

INTÉRIALE

CATALOGUE ACTIONS DE PRÉVENTION

VERSION 2026

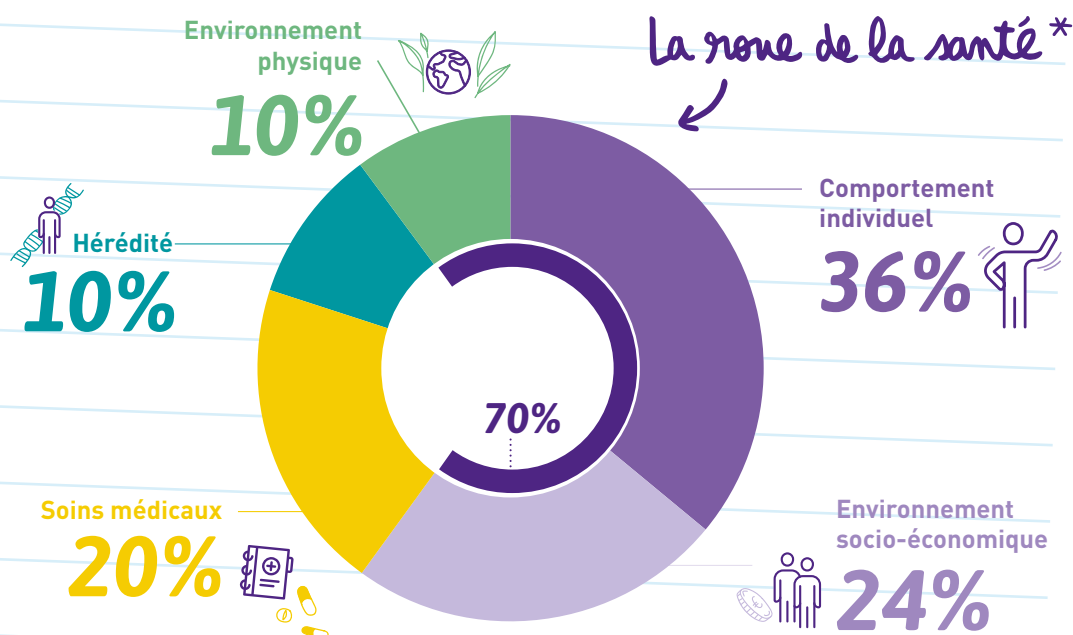
Fonction publique territoriale



1^{ère} mutuelle en France entièrement dédiée à la prévention et aux services innovants santé & bien-être, du groupe INTÉRIALE

NOTRE VISION : Prendre sa santé en main et augmenter son capital santé

La santé ne se résume pas au remboursement des frais de soins. Nous pouvons agir sur environ 70 % de notre santé par nos comportements, notre environnement physique, nos relations sociales et nos conditions de travail. Ce sont les déterminants essentiels de notre santé tels que définis par l'Organisation Mondiale de la Santé. «*La prévention est d'abord une question de conditions de vie et de comportements*» indique François ALLA, Professeur de santé publique à l'Université de Bordeaux.



Nous avons le pouvoir d'agir sur 70 % de notre santé en nous mobilisant sur nos environnements de vie et nos comportements !

François ALLA, Professeur de Santé Publique, Université de Bordeaux

* Les proportions des déterminants de santé sont indicatives et peuvent varier en fonction des sociétés

La politique de prévention et de services innovants d'INTÉRIALE est fondée sur cette approche, appelée **approche globale de la santé**, qui va permettre d'inciter la personne à agir sur sa santé (physique et mentale) en mobilisant ses ressources internes. Prévention plurielle incite les adhérents à devenir acteur de leur santé en les accompagnant et les conseillant, sur l'ensemble de leurs parcours et situations de vies.

C'est pourquoi Prévention plurielle propose une **offre innovante de prévention et de services** afin de répondre à l'ensemble des besoins des agents de la fonction publique et du monde de la jeunesse.

