

## HYGIENE DE VIE AU TRAVAIL

L'hygiène de vie est une combinaison d'actes et d'attitudes visant à maintenir le corps, l'organisme et le mental en bonne santé.

Votre corps est votre premier outil de travail, préservez-le



Public ciblé: artisan - chef d'entreprise - chef d'équipe - responsable QSE - salariés  
Durée: environ 1h00, variable en fonction de vos disponibilités et de vos attentes

### Programme



1<sup>ère</sup> partie : Présentation théorique par vidéoprojection

- Hygiène de vie : qu'est ce que c'est ?
- Zoom sur des thématiques telles que l'alimentation, le tabac, le sommeil, l'hygiène corporelle et vestimentaire et l'activité physique
- Impacts sur la santé du travailleur
- Règles générales d'hygiène et de sécurité sur chantier
- Prévention collective et individuelle du risque

2<sup>ème</sup> partie : Temps d'échange.

- Animation ciblée en fonction des problématiques

### Méthode



Nos sensibilisations sont effectuées au sein de votre entreprise ou dans nos centres suite à une analyse préalable de votre demande et de votre situation concernant le niveau actuel de prévention des risques.

### Objectifs



Réduire et appréhender les risques associés.  
Assimiler des notions pour une meilleure hygiène de vie.  
Responsabiliser vos collaborateurs.

### Tarif



Les sensibilisations sont un service compris dans vos cotisations. Vous y accédez donc de plein droit sur simple demande.



Toute demande de sensibilisation fait l'objet d'une étude préalable de la part de nos équipes, afin de répondre au mieux aux besoins de votre entreprise (contexte, demandes spécifiques, format, ... etc.)  
N'hésitez pas à nous contacter pour tous renseignements.

MAIL: [PREVENTION@SISTBTP-LORRAINE.FR](mailto:PREVENTION@SISTBTP-LORRAINE.FR)  
TEL: 0387626813 | WEB: [WWW.SISTBTP-LORRAINE.FR](http://WWW.SISTBTP-LORRAINE.FR)