



# PRÉVENIR LES RISQUES DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Une expertise personnalisée, un accompagnement sur mesure.

## ■ LE bilan PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

- Une étude approfondie
- Un diagnostic personnalisé selon l'activité professionnelle de l'assuré(e)
- Une analyse multicritère (habitudes, postures, déplacements travail domicile, niveau de stress...)
- Une détection des fragilités
- Un plan d'actions correctives sur mesure, défini avec l'assuré(e)

## ■ LES AVANTAGES CLÉS

- Un expert à votre service
- Une prise en compte globale
- Une confidentialité garantie

### BON À SAVOIR

- Un service accessible par téléphone au **01 41 85 89 91**
- Disponible à la demande, sans condition.



*Un accompagnement sur mesure, librement, ou à la suite du bilan prévention des Troubles Musculo-Squelettiques*



## ■ PRÉVENTION DU STRESS AU TRAVAIL

- Jusqu'à 5 entretiens téléphoniques avec un psychologue clinicien dans l'année qui suit le Bilan.
- Une orientation si nécessaire vers un psychologue pour des consultations en face à face.

## ■ COACH SPORTIF À DOMICILE

5 séances de remise en forme avec un coach par visioconférence, à domicile ou dans un environnement proche.

## ■ CONSEIL NUTRITIONNEL

- La mise en relation avec un professionnel en nutrition.
- La réalisation d'un bilan nutritionnel à la charge de l'assuré.

## ■ Bilan professionnel

2 échanges par téléphone ou visioconférence avec un expert pour réfléchir à son avenir professionnel et trouver des pistes quant à son évolution.

## ■ ACCOMPAGNEMENT BUDGÉTAIRE

En fonction de la situation personnelle de l'assuré(e), une analyse globale du budget familial et des solutions apportées pour le rééquilibrer.

## ■ PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

Pendant 12 semaines, un accompagnement sur-mesure par des professionnels de santé via 5 entretiens pour ancrer les bonnes pratiques sur des thématiques ciblées :

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