PROJET VITALITY
CODEF 2022

Pour une politique vitalité durable et intégrée

Roland Vandermeulen - National Vitality Manager
Sophie ROMAN - Vitality Coach Wallonie
02 02 2022

CODEF

mensura

Présentation et information pratique

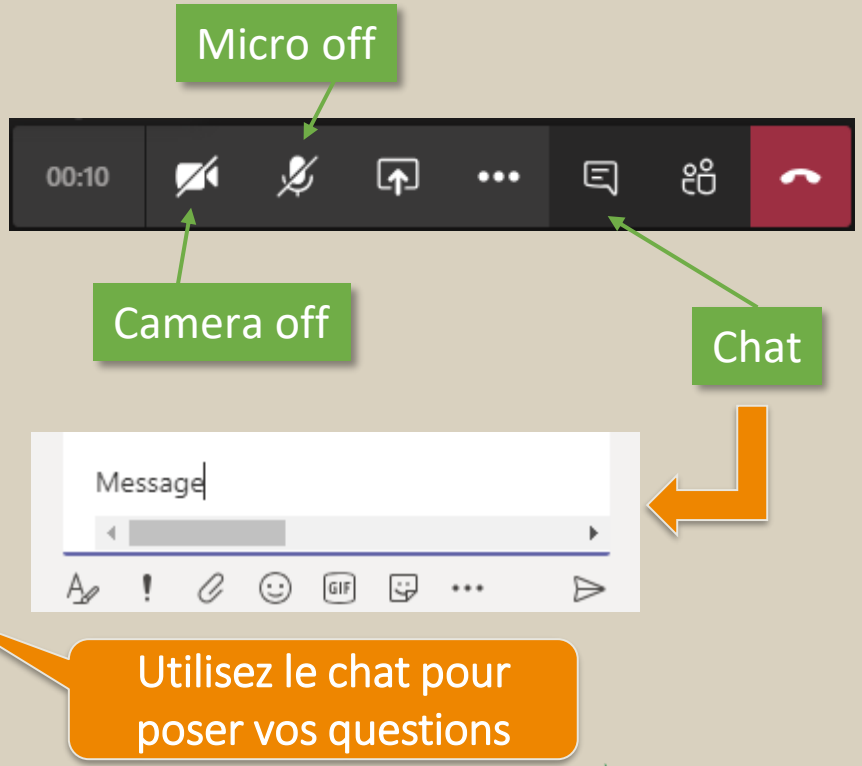
Roland Vandermeulen
National Vitality Manager

Sophie Roman
Experte Vitality

Mensura vous aide:

vitality@mensura.be

Comment utiliser teams ?



1 La vitalité

- La vitalité, **qu'est-ce que c'est ?**
- **Pourquoi** investir dans la vitalité dans votre organisation ?
- **Comment** œuvrer pour une politique de vitalité ciblée dans votre organisation ?

mensura

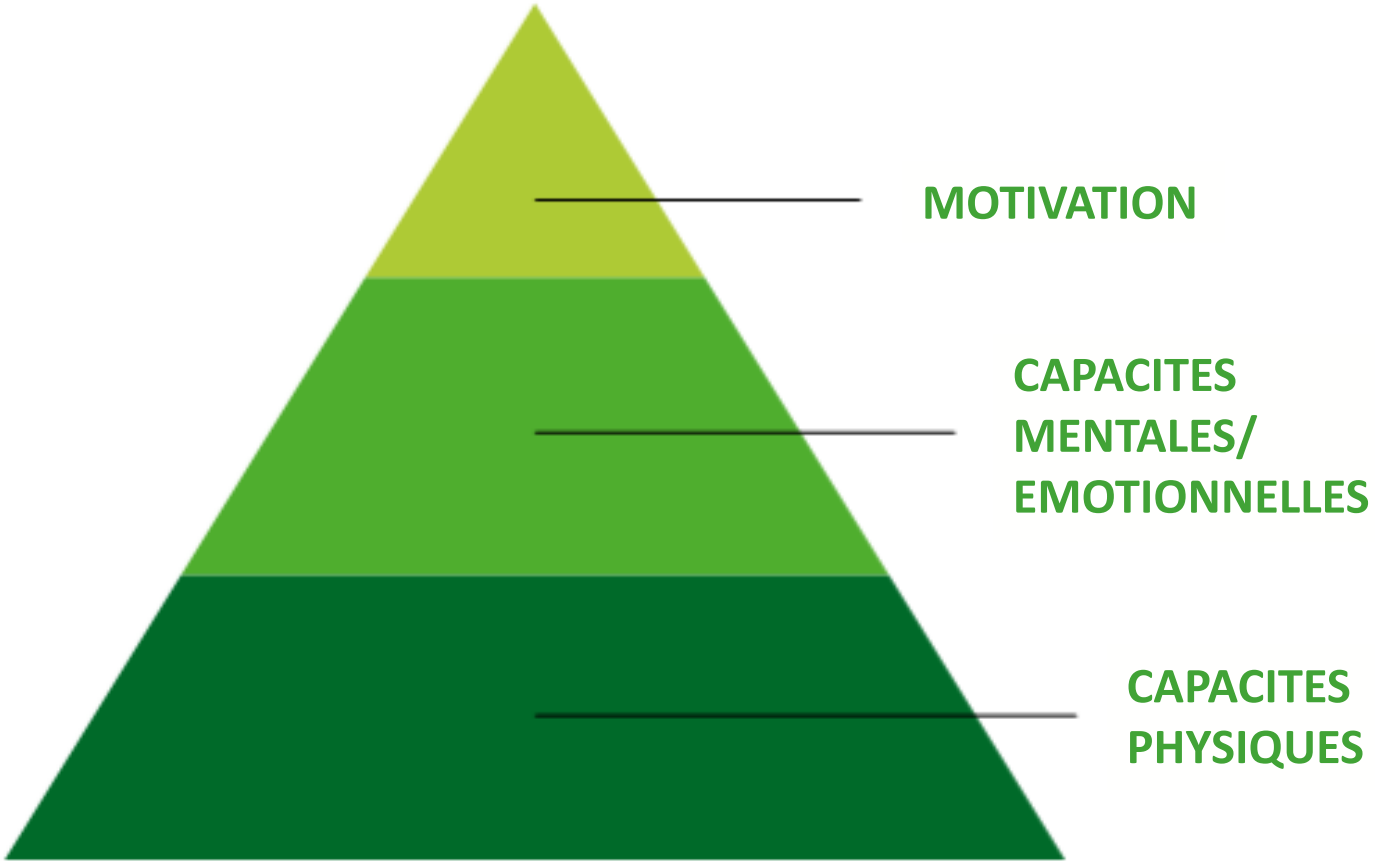
La vitalité, qu’est-ce que c’est ?

