

# Promotion de la **santé** en **milieu professionnel**

LES INTERVENTIONS DE L'AGENCE SANITAIRE  
ET SOCIALE DE LA NOUVELLE-CALÉDONIE



Pour tous renseignements :  
Tél : 25.07.72  
[milieu.pro@ass.nc](mailto:milieu.pro@ass.nc)



# Préambule

## Agence sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie

**L'agence sanitaire et sociale** de la Nouvelle-Calédonie intervient dans le domaine de la prévention, sensibilisant les entreprises, qu'elles soient du secteur public ou privé, sur divers aspects de la santé. Ses interventions couvrent un large éventail de thématiques telles que la prévention des conduites addictives, de la surcharge pondérale, des cancers féminins, la santé buccodentaire, et l'éducation thérapeutique du diabète.

**L'impact** des facteurs de risque sur la santé individuelle a des répercussions directes sur la santé des entreprises, engendrant des conséquences socio-économiques négatives telles qu'une augmentation de l'absentéisme, une baisse de la productivité, des comportements inadaptés et des accidents de travail.

**L'influence** des substances psychoactives sur la performance au travail est particulièrement

soulignée, avec des conséquences potentiellement graves sur la vigilance et l'attention nécessaires à l'exécution des tâches professionnelles.

**Les actions de prévention** en milieu professionnel sont des leviers permettant aux salariés de modifier leurs habitudes et d'améliorer leur santé globale, ce qui, à terme, profite également à la santé de l'entreprise.

**L'entité professionnelle** est identifiée comme un acteur clé dans la promotion de la santé au travail. Les entreprises sont encouragées à adopter une approche préventive à plusieurs niveaux, notamment la sensibilisation collective, le repérage de comportements à risque individuels (avec des méthodes éprouvées comme la procédure de repérage précoce et d'intervention brève en addictologie), et l'accompagnement des salariés.

# Les interventions de l'ASSNC



Équilibre énergétique et introduction aux habitudes.....	04
Atelier cuisine.....	05



Découverte du diabète de type 2.....	06
Atelier diabète.....	07



Manager en mouvement .....	08
Bouger au quotidien .....	09
Bilan condition physique .....	10



Atelier de prévention du cancer du sein .....	11
Se former à l'autopalpation - Savoir animer cette prévention.....	12



Addiction, mécanisme et prise en charge.....	13
Tabac - Cigarette électronique - Cannabis .....	14
Alcool.....	15

# Equilibre énergétique et introduction aux **habitudes**



S'informer sur les généralités de **l'équilibre nutritionnel**.  
Se sensibiliser au **fonctionnement des habitudes**.  
Trouver des **solutions pratiques** pour passer à l'action et **les changer**.



## Objectifs

Approfondir ses connaissances sur l'équilibre entre apports alimentaires et dépenses physiques



**Durée**  
3 heures



**Public**  
Salariés



**Effectif**  
8 à 15

# Atelier cuisine



Approfondir les notions d'**équilibre alimentaire** et de **nutrition**.  
Se sensibiliser aux différents **modes de cuisson**.  
Se sensibiliser aux **quantités** (portions) et au **rythme alimentaire**.



## Objectifs

Comment cuisiner et manger sainement en gardant la notion de plaisir



## Durée

2 à 3 heures



## Public

Salariés



## Effectif

8 à 15  
(Dépend de la taille de la cuisine mise à disposition)

# Découverte du diabète de type 2



Acquérir des **connaissances** générales sur le **diabète de type 2**, les facteurs de risque, les complications, et la stratégie thérapeutique.



## Objectifs

Etre informé sur les généralités du diabète de type 2



## Durée

1 heure



## Public

Salariés



## Effectif

20 maximum

# Atelier diabète



Participer à des **ateliers pratiques** permettant de dresser un bilan de sa situation personnelle, et bénéficier de **conseils** individualisés.



## Objectifs

- Être informé sur les généralités du diabète de type 2
- Réaliser un test de dépistage du diabète
- Tester l'impédancemètre et connaître sa composition corporelle (masse grasse, masse musculaire, masse osseuse, et hydratation notamment)
- Avoir des conseils d'experts concernant la pratique d'une activité physique adaptée



## Durée

2 à 4 heures



## Public

Salariés



## Effectif

20 maximum

# Manager en mouvement



Comprendre les enjeux de la lutte contre la sédentarité au travail. Mener une réflexion collective sur les habitudes au sein des équipes afin de proposer des solutions encourageant les salariés à bouger plus régulièrement.



