculaires

Focus sur la dimension sociale de la santé



EDITO

Prévenir les maladies cardiovasculaires, un enjeu de santé publique... et des organisations?

Les maladies cardiovasculaires représentent aujourd'hui l'un des principaux défis de santé publique. Souvent silencieuses, elles se développent pendant de nombreuses années avant de se manifester brutalement par un infarctus, un AVC ou une insuffisance cardiaque.

En France, ces maladies concernent plus d'un décès sur cinq et constituent la 1ère cause de mortalité chez les femmes.

« Dans une grande majorité des cas, les facteurs de risque sont connus, identifiables et peuvent être réduits. »

La particularité des maladies cardiovasculaires est qu'elles résultent rarement d'un facteur isolé. Le risque est multifactoriel et cumulatif : plus les facteurs de risque s'accumulent, plus la probabilité de développer une maladie cardiovasculaire augmente. Face à cet enjeu, les employeurs disposent d'un véritable levier d'action. Une stratégie efficace repose sur 4 axes complémentaires :

- Sensibiliser & communiquer
- Minimiser les facteurs de risque
- Dépister les profils à risque
- Soutenir en cas d'évènement

Parce que ces risques se construisent à la fois dans la vie personnelle et professionnelle, vous pouvez avoir un rôle essentiel avant, pendant et après l'apparition des premiers symptômes.

Bonne lecture !



Géraldine GUIMARAES

*Responsable
Prévention, Bien-Etre
WTW*

Vos supports téléchargeables

Supports collaborateur	
Flyer – Maladies cardiovasculaires	Français Anglais
Email – Maladies cardiovasculaires	Français Anglais
Flyer – Facteurs de risque cardiovasculaires	Français Anglais
Email – Facteurs de risque cardiovasculaires	Français Anglais

Les facteurs de risques

Personnels

Antécédents familiaux
génétiques

Précédents accidents
cardiovasculaires

Age

Sexe

Insuffisance rénale

Autres maladies chroniques

Comportementaux

Mauvaise alimentation

Tabagisme

Manque d'activité physique /
Sédentarité

Consommation excessive
d'alcool

Stress chronique

Troubles du sommeil

Métaboliques

Hypertension

Hyperglycémie
Diabète type 2

Hyperlipidémie

Hypercoagulabilité

Obésité

Inflammation

Le travail (trop) à cœur

Lien entre risques professionnels et maladie cardio-vasculaires

Les accidents cardiovasculaires interviennent malheureusement sur une temporalité tardive, après une longue période d'exposition à de trop nombreux facteurs de risques.

- **Les personnes exposées au stress professionnel auraient un risque de 23% plus élevé que celles qui n'y sont pas exposées de faire un infarctus.**

Des études épidémiologiques ont solidifié la corrélation significative entre le stress au travail et l'incidence accrue de maladies cardio-vasculaires. Les mécanismes sous-jacents à cette relation complexe impliquent des réponses physiologiques et comportementales. Le stress chronique déclenche une activation prolongée du système nerveux sympathique et de l'axe hypothalamo-hypophysaire-surrénalien, libérant des hormones de stress telles que le cortisol. Cette cascade hormonale peut favoriser l'inflammation systémique, la dysrégulation métabolique et altérer la fonction endothéliale, contribuant ainsi au développement de maladies cardio-vasculaires.



- **Travail peu valorisé et risque cardiovasculaire**

Une étude récente publiée en 2023 dans l'American Heart Association, Circulation, « Cardiovascular Quality and Outcomes » a montré que le fait d'exercer un travail stressant tout en recevant peu en retour avait également des effets néfastes sur la santé cardiaque similaires à ceux de l'obésité.



Les auteurs de l'étude suggèrent que **les femmes et les hommes qui travaillent beaucoup, dans des emplois stressants, tout en étant insuffisamment récompensés pour leurs efforts pourraient être jusqu'à deux fois plus exposés** aux maladies cardiaques que les femmes et les hommes qui ne sont pas soumis à ce type de stress.

Santé des femmes

1^{ère} cause de mortalité chez les femmes, bien avant le cancer du sein

Les accidents cardiaques mortels touchent davantage les femmes que les hommes (54% versus 46%), les infarctus du myocarde chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années.

Des symptômes spécifiques :



Troubles digestifs,
nausées



Difficultés à respirer



Oppression thoracique



Essoufflement à l'effort,
parfois au repos



Douleurs au milieu du
dos



Palpitations



Grande fatigue
persistante

1 HEURE DE PLUS

Parce que méconnus, ces symptômes atypiques contribuent à une prise en charge médicale tardive des femmes, pouvant mettre en jeu le pronostic.

L'entourage met en moyenne 1 heure de plus pour réagir et appeler le numéro d'urgence quand il s'agit d'une femme.