NOTRE PROGRAMME DE PRÉVENTION :

Une approche à 3 niveaux :

1 Le baromètre santé des agents de la fonction publique en partenariat avec un institut d'études

Outil récurrent de connaissance des comportements de santé et des modes de vie des agents qui permet de **sélectionner les thématiques de prévention** et **élaborer des actions pertinentes**

2 Des actions terrain



Sur les lieux de travail des agents



Par des professionnels de santé et des experts qualifiés

- **Des actions d'information, de sensibilisation et de mises en situation sous forme de conférences, ateliers collectifs et ateliers individuels en présentiel**
 - **Éducation à la santé, pour une prise de conscience des facteurs sur lesquels on peut agir** : sommeil, nutrition, respiration, techniques de récupération, alimentation, activité physique...
 - **Santé mentale** : burn out, risques psycho sociaux, stress post traumatique, lien santé mentale-santé physique...
 - **Équilibre vie privée/vie professionnelle** : qualité de vie au travail, gestion du stress, situation d'aidant, hyper connexion
 - **Maladies chroniques** : obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, troubles musculosquelettiques, information sur les facteurs de risques, les dépistages et les vaccinations à effectuer en cas de maladies chroniques
 - **Addictions** : addictions aux substances et comportementales

3 Un Portail Digital avec

- **Des articles, vidéos, webinaires et podcasts**
- **Des programmes de prévention** sur plusieurs semaines :
 - « **Just move** » : 3 semaines pour bouger plus au quotidien
 - « **Zen attitude** » connaître, prévenir et gérer le stress
 - « **Mon diabète et moi** » : mieux connaître le diabète et le gérer sereinement au quotidien
 - « **À table** » pour aider au changement des habitudes alimentaires
- **Un portail de services accessible gratuitement** permettant l'accès à différents services comme une boîte à outils collaborative dédiée aux maladies chroniques et à la santé mentale, l'organisation de soins infirmiers à domicile, un annuaire santé sanitaire et social...



NOTRE SERVICE DE COACHING SANTÉ ET BIEN-ÊTRE « IMPULSION SANTÉ »

« Impulsion santé » un outil de conseils, d'accompagnement et d'aide au maintien de la forme et du bien-être. Ce service innovant, **véritable coaching santé et bien-être**, permet d'accompagner les agents dans la durée sur l'ensemble de leurs parcours et situations de vie, et quel que soit leur état de santé.

Ce dispositif, qui combine l'humain et le digital, est constitué de :

1. **Un coaching santé et bien-être, programme d'accompagnement personnalisé téléphonique par des professionnels de santé** formés au coaching motivationnel. Un numéro de téléphone gratuit et disponible 24h/24 permet de prendre rendez-vous. Véritable coaching santé, l'accompagnement consiste en un suivi téléphonique régulier. Les infirmières accompagnent les bénéficiaires sur toutes leurs questions de santé et de bien-être pour les écouter, conseiller, orienter vers des experts, des solutions, des thérapeutes qualifiés ou encore des contenus. Cet accompagnement permet de les aider à construire les solutions qui répondent au mieux à leurs besoins et à les rendre autonomes.

2. **De contenus digitaux avec des articles, des vidéos, des webinaires et podcasts.**



Quelques Témoignages

« Les séances téléphoniques me soulagent énormément. Je vis dans une petite commune et je trouvais gênant de consulter le psy du coin, au risque d'être vue. Ce dispositif est une vraie bulle de confiance, dans l'anonymat. »

« Au travers de cette simple écoute par téléphone, l'infirmière nous amène à trouver des solutions qui sont en nous. C'est un complément très utile à l'accompagnement psy que j'effectue auprès d'un spécialiste du mal-être au travail »

« L'infirmière avec qui j'échange fait preuve d'une très belle écoute, de beaucoup d'empathie et d'aucun jugement »

« J'ai pu bénéficier de plein d'astuces que je mets en pratique : bien respirer, faire du sport, lever le pied, m'occuper davantage de moi... »

TABLE DES MATIÈRES



SANTÉ MENTALE **p.6**

Gestion du stress	p.7
Troubles psychiques	p.8
Situation d'aidants	p.9
Sensibilisation au stress post traumatique	p.10
Incivilités et violences	p.11



MALADIES CHRONIQUES **p.12**

Pathologies métaboliques	p.13
Appréhender les TMS	p.14
Dépendance aux substances	p.15
Retour à l'emploi	p.16



AUGMENTER SON CAPITAL SANTÉ **p.17**

Alimentation	p.18
Sommeil	p.19
Activité physique	p.20
Prévenir les tensions liées au stress	p.21
Préparation à la retraite	p.22
Écran et hyper connexion	p.23



SANTÉ MENTALE

Gestion du stress

Troubles psychiques

Situation d'aidants

Sensibilisation au stress
post traumatique

Incivilités et violences

GESTION DU STRESS



*Le stress est une réaction normale de l'organisme. Cependant, le stress chronique peut contribuer au développement de nombreux troubles :
dépression, maladies cardiovasculaires, troubles musculosquelettiques...*