Définition

- Pas de définition unique
- 3 éléments
    1. **L'énergie** dont on dispose pour faire quelque chose ou pour tenter d'y arriver. On se sent fort, actif et énergique.
    2. **La motivation** pour atteindre ses objectifs personnels.
    3. **La résilience** pour faire face aux problèmes et aux défis qui se présentent sans cesse, et pour se relever après un échec

mensura

Les piliers de la vitalité



mensura

2 Pourquoi investir dans la vitalité dans votre organisation ?

Les faits

Parmi tous les Belges actifs ,
60 % ont un style de vie malsain.

58 % ne se sentent pas en bonne santé.

55 % se sentent mal dans leur peau.

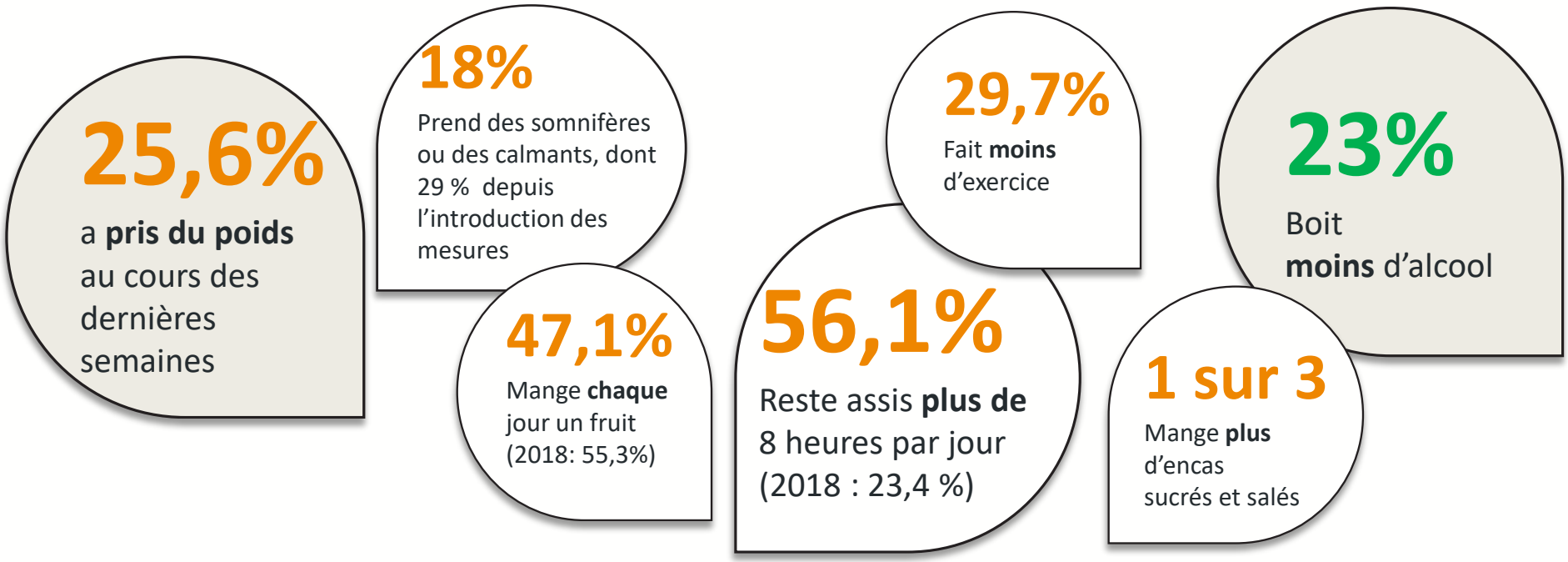
50 % est en surpoids.

Conséquence ? Coûts ↗
Absences ↗
Productivité ↘

mensura

Le Belge a pris du poids pendant le confinement

Télétravail : bon pour l'environnement, **moins bon** pour notre poids



Les mesures liées au coronavirus sont indispensables pour lutter contre le virus, mais créent toutefois un mode de vie privilégiant la position assise. Nous bougeons moins que d'habitude et cela a un prix : pas moins d'un quart des Belges a pris du poids au cours de ces dernières semaines.

mensura

10 raisons d’investir dans la vitalité dans votre organisation

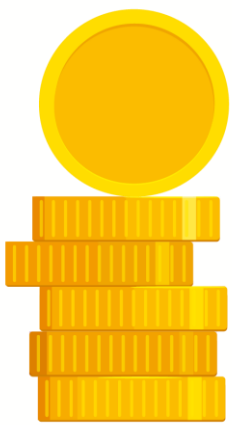
1. Moins de collaborateurs stressés
2. Une plus grande satisfaction au travail
3. Une plus grande motivation chez les collaborateurs
4. De meilleures relations entre collaborateurs
5. Une plus grande stimulation de la créativité
6. Moins d’absentéisme
7. Travailleurs productifs
8. Moins de rotation du personnel
9. Une meilleure image de l’entreprise en interne
10. Une meilleure image de l’entreprise en externe

mensura

De plus...

- **Le risque** de **tomber gravement malade en cas de contraction du coronavirus est considérablement réduit.**
- Symptômes plus sévères chez les personnes âgées, les personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires, d'obésité et de diabète et/ou d'hypertension artérielle

Return on investment : 1 euro investi = x 2 ROI



Comment ?