## Objectifs

- Découvrir la sédentarité et ses méfaits
- Identifier des pistes d'amélioration et des solutions
- Accompagner les managers dans la mise en place d'actions concrètes



## Durée

### Diagnostic : 1 heure

Entretien avec direction/RH

### Évaluation : 1 heure

Suivi des actions et conseils

### Atelier : 3 heures

Animation ludique avec mise en situation



## Public

Salariés



## Effectif

8 à 12

# Bouger au quotidien



Comprendre l'importance de bouger au travail afin d'adopter des comportements plus actifs et bénéfiques pour sa santé.



## Objectifs

- Prendre conscience de ses habitudes de vie et du lien avec la sédentarité
- Découvrir des astuces et des solutions pour bouger plus au travail
- Bénéficier de conseils et de techniques d'activité physique adaptée



## Durée

2 heures



## Public

Salariés



## Effectif

8 à 15

# Bilans condition physique



Réaliser des **bilans de condition physique générale** permettant de faire un point sur son **état de santé** et sa **motivation** à bouger pour son **bien-être**.



## Objectifs

Cet atelier sous forme de 8 tests incluant questionnaires et tests physiques (équilibre, souplesse, force...) peut être réalisé en individuel ou en collectif.



## Durée

2 heures



## Public

Salariés



## Effectif

6 à 16 (selon format)

# Atelier de prévention du **cancer du sein**



Apprendre les gestes d'autopalpation des seins avec un buste en silicone.  
**Connaître** les **facteurs de risque** de cancer.



## **Objectifs**

Apprendre à détecter les symptômes du cancer du sein (autopalpation sur buste) et en connaître les facteurs de risque.



## **Durée**

2 heures (2 groupes d'une heure)



## **Public**

Salariés



## **Effectif**

8 à 15

# Se former à l'**autopalpation**

## Savoir **animer** cette prévention



**Apprendre** les **gestes d'autopalpation** des seins avec un buste en silicone.  
**Connaitre** les **facteurs de risque** de cancer.



### **Objectifs**

Se former à l'autopalpation et être capable d'animer soi-même cette prévention



### **Durée**

2 heures



### **Public**

Professionnels du secteur sanitaire et social/associatifs



### **Effectif**

8 à 15

# Addiction, mécanisme et prise en charge



**Comprendre** les mécanismes qui créent la **dépendance** à un **produit** ou à un **comportement**.

**Identifier** le fonctionnement du point de vue **neurologique** et **psychologique**.

**Connaitre** les possibilités de **prise en charge** et de soutien pour les personnes souffrant de leurs conduites addictives et pour leur entourage.



## Objectifs

Comprendre le mécanisme de la dépendance avec et sans produits et être informé des possibilités de prise en charge



## Durée

1 heure



## Public

Salariés



## Effectif

8 à 15

Ce module est nécessairement associé à un des modules « produits » suivants



# Tabac – Cigarette électronique – Cannabis



**S'informer** sur les **risques** et la **réglementation** relatifs à l'usage du tabac.  
**Identifier** les signes de la **dépendance** au tabac et les **bénéfices** liés à l'arrêt.  
**S'informer** sur les risques relatifs à l'**usage** de la **cigarette électronique**.  
Être **sensibilisé** aux risques liés à la **consommation de cannabis** :  
– être informé sur les **dommages sanitaires et sociaux** relatifs aux modalités de la consommation.  
– être informé sur la **loi française** relative à la détention, l'**usage et le trafic** de produits stupéfiants.



## Objectifs

Mieux connaître les risques sanitaires et sociaux liés à l'usage de ces produits et la réglementation en vigueur



## Durée

2 heures



## Public

Salariés



## Effectif

8 à 15

# Alcool



Être **sensibilisé** à la consommation d'alcool :

- comprendre le **fonctionnement** et les **effets** de l'alcool sur le cerveau.
- être sensibilisé aux **conséquences** liées à l'usage à risque de l'alcool et à l'ivresse.
- être **informé** des recommandations formulées par **Santé Publique France** et en faveur d'une consommation à moindre risque.
- connaître la **réglementation calédonienne**.



## Objectifs

Mieux connaître les dommages sanitaires et sociaux de l'addiction à l'alcool, les risques inhérents à l'usage et les implications réglementaires



## Durée

2 heures



## Public

Salariés



## Effectif

8 à 15



AGENCE SANITAIRE  
ET SOCIALE DE LA  
NOUVELLE-CALÉDONIE

Tél : 25.07.72  
milieu.pro@ass.nc  
**www.santepourtous.nc**

Pour en savoir plus, **cliquez ici !**