Atelier :

RETROUVER SON CALME INTÉRIEUR

Objectifs :

- Mieux comprendre le stress, ses mécanismes d'action sur le corps
- Sensibiliser à l'importance de prendre soin de soi au quotidien pour un impact positif sur la santé globale
- Permettre au participant de s'approprier des techniques facilement reproductibles chez lui, au quotidien, qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental
- Neutraliser les effets du stress chronique et rééquilibrer l'individu dans tous les aspects de sa vie grâce à des outils concrets

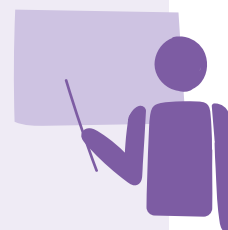
Format d'intervention :

- Atelier collectif

Durée : 1 heure par séance

Public :

15 participants maximum par séance



Ateliers proposés
en présentiel
ou distanciel

le +

Les bienfaits immédiats
d'une séance de sophrologie :
détente musculaire, diminution
des tensions, détente mentale

TROUBLES PSYCHIQUES



Atelier :

PRÉSERVER LA RÉSILIENCE ET LE BIEN-ÊTRE MENTAL DE SES COLLABORATEURS

Objectifs :

- Détecter et repérer les signaux faibles
- Mieux comprendre les positions à adopter en tant que manager
- S'approprier les solutions à apporter à son équipe et découvrir les ressources existantes aujourd'hui sur lesquelles on peut s'appuyer

Format d'intervention :

Conférence - débat (ouvrir le dialogue) *

** à destination des managers*

Durée : 1 heure et demie par séance

Public

15 participants maximum



Ateliers proposés
en présentiel
ou distanciel

Atelier :

SIGNAUX D'ALERTE : RECONNAÎTRE POUR AGIR

Objectifs :

- Détecter et repérer les signaux faibles d'un collègue
- Mieux comprendre et définir les troubles psychiques et le risque suicidaire
- Savoir ouvrir le dialogue face à un collègue en souffrance
- S'approprier les ressources existantes

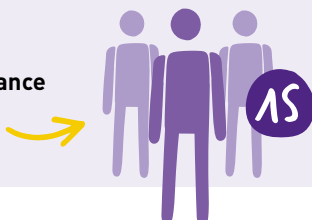
Format d'intervention :

Atelier collectif

Durée : 1 heure et demi par séance

Public :

15 participants maximum par séance



le +

Un atelier
favorisant les
échanges pour
ouvrir le dialogue
sur les troubles
psychiques et le
risque suicidaire



SITUATION D'AIDANTS

Atelier :

ACCOMPAGNER UN PROCHE

Objectifs :

- Comprendre les enjeux de la santé mentale chez les aidants
- Prévenir l'épuisement et le burn-out
- Développer des stratégies pour préserver son équilibre
- Renforcer ses ressources personnelles et sociales

Format d'intervention :

Atelier collectif

Durée : 1 heure et demie par séance

Public :

15 participants maximum par séance



Ateliers proposés
en présentiel
ou distanciel

le +

Une action favorisant
les échanges et
mettant en relation
les aidants et des
structures de
soutien adaptées



SENSIBILISATION AU STRESS POST TRAUMATIQUE



Atelier :

COMPRENDRE ET APAISER LE STRESS POST-TRAUMATIQUE : UNE APPROCHE CORPORELLE POUR SE RECONSTRUIRE

Objectifs :

Comprendre le stress post-traumatique :

- Définir ce qu'est un traumatisme psychique.
- Identifier les signes et symptômes (reviviscences, évitement, hyperactivation...).

Déculpabiliser et normaliser les réactions post-traumatiques :

- Comprendre qu'il s'agit d'une réaction humaine normale face à un événement anormal.
- Favoriser une posture bienveillante envers soi-même.

Découvrir les approches non médicamenteuses de prise en charge :

- **Les TCC (thérapies cognitivo-corporelles)**
- **L'EMDR** : reprogrammation neuro-émotionnelle par mouvements oculaires (thérapie validée par l'OMS, l'INSERM, la HAS).
- **Les groupes de soutien/parole**
- **Les thérapies corporelles** : yoga, méditation, visualisation mentale, art-thérapie... aident à se réapproprier son corps.
- Initiation aux TOP (Techniques d'optimisation du potentiel)

Encourager la parole et la recherche d'accompagnement :

- Identifier les recours et réseaux d'accompagnement.