- moins de troubles de la santé
- moins d'absentéisme (longue + courte durée)
- moins de symptômes psychologiques

- l'image de l'entreprise
- la productivité
- la satisfaction des travailleurs
- la satisfaction au travail

mensura

Conclusion

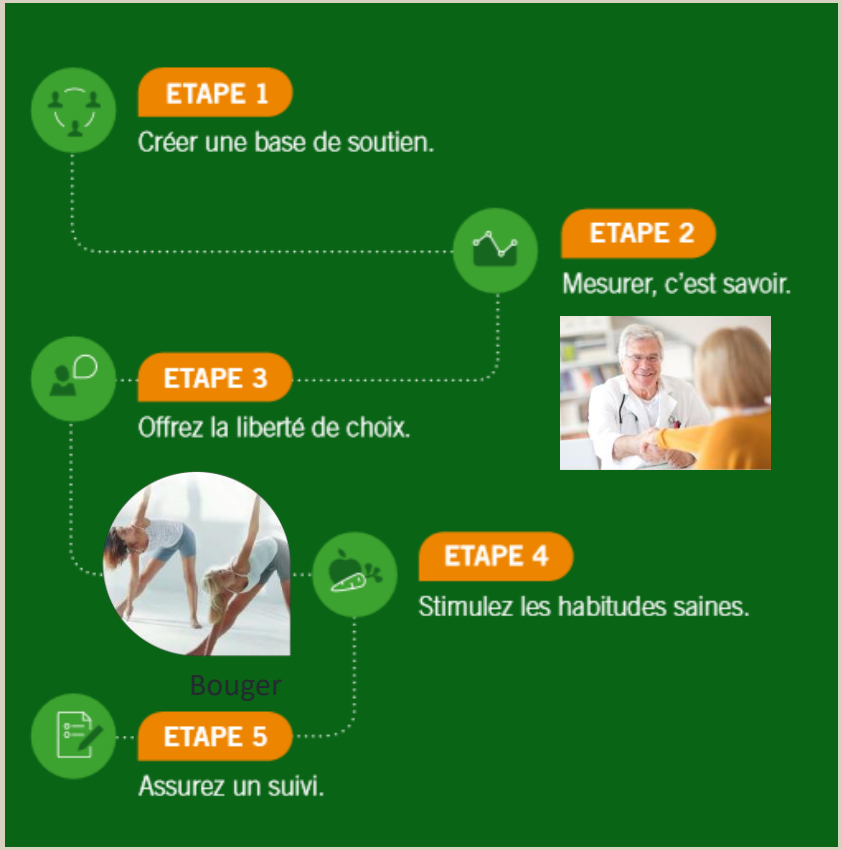
Investir dans la vitalité des collaborateurs est payant, mais comment savoir quels sont les bons investissements pour votre organisation ?

mensura

3 Comment œuvrer pour une politique de vitalité ciblée dans votre organisation ?

Les 5 étapes pour plus de vitalité dans votre organisation

- Vitality coach
- Vitality Scan
- Vitality Check-ups de Mensura
- Vitality workshops de Mensura
- Nudging



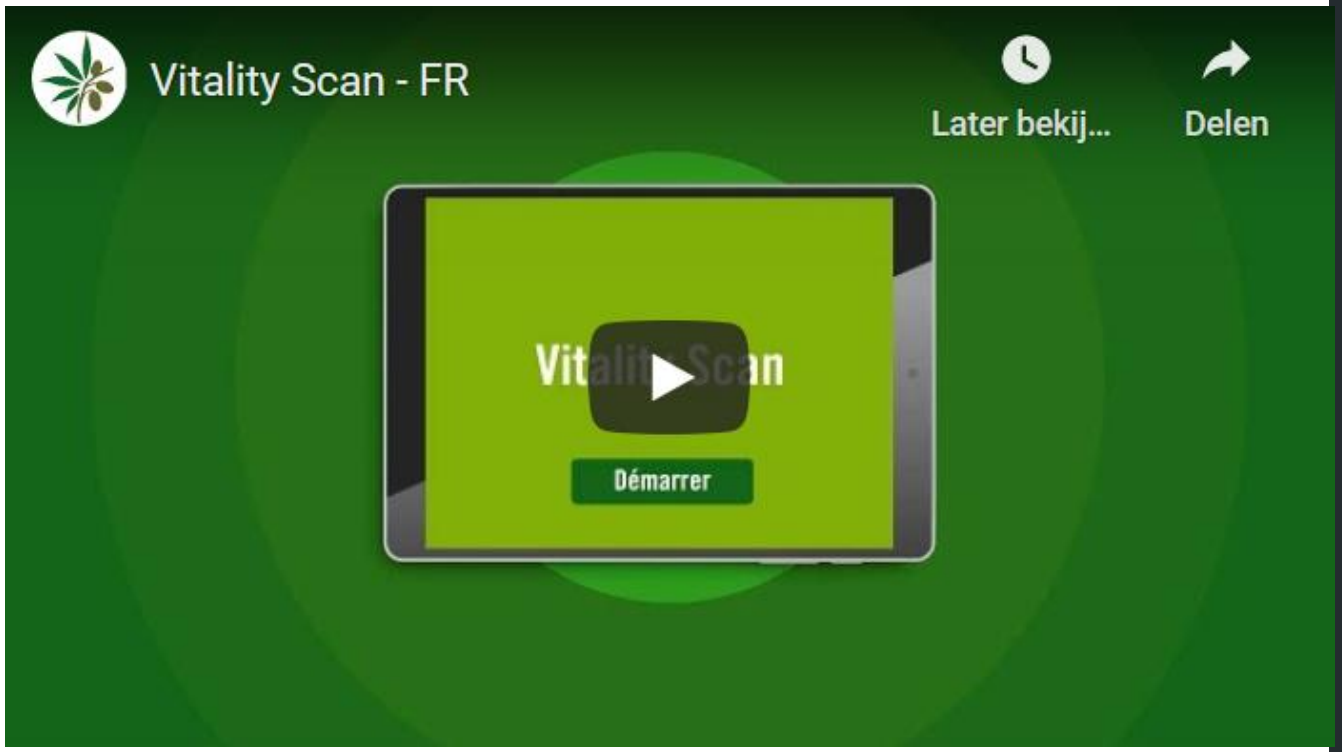
Développement d'une politique de vitalité ciblée : vitality coach