Une démarche de prévention sur 4 axes

Sensibiliser & communiquer	Minimiser les facteurs de risque	Dépister les profils à risque	Soutenir en cas d'évènement
Informers les collaborateurs sur les facteurs de risque, les signaux d'alerte et les bonnes pratiques afin de les rendre acteurs de leur santé.	Mettre en place un environnement favorable à la santé	Permettre l'identification précoce des collaborateurs les plus exposés	Former les salariés aux gestes qui sauvent. Une prise en charge rapide peut faire toute la différence lors d'un arrêt cardiaque
• Valoriser l'existant • Communiquer sur les bonnes pratiques • Conférence • et/ ou atelier Bien-Etre	• Lutter contre la Sédentarité • Encourager activité sportive • Aide au sevrage tabagique • Accompagnement nutritionnel • Prévenir le stress • Améliorer l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle • Analyser des facteurs de risques aggravants professionnel et mettre en place des actions correctives	Actions ciblées de dépistage : • Tension artérielle, • Glycémie, • Risque cardiovasculaire, • Habitudes de vie • Acteurs de vulnérabilité	Formation-premiers-secours-entreprise

Pour en savoir plus :

Rapprochez-vous de votre interlocuteur habituel en précisant votre demande. Nous vous dirigerons vers le bon partenaire (tarifs négociés)

Appui réglementaire

Le débat doctrinal : La reconnaissance de l'AVC en accident de travail

La reconnaissance d'une **pathologie cardio-vasculaire en accident du travail** demeure délicate, en raison de la frontière entre l'état de santé personnel du salarié et les conditions dans lesquelles l'activité professionnelle est exercée.

L'article **L. 411-1 du Code de la sécurité sociale** et la jurisprudence permettent néanmoins d'établir une ligne directrice : lorsqu'un événement entraînant une lésion **survient au temps et au lieu du travail**, il bénéficie d'une **présomption d'imputabilité professionnelle**. L'existence d'un état de santé antérieur ne suffit pas, à elle seule, à écarter cette présomption ; il appartient à celui qui la conteste de démontrer une **cause totalement étrangère au travail**.

Le **contexte professionnel**, notamment lorsqu'il est marqué par un environnement anxiogène ou des risques psychosociaux, peut également être pris en compte dans l'analyse.

Cette approche a notamment été illustrée par une **décision du Tribunal administratif de Versailles de février 2026**. Dans cette affaire, un salarié avait présenté des troubles de la marche, de l'élocution et de l'équilibre pendant son service avant qu'un AVC ne soit diagnostiqué. Les juges ont retenu le caractère professionnel de l'événement, considérant que **l'aggravation de son état de santé à domicile, plusieurs heures après les premiers symptômes apparus au travail, ne remettait pas en cause la reconnaissance de l'accident**.

Ainsi, cette décision confirme que **l'apparition de la lésion au temps et au lieu du travail constitue un élément déterminant**, l'état de santé antérieur du salarié ne pouvant, à lui seul, faire obstacle à la présomption d'imputabilité.



Clément MAES

*Consultant 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

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



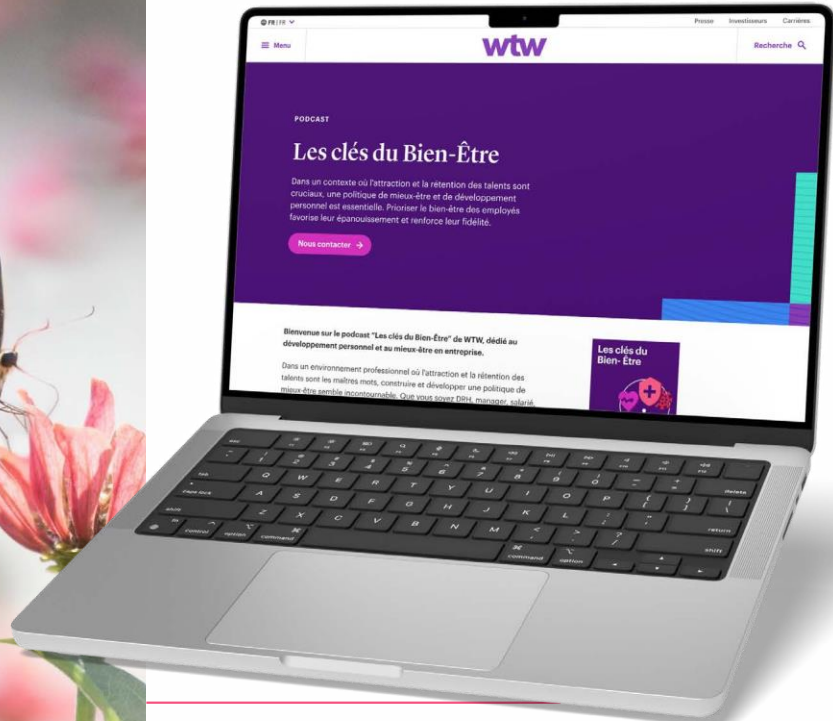
Quelle durée ?

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.



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