Format d'intervention :

Atelier collectif

Durée :

1 heure et demie par séance

Public :

10 participants maximum par séance



Ateliers proposés
en présentiel
ou distanciel

INCIVILITÉS ET VIOLENCES



Atelier :

GARDER SON CALME FACE AUX INCIVILITÉS : OUTILS PRATIQUES POUR DÉSAMORCER L'AGRESSION

Objectifs :

**Reconnaître et comprendre
les mécanismes d'une situation
d'incivilité ou d'agression :**

- Identifier les déclencheurs internes et externes.
- Prendre conscience de ses réactions corporelles et émotionnelles.

Acquérir des techniques de régulation rapide :

- Apprendre des techniques de respiration pour revenir rapidement au calme.
- Pratiquer des exercices psychocorporels simples pour relâcher la tension (relâchement musculaire, auto-massage rapide...).

Adopter une posture préventive et maîtrisée :

- Entraîner/Renforcer ses compétences émotionnelles, relationnelles et sa gestion des émotions en situation de tension.

Favoriser un retour au calme post-situation :

- Mettre en place un rituel personnel de récupération après un événement tendu.
- Intégrer ces pratiques dans son quotidien professionnel pour une meilleure résilience.

Format d'intervention :

Atelier collectif

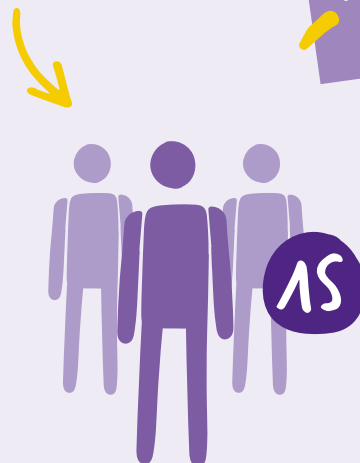
Durée :

1 heure

Public :

15 participants maximum par séance

Ateliers proposés
en présentiel
ou distanciel





MALADIES CHRONIQUES

Pathologies
métaboliques

Appréhender
les TMS

Dépendance
aux substances

Retour à l'emploi

PATHOLOGIES MÉTABOLIQUES

Atelier :

PRÉVENIR L'OBÉSITÉ ET LE DIABÈTE PAR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Objectifs :

- Définir les facteurs de risques liés aux pathologies métaboliques comme le diabète et l'obésité
- Présenter l'alimentation préventive de ces pathologies
- Donner des conseils pratiques au quotidien pour adapter son alimentation

Format d'intervention :

Atelier collectif

Durée :

1 heure par séance

Public :

15 participants maximum par séance



Ateliers proposés
en présentiel
ou distanciel



APPRÉHENDER LES TMS



Atelier :

PRÉVENIR L'APPARITION DES TMS

Objectifs :

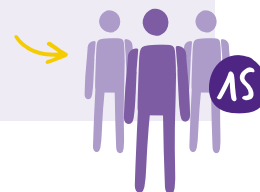
- Prévenir les douleurs liées aux TMS
- Adopter les bonnes postures sur son poste de travail
- Savoir régler son poste de travail en fonction de sa morphologie et de son environnement

Format d'intervention :

- Atelier collectif
Durée : 1 heure par séance
- Ergonomie sur poste de travail
Durée : 20 minutes

Public :

15 participants maximum par séance



Atelier :

SOULAGER LES DOULEURS LIÉES AUX TMS

Objectifs :

- Apprendre des gestes et étirements pour soulager les TMS
- Reproduire en autonomie les bons gestes à adopter pour atténuer les douleurs liées aux TMS

Format d'intervention :

- Automassage
Durée : 30 minutes

Public :

10 participants maximum par séance



Ateliers proposés
en présentiel

le +

Des consultations
sur le lieu de travail
et des gestes à
reproduire chez soi.

DÉPENDANCE AUX SUBSTANCES



Atelier :

ABORDER LES TENDANCES ADDICTIVES

Objectifs :

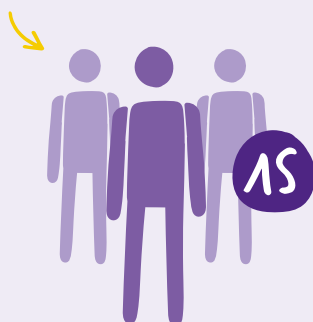
- Mieux comprendre les différentes pratiques addictives
- Trouver des réponses adaptées pour gérer les comportements et situation à risque
- Savoir faire face et trouver de l'aide

Format d'intervention :

- Atelier collectif
Durée : 1 heure et demie par séance

Public

15 participants maximum par séance



Ateliers proposés
ou distanciel

Atelier :