SCAN
- Compréhension du mode de vie et de l'état de santé actuels
- Evaluation des intérêts et des attentes

CONSEILS
- Mensura aide à déterminer des actions concrètes

ACTION
- Mise en œuvre du plan d'action
- Evaluation
- Processus continu

- Développement d’une politique de vitalité ciblée :
- Vitality Scan



Le Vitality Scan de Mensura

Faites le relevé des intérêts et des attentes de vos collaborateurs

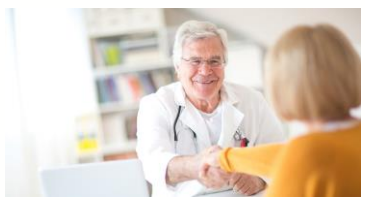
mensura

- Développement d'une politique de vitalité ciblée :
- Vitality Check-ups

Offre sur mesure possible

Lifestyle Screening

Analyse du **mode de vie** actuel de vos collaborateurs



Health Check-up

Bilan de la santé **physique actuelle** de vos collaborateurs

Pack Cancer Screening

Dépistage complémentaire de quelques **cancers** fréquents

mensura

Développement
d’une politique de vitalité ciblée

Vitality Workshops

CONSEILS

- Mise en œuvre d’une phase de scan
- Détermination d’actions concrètes
- Planification

ACTION

- Vitality workshops de Mensura
- Trucs et astuces
- Ambassadeurs

2 Programme Vitality proposé par la CODEF 2021

LA CODEF LANCE UN PROJET VITALITY EN PARTENARIAT AVEC MENSURA

Les collaborateurs constituent le capital humain d'une organisation. En investissant dans leur santé physique et mentale, vous leur évitez de se retrouver en incapacité de travail, une approche dont vous récolterez les fruits à long terme.

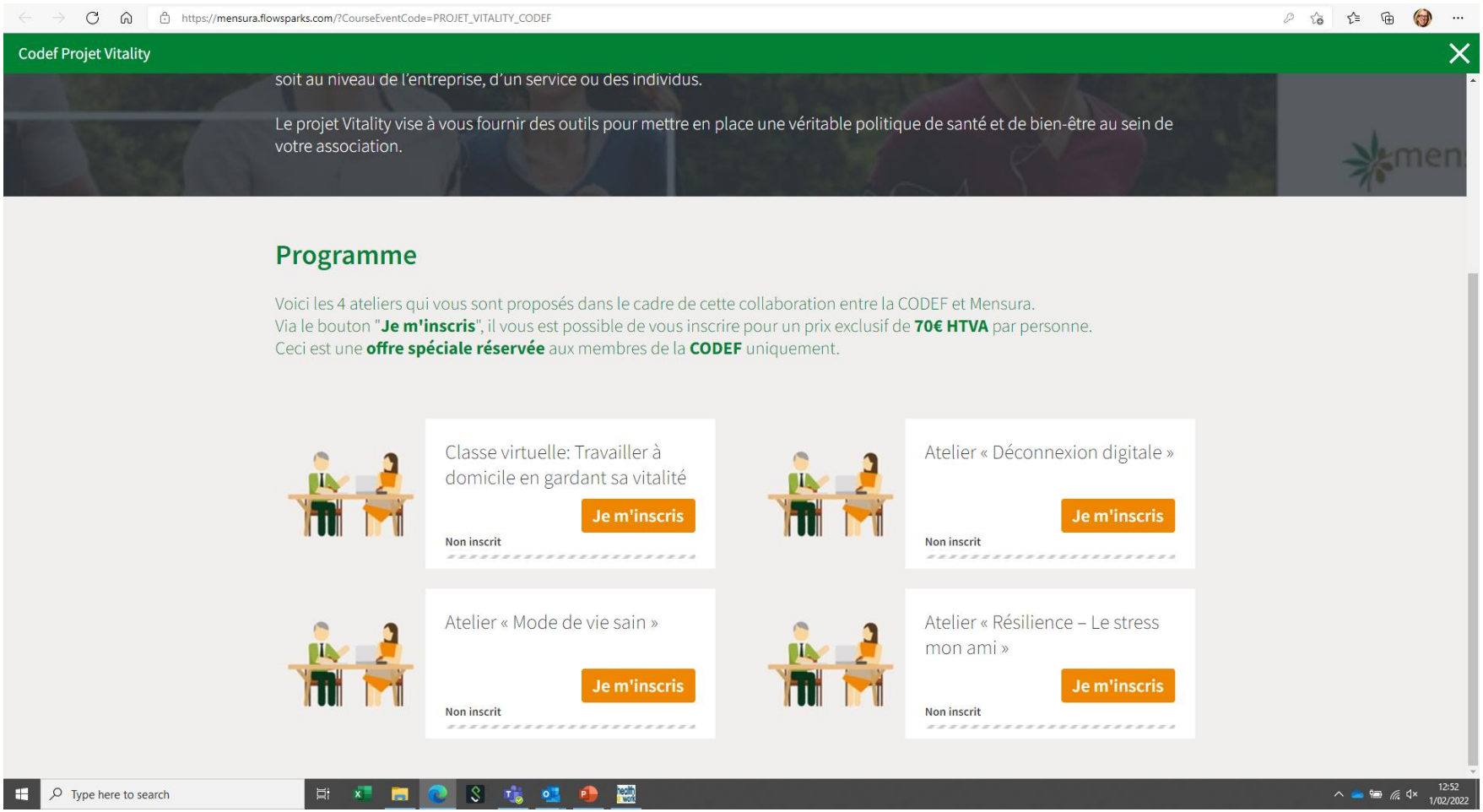
Les collaborateurs pleins de vie sont pleins d'énergie. En tant qu'employeur, vous pouvez stimuler la vitalité des collaborateurs. Une approche ciblée vous aide à évaluer le niveau d'énergie de vos collaborateurs et à élaborer un plan d'action efficace. Que ce soit au niveau de l'entreprise, d'un service ou des individus.

Le projet Vitality vise à vous fournir des outils pour mettre en place une véritable politique de santé et de bien-être au sein de votre association.

