



## 4 PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT POUR VOUS AIDER À PRENDRE SOIN DE VOUS

Des parcours motivationnels sur-mesure sous la conduite de professionnels de santé.

### ■ 5 ENTRETIENS TÉLÉPHONIQUES PENDANT 12 SEMAINES

Nos professionnels de santé vous accompagnent dans une dynamique de progrès sur un sujet précis :

- troubles musculosquelettiques
- stress et sommeil
- activité physique
- bien se nourrir

### ■ Disponible à TOUT MOMENT

- À la demande
- Ou sur recommandation du « Bilan prévention des TMS »

#### BON À SAVOIR

- Un service accessible par téléphone au **01 41 85 89 91**
- Une confidentialité garantie



*4 programmes qui reposent sur un suivi pas à pas de votre engagement et qui adapte les objectifs à vos possibilités*



## 1 RÉDUIRE SON RISQUE TMS

- Une première évaluation est menée afin d'évaluer votre exposition aux risques biomécaniques dans votre activité et vos habitudes de vie.
- A chaque entretien, des objectifs sont fixés avec l'infirmière pour adopter progressivement les bons réflexes et des positions adaptées.
- Un bilan est réalisé en fin de programme, pour évaluer les acquis et ancrer les bonnes pratiques en termes de gestes et postures.

## 2 REPRENDRE UNE ACTIVITÉ physique

- L'analyse initiale identifie votre motivation, votre sédentarité, vos aptitudes physiques.
- Toutes les 3 semaines, un objectif est fixé et évalué en fin de période (exercices effectués, performances, difficultés rencontrées).
- En fin de cycle, vous évaluez votre trajectoire et les habitudes à maintenir : pratique régulière, sports adaptés, précautions à prendre...

## 3 SOMMEIL ET STRESS

- Le 1<sup>er</sup> entretien identifie le niveau de vos insomnies, de vos angoisses.
- Le parcours permet de surmonter les facteurs aggravants dans vos comportements personnels et professionnel (gérer ses peurs, prendre confiance...).
- Le dernier entretien évalue vos progrès et offre des conseils en termes d'hygiène de vie, de relaxation.

## 4 BIEN SE NOURIR

- L'entretien initial permet d'analyser vos habitudes alimentaires, les addictions, votre relation à la nourriture, vos besoins caloriques.
- Le parcours vous engage pas à pas sur des objectifs : choix d'aliments, maîtrise des apports caloriques, horaires des repas...
- À l'issue de ce parcours, un bilan fixe une trajectoire : surveillance de l'IMC, alimentation saine, prévention des risques cardio-vasculaires...).