LE TABAC, ARRÊTONS AUTREMENT

Objectifs :

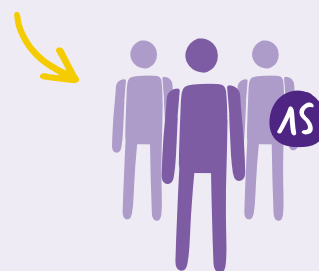
- Mieux comprendre les différentes pratiques addictives
- Sensibiliser et échanger sur des méthodes annexes pour arrêter de fumer (alimentation, sophrologie, substitution...)
- Connaître et découvrir les ressources existantes

Format d'intervention :

- Atelier collectif (respiration, relaxation...)
Durée : 1 heure par séance

Public :

15 participants maximum par séance



le +

Vous trouverez à
disposition des livrets
d'information.

RETOUR À L'EMPLOI

Atelier :

ÊTRE ACCOMPAGNÉ VERS LE RETOUR À L'EMPLOI

Objectifs :

- Accompagner tout agent de retour à son poste après un arrêt maladie de plus de 6 mois
- Échanger sur les différents dispositifs à mettre en place pour améliorer le retour à l'emploi

Format d'intervention :

Conférence – débat

Durée :

1 heure et demi par séance

Public :

15 participants par séance



AUGMENTER SON CAPITAL SANTÉ

Alimentation

Sommeil

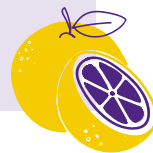
Activité physique

Prévenir les tensions
liées au stress

Retraite

Ecran et hyper connexion





Atelier :

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Objectifs :

- Mieux connaître les familles d'aliments, leurs bienfaits pour la santé et les quantités à consommer en fonction des besoins de chacun
- Bien manger au quotidien pour être en bonne santé
- Définir les facteurs de risques liés aux pathologies métaboliques comme le diabète et l'obésité

Format d'intervention :

- Bilan nutritionnel
Durée : 30 minutes par séance
- Atelier collectif
Durée : 1 heure par séance
- Stand (sous condition)

Ateliers proposés
en présentiel
ou distanciel

Public :

Consultation individuelle
(bilan)

/

15 participants maximum par séance
(Atelier)





Atelier :

RETROUVER UN SOMMEIL DE QUALITÉ

Objectifs :

- Comprendre le sommeil et les grands principes de sa régulation
- Connaître les principaux troubles du sommeil et leur incidence sur la santé
- Bénéficier d'astuces et de techniques permettant de favoriser le sommeil

Format d'intervention :

- Conférence - débat
Durée : 1 heure par séance
- Atelier Technique de Récupération Brève (TRB)
Durée : 1 heure par séance

Public :

15 participants maximum par séance



Ateliers proposés
en présentiel
ou distanciel

Le +

Des conseils à mettre
en pratique au quotidien
pour retrouver un sommeil
de qualité

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Atelier :

MISE EN MOUVEMENT AU QUOTIDIEN

L'activité physique joue un rôle majeur sur la santé : elle réduit significativement le risque de maladies, tout en favorisant un bon équilibre psychologique, un meilleur sommeil et le maintien des fonctions cognitives et de l'autonomie.

Une pratique régulière de l'activité physique permet de diminuer de 20 à 30 % le risque de mortalité prématurée.

66% des agents pratiquent une activité d'intensité modérée et 51% une activité élevée.

(Baromètre santé et prévention Groupe INTÉRIALE-CSA 2024)

Objectifs :

- Pratiquer une activité physique sur son lieu de travail collectivement
- Découvrir de nouvelles pratiques de mise en mouvement
- Obtenir des conseils pour une activité physique quotidienne adaptée et lutter contre les douleurs liées aux TMS.

Format d'intervention :

- Renforcement musculaire
- Réveil musculaire
- Yoga
- Pilates

Séances collective

Durée : 45 minutes par séance

Public :

**15 participants maximum
accessible aux non sportifs**

Ateliers proposés
en présentiel



Le +

Remplacer la sédentarité par une activité physique est bénéfique pour la santé, quelle que soit son intensité.