Atelier « Télétravail Sain et Productif »
Atelier « Mode de vie sain »
Atelier « Déconnexion digitale »
Atelier « Résilience – Le stress mon ami »

mensura

https://mensura.flowsparks.com/event/Projet_Vitality_Codef



Confirmation de votre demande d'inscription

Bonjour Roland,

Nous avons bien enregistré votre demande d'inscription au webinaire : '**Classe virtuelle: Travailler à domicile en gardant sa vitalité**'.
Attention : votre inscription ne sera effective que lorsque nous aurons reçu **les informations nécessaires pour valider votre inscription**. voir ci-desous.

Ci-dessous, vous trouverez plus de détails concernant ce webinaire.

Description de la formation:
Travailler à domicile en gardant sa vitalité : comment faire suffisamment d'exercice et adopter une alimentation équilibrée durant la journée de travail.

Date	*Lieu*	*Local*	*Instructeur*
16-02-2022 09:30 tot 11:30	Webinar, , ,	FRANÇAIS	Violaine THONNARD

Informations nécessaires pour valider votre inscription:

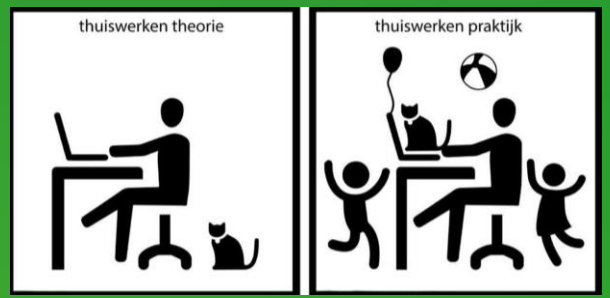
Afin de valider cette inscription, veuillez nous fournir les informations suivantes par email à l'adresse suivante : formationsexternes@mensura.be
Sujet : Inscription projet Vitality Codef

- Nom de votre entreprise :
- Adresse de l'entreprise :
- Adresse de facturation si différente de l'adresse de l'entreprise :
- Numéro d'entreprise :
- Communication à ajouter sur la facture:

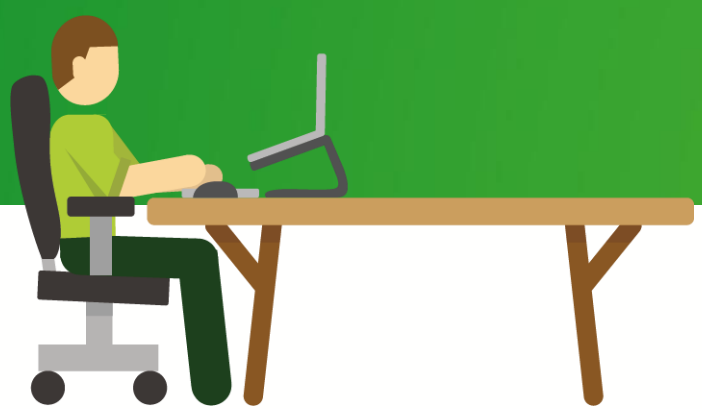
Bien à vous,

Mensura

Il est temps de se lever

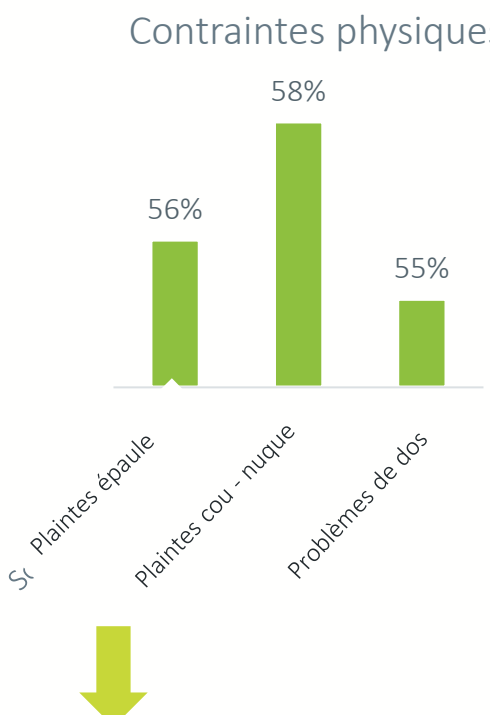


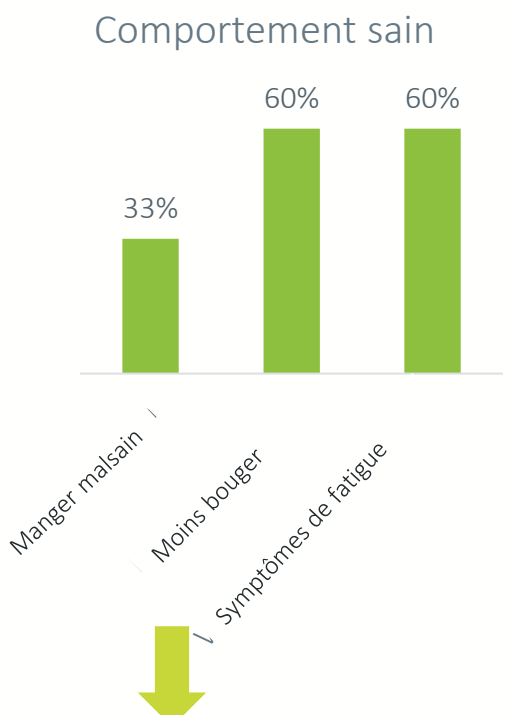
3. Travail sain et productif à domicile: un plan en 8 étapes

