

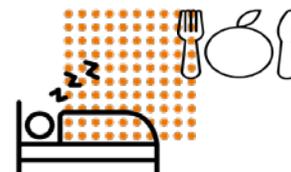


## NUTRITION / SOMMEIL

### Aidez vos salariés à mieux s'alimenter

### Améliorez le repos de vos salariés

« La Santé de votre entreprise passe par celle de vos collaborateurs »



Leader de la santé en entreprise, Back Office Santé (BOS) vous accompagne au travers de **solutions nouvelles pour couvrir de manière globale et transversale la santé de vos collaborateurs.**

Notre vision est globale et transversale afin de prévenir et traiter les risques dans les domaines des TMS, RPS, sommeil, nutrition et de l'hygiène de vie.

A travers nos parcours santé individuels et entreprise, nous pouvons mener des actions efficaces pour que chacun de vos collaborateurs améliore sa santé en fonction de son passif, de sa vie personnelle et de sa vie professionnelle

## NUTRITION

### AIDEZ VOS SALARIÉS À MIEUX S'ALIMENTER

**Les entreprises dont les salariés ont une mauvaise hygiène alimentaire sont impactées par un taux de productivité négatif (-20% en moyenne),** selon le Bureau international du Travail (BIT).

Une **saine alimentation** sur les lieux travail doit par conséquent être une préoccupation des entreprises car elle **influence positivement la santé** ainsi que les **conditions de travail.**

L'instauration de bonnes pratiques alimentaires aura donc un impact positif sur la santé de vos salariés, et préviendra également les risques de RPS et TMS.

**Réduisez l'impact santé des mauvaises habitudes alimentaires avec nos ateliers, conférences et entretiens individuels animés par notre équipe de nutritionnistes et diététiciens.**

#### SOLUTIONS INDIVIDUELLES

Téléconsultations avec un médecin



#### SOLUTIONS GROUPE ENTREPRISE

Conférence sur l'alimentation



Les 10 commandements de l'alimentation saine

Ateliers présentiel ou à distanciel



Prévenir les Risques Cardiovasculaire, Le Sucre Portrait d'un tueur, Combattre les mauvaises habitudes alimentaires, Apprendre à lire les étiquettes nutritionnelles, Préparer sa lunch box, Manger sain au travail

Intervention individuel avec un nutritionniste



Evaluation de l'alimentation et état nutritionnel du salarié. Conseils de stratégies alimentaires et suivi



## CONFÉRENCE « LES 10 COMMANDEMENTS DE L'ALIMENTATION SAINTE » \*

Nombre illimité en distanciel et 200 personnes en présentiel.



**Durée :** 1h30



**Tarifs :** 1 000 euros HT

\* Réalisé par notre prestataire Goalmap



## ATELIERS EN PRÉSENTIEL OU À DISTANCE \*

- Prévenir les risques cardiovasculaires
- Le sucre, portrait d'un tueur
- Combattre les mauvaises habitudes alimentaires
- Apprendre à lire les étiquettes nutritionnelles
- Préparer sa lunch box
- Manger sain au travail



**Durée :** Journée



**Tarifs :** 1 000 euros HT

\* Réalisé par notre prestataire Goalmap



## ENTRETIEN INDIVIDUEL AVEC UN NUTRITIONNISTE \*

Évaluation de l'alimentation et de l'état nutritionnel du salarié. Conseils de stratégies alimentaires et suivi.



**Durée :** 1 journée 24 personnes maximum



**Tarifs :** 1 000 euros HT





# SOMMEIL

## AMÉLIOREZ LE REPOS DE VOS SALARIÉS

Le manque de sommeil concerne 50% des salariés et les troubles du sommeil près de 30% d'entre eux. Pourtant, selon une étude de la NASA, un sommeil réparateur contribuerait à augmenter la créativité et la productivité de 35% des salariés.

Les attentes des salariés sont par ailleurs de plus en plus importantes en matière de sommeil. Comme évoqué ci-dessus, le lien entre la qualité du sommeil, la bonne santé physique et mentale ne fait pas de doute. Un sommeil de mauvaise qualité pourra avoir des impacts sur des risques de dépression, burn-out, ou d'accidents du travail pouvant provoquer des TMS. Travail en horaires classiques, horaires de nuit ou décalées, il existe des solutions afin de les aider à retrouver un sommeil réparateur.

Notre équipe de médecins du sommeil vous aidera à établir un plan d'action adapté aux horaires de travail de vos collaborateurs.

### SOLUTIONS INDIVIDUELLES

Téléconsultations avec un médecin



### SOLUTIONS GROUPE ENTREPRISE

Conférence sur les pathologies du sommeil



« Le sommeil, les pathologies et retrouver un sommeil de qualité et réparateur »

Ateliers présentiel ou à distance



« Amis et Ennemis du sommeil  
Tapis de vigilance « Et quand je suis trop fatigué ? Aménager sa chambre pour bien dormir.  
Hypnose/ Relaxation, Stand « Syndrome d'apnée : ce que c'est, comment le traiter »

Intervention nuit pour ouvriers en 3x8



Gérer sa nuit de travail, sa journée et avoir un sommeil réparateur

## CONFÉRENCE PLÉNIÈRE « LE SOMMEIL, LES PATHOLOGIES ET RETROUVER UN SOMMEIL DE QUALITÉ ET RÉPARATEUR »

Animation d'une conférence pour un plus grand groupe, avec réponse aux questions en direct. Celle-ci présente le sommeil en général et s'adapte plus particulièrement au public touché (travail en horaire posté, décalage horaire, retraités...).

Nombre illimité en distanciel et 200 personnes en présentiel



**Durée :** 2 heures



**Tarifs :** 2 000 euros HT





## ATELIERS SUR LE SOMMEIL EN PRÉSENTIEL OU DISTANCIEL

### « Amis et Ennemis du sommeil »

Apporte une connaissance sur le fonctionnement normal et pathologique du sommeil, informant les participants sur les facteurs aggravant ou améliorant le sommeil.

### Tapis de vigilance « Et quand je suis trop fatigué ? »

Permet de réaliser directement la limite d'une trop grande veille et les risques que cela comporte, notamment au volant.

### « Une vraie chambre pour trouver ce qui aide / n'aide pas à dormir »

L'atelier «chambre de poupée mannequin» va remettre en 3 dimensions les facteurs défavorables au sommeil le soir.

### « Hypnose/ Relaxation »

Expérimentation de l'hypnose thérapeutique : cette technique est utilisable pour toutes les situations souhaitées (retrouver du confort mental, s'apaiser).

### Stand « Syndrome d'apnée : ce que c'est, comment le traiter »

Échange autour de cette pathologie qui touche 8% de la population. Les risques accidentogènes sont souvent connus des entreprises.



**Durée :** ½ journée ou journée



**Tarifs :** 1 000 euros HT la demi-journée  
2 000 euros HT la journée

## INTERVENTION NUIT POUR OUVRIERS EN 3\*8

Gérer sa nuit de travail, sa journée et avoir un sommeil réparateur lorsqu'on travaille en horaires décalés.

Conférence, Atelier, et entretiens individuels.



**Durée :** journée



**Tarifs :** 1 500 euros HT



## ENTRETIEN INDIVIDUEL AVEC UN MÉDECIN DU SOMMEIL

Entretiens individuels de 30 minutes sur le site de votre entreprise.



**Durée :** journée  
(12 collaborateurs)



**Tarifs :** 2 000 euros HT