PRÉVENIR LES TENSIONS LIÉES AU STRESS



Atelier :

LE RELÂCHEMENT MUSCULAIRE : UN BIENFAIT CORPOREL

Objectifs :

- Connaître les gestes pour la pratique de l'automassage
- Diminuer le stress
- Réduire les tensions musculaires
- Apporter des bienfaits durables au dos, aux cervicales et aux bras

Format d'intervention :

- Auto massage
Durée : 30 minutes par séance

Public :

10 participants maximum par séance



Ateliers proposés
en présentiel

Le +

Libérer les tensions accumulées, améliorer la circulation et retrouver une sensation de bien-être immédiate. Que ce soit pour relâcher le stress ou soulager des zones spécifiques de votre corps, vous repartirez avec des outils pratiques à intégrer dans votre quotidien.

PRÉPARATION À LA RETRAITE



Atelier :

CAP SUR LA RETRAITE

Objectifs :

- Préparer la transition entre vie active et retraite
- Rester actif après la retraite : s'inscrire à des activités sportives ou de loisirs, devenir bénévole...
- Prévenir le vieillissement : entretenir son cerveau en multipliant les activités et interactions, acquérir de nouveaux savoirs

Format d'intervention :

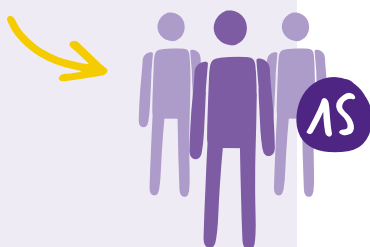
- Conférence - débat

Durée : 1 heure et demie par séance

Public :

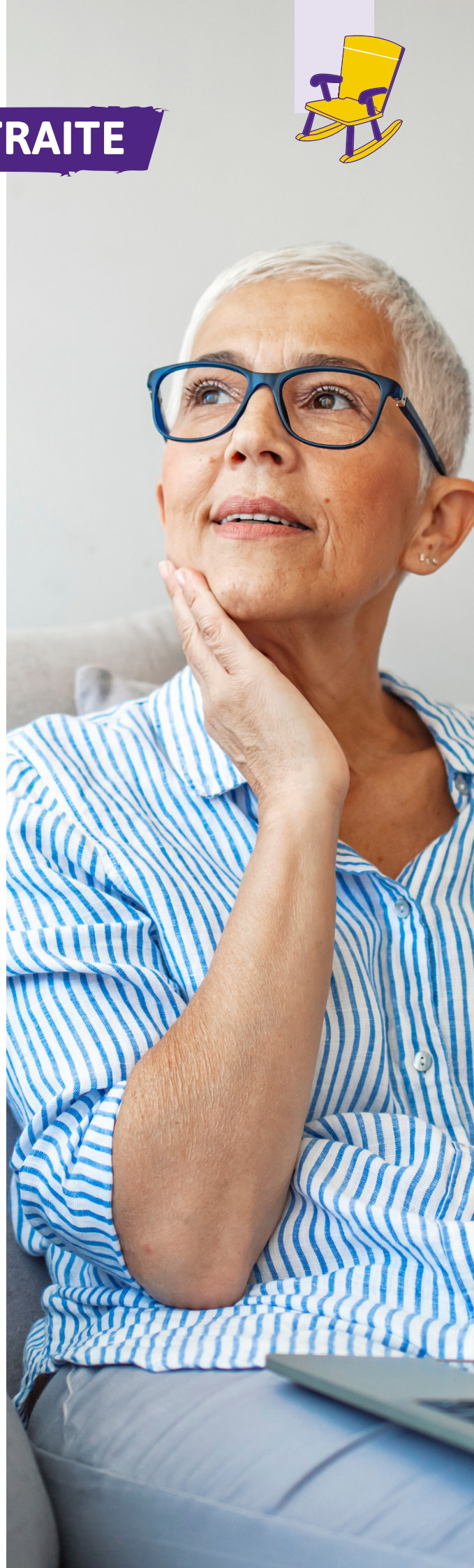
15 participants maximum par séance

Ateliers proposés
en présentiel
ou distanciel



le +

Des éléments
concrets permettant
de se projeter
avec sérénité
dans ce futur proche





ÉCRAN ET HYPER CONNEXION

Atelier :

SE DÉCONNECTER DES OUTILS NUMÉRIQUES

*L'hyperconnexion numérique,
ou l'usage non raisonné des outils
digitaux peut générer du stress
et affecter l'équilibre entre vie
professionnelle et vie personnelle*

Objectif :

- Comprendre l'impact de l'hyperconnexion sur la santé individuelle et la performance
- Identifier les moyens de se protéger de l'hyperconnexion»

Format d'intervention :

- Conférence - débat

Durée : 1 heure et demie par séance

Public :

15 participants maximum par séance



Ateliers proposés
en présentiel
ou distanciel