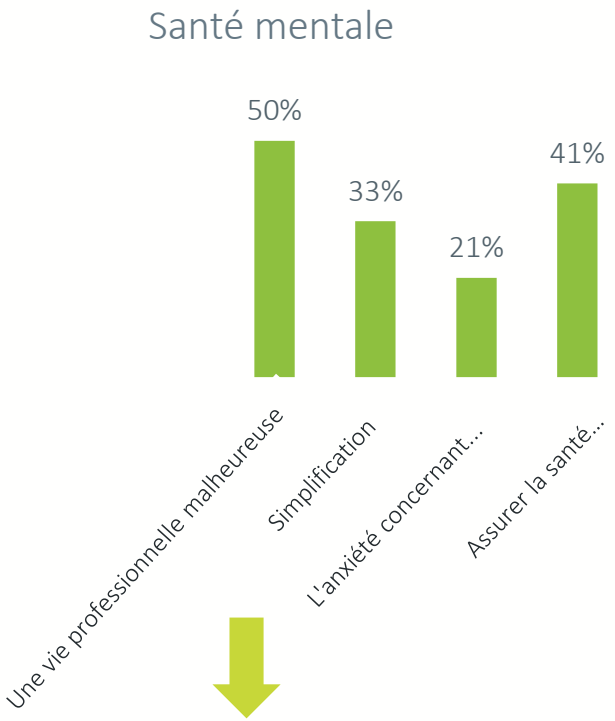


mensura

Télétravail: Le bien-être au travail à domicile Bevan S, Mason B, Bajorek Z







Ergonomie **Vitality** **Psychosociale**

mensura

https://www.employment-studies.co.uk/resource/ies-working-home-wellbeing-survey

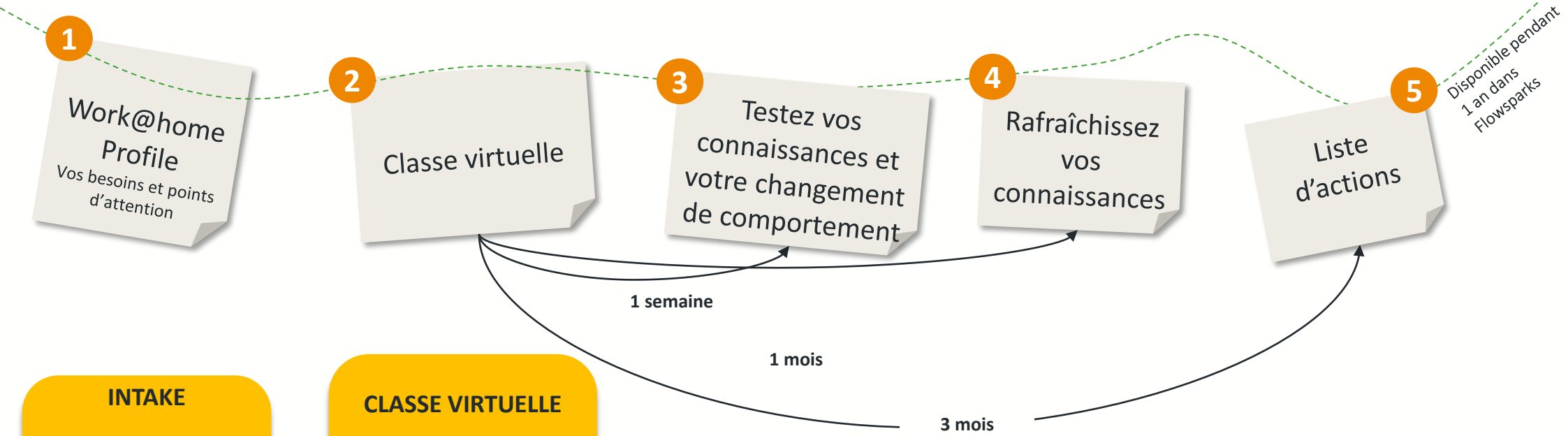
- **Approche pluridisciplinaire** du travail à domicile sain et productif
  - Ergonomie
  - Santé mentale
  - Vitalité
  - Sécurité

Plan pluridisciplinaire en 8 étapes pour un travail à domicile sain et productif

- Informer, conseiller et soutenir
  - **L'employeur** : organiser un travail à domicile sain et productif dans l'entreprise (notamment réinventer le travail et le lieu de travail...)
  - **Le travailleur** : travail à domicile sain et productif (notamment organisation du travail, aménagement du poste de travail, changement de comportement…)

Trajet d'apprentissage en ligne « Travail à domicile sain et productif »

Trajet de formation virtuel où vos collaborateurs apprennent comment travailler à domicile de manière saine et productive



INTAKE

Compréhension pour l'employeur et focus adéquat pendant le workshop

CLASSE VIRTUELLE

Plan en 8 étapes
Ergonomie
Vitalité
Santé mentale

POST-TRAJET

Proposer des pistes pour appliquer l'apprentissage dans la pratique

mensura

TRAVAILLER A LA MAISON

Travailler à la maison de manière saine et productive en 8 étapes

mensura

1 Veillez à créer un lieu de travail isolé

- Travaillez dans **une pièce séparée** ou créez un espace séparé en formant une cloison à l'aide de carton

2 Veillez à créer un lieu de travail calme et agréable

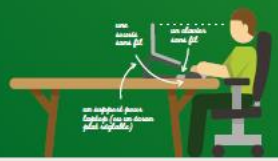
- Pensez à **l'éclairage** : fenêtres, rideaux ouverts, bureau positionné de préférence transversalement par rapport à la fenêtre
- **Aération** : ouvrir les fenêtres, effectuer l'entretien du système de ventilation ou de filtration
- Bannissez **le bruit ambiant** : fermez la porte, portez des écouteurs, un casque ou des bouchons d'oreilles

3 Etablissez un horaire de travail adapté à votre rythme

- Travaillez selon **un horaire prédéfini** en accord avec votre rythme
- Instaurez une **routine** : respectez au mieux la structure d'une journée de travail ordinaire
- Organisez vos tâches selon leur importance et leur ordre de priorité
- **Enfants** à la maison : signalez clairement lorsque vous travaillez et ne voulez pas être dérangé(e) (par exemple au moyen d'une lampe de vélo), alternez avec votre partenaire entre travail et prise en charge des enfants, travaillez pendant les siestes.

4 Utilisez des outils de travail ergonomiques

- Veillez à utiliser **une chaise confortable**
  - ✓ Chaise de bureau disponible : ajustez-la correctement
  - ✓ Pas de chaise de bureau disponible : placez un coussin sur le siège et contre le dossier afin de soutenir le bas du dos
- Faites correspondre **la hauteur de la table** à celle de vos coudes (si possible)
  - ✓ Augmentez sa hauteur en plaçant par exemple des blocs Duplo sous les pieds de table
  - ✓ La table est trop haute ? Augmentez légèrement la hauteur de votre chaise (p. ex. avec un coussin) et placez vos pieds sur un repose-pieds (par ex. une boîte de rangement)
- Veillez à placer votre **ordinateur portable** dans une **position ergonomique**
  - ✓ Un livre sous l'ordinateur portable + une légère inclinaison = compromis entre la hauteur du champ de vision et la position du poignet
  - ✓ Remplacez le livre par plusieurs livres ou autre chose en combinaison avec un clavier et une souris externes
  - ✓ Utilisez un support pour ordinateur portable au lieu de livres afin d'augmenter la hauteur
  - ✓ Prévoyez un écran, un clavier et une souris externes



5 Variez les positions et levez-vous régulièrement

- **Changez** régulièrement **de position**
  - ✓ La meilleure position = la position suivante
- **Levez-vous** toutes les 30 minutes
  - ✓ Placez votre ordinateur portable sur une chaise/un tabouret/un marchepied sur la table ou sur une armoire plus haute
  - ✓ Tenez-vous debout pendant les réunions en ligne
  - ✓ Téléphonez en position debout
  - ✓ Levez-vous pour prendre un verre d'eau, aller aux W.-C., jeter quelque chose dans la poubelle...

6 Faites des pauses saines

- Buvez au moins **1,5 litre d'eau** = 6 grands verres
- Mangez **des collations saines** : un fruit, des légumes à grignoter, des noix, des raisins secs, un yaourt...
- **Bougez**
  - ✓ Sortez faire une promenade, un jogging, du vélo...
  - ✓ Pratiquez des exercices (d'étirement) simples
  - ✓ Utilisez des W.-C. situés à un autre étage
  - ✓ Jouez à un jeu actif avec votre/vos enfant(s)

7 Assurez la sécurité de votre environnement

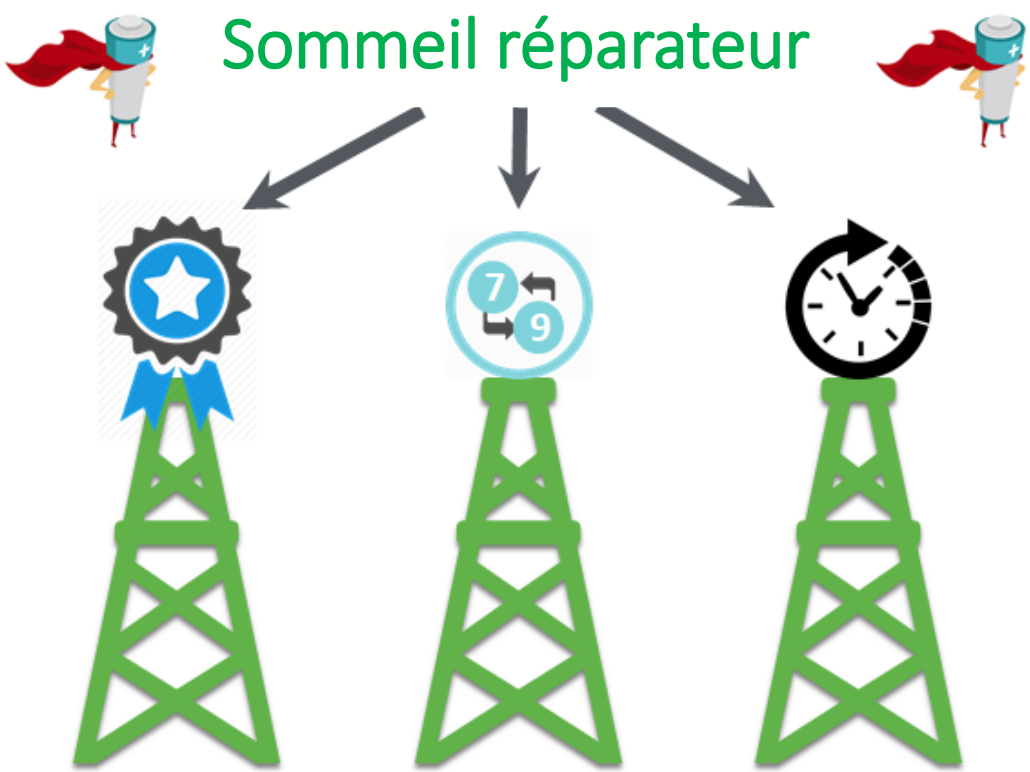
- **Evitez les obstacles :** rangez, gardez les passages dégagés, fixez les câbles informatiques et électroniques (au mur, à la table, à un pied de table, à l'aide d'un chemin de câbles...)
- **Sécurité incendie :** placez des détecteurs de fumée, vérifiez l'état du matériel et des appareils électriques

8 Cherchez à vous connecter avec vous-même et les autres

- **Maintenez le contact** avec vos collègues, même si c'est de manière numérique : commencez et terminez la semaine ensemble, célébrez les succès, continuez à donner un feed-back et à poser des questions, impliquez votre responsable.
- Faites preuve de gentillesse envers vous-même et les autres.
- **Investissez dans votre bien-être :** quelles actions pouvez-vous entreprendre pour vous-même ? (Par exemple une détox numérique)
- Parlez avec les personnes qui peuvent vous aider : famille, amis, prestataires de soins, Mensura.

Etablissez un horaire de travail adapté à votre rythme

La force du sommeil



© Inge Declercq

SLEEPWELL & STRESSLESS

mensura

La Quarantaine conduit à une plus grande sédentarité

- 2018: **23,4 %** Belges (+18 ans) sont assis plus de 8 h par jour

- 2020: **56 %** Belges (+ 18 ans) sont assis plus de 8 h par jour

Raison principale de cette augmentation = télétravail

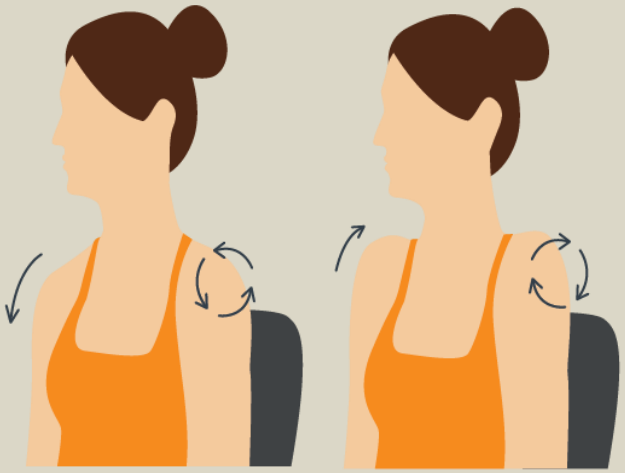
Conseils pratiques

Tip

- Placer l'ordinateur portable à une hauteur qui convient à la position debout :
  - sur une chaise, un tabouret, une chaise évolutive sur la table, sur une armoire plus haute...
- Réaliser les réunions en étant debout : pendant les réunions en ligne ou au bureau
- Mettez votre téléphone portable hors de portée
- Marcher en téléphonant
- Levez-vous pendant votre pause : eau, collation saine, passage aux toilettes, escaliers
- Utiliser une fenêtre pop-up sur l'ordinateur pour vous rappeler de vous lever

Travail à domicile

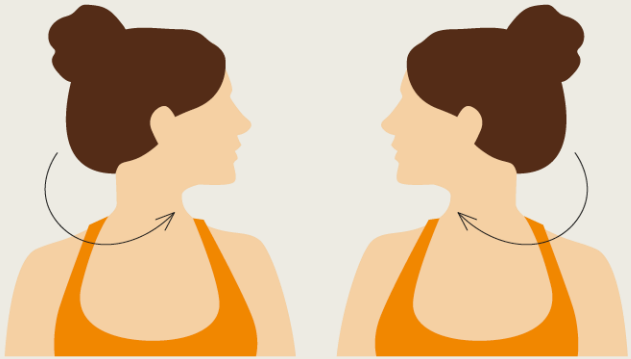
Travail à domicile



Rotation des épaules

- Asseyez-vous au bord du siège et faites de grands cercles vers l'avant avec les deux épaules et puis vers l'arrière.

10 répétitions



Rotation de la tête

- Asseyez-vous au bord du siège
- Tournez la tête vers la gauche
- Tournez la tête vers la droite

10 répétitions

Bascule du bassin

- Grandissez-vous et inspirez
- Basculez ensuite le bassin vers l'avant en expirant
- Relâchez ensuite votre corps en courbant le dos

10-15 répétitions

Mangez 2 en-cas sains

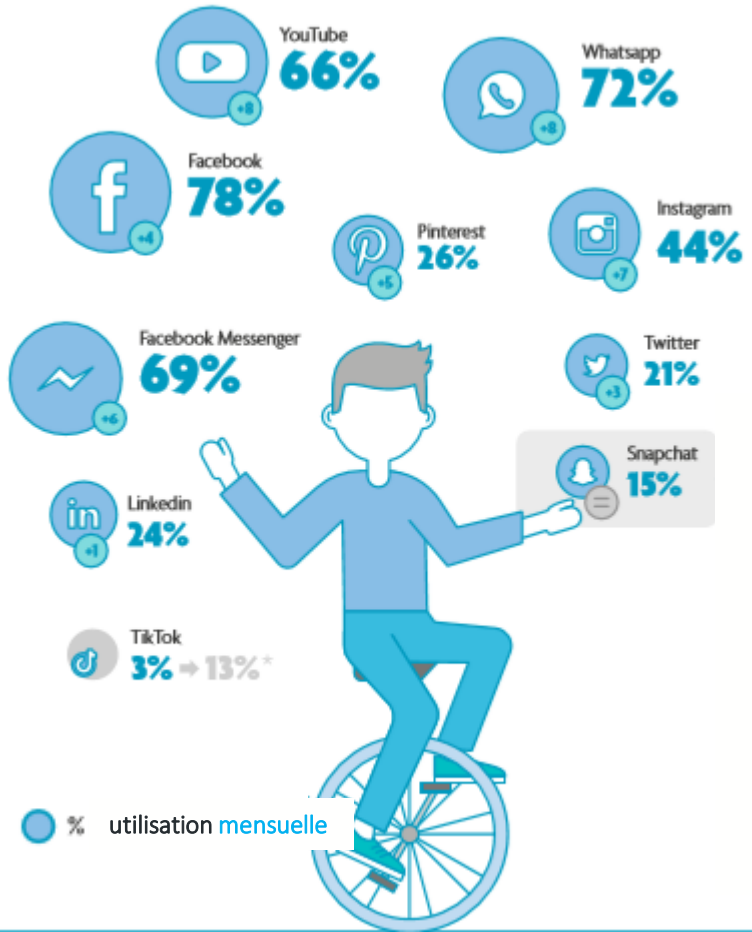
- Fruits frais : fruit de saison, salade de fruits, fruits secs...
- Légumes crus : tomates cerises, radis, carottes, chou-fleur, concombre
- Produits laitiers écrémés ou demi-écrémés sans sucre ajouté : yaourt, fromage frais, verre de lait, dessert au soja
- Biscuit sec, pain d'épices, biscuit aux céréales, galette de riz
- Tartine de pain gris, biscotte complète, toast avec garniture maigre ou œuf cuit dur
- Soupe fraîche

mensura

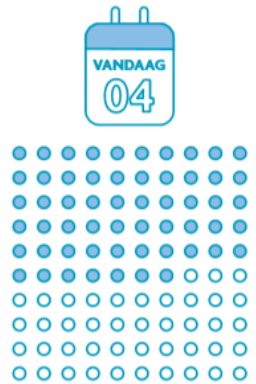
4. Digital Detox

mensura

Quelques chiffres...



Sont menottés à leur smartphone



57%

utilise quotidiennement au moins 4 réseaux sociaux

LA POSSESSION D'ABONNEMENTS

	2015	2016	2017	2018	2019
Digitale TV	86%	83%	83%	83%	83%
Analoge TV	17%	18%	17%	15%	11%
Extra pakket films en series		14%	14%	13%	14%
Extra pakket sport		9%	7%	7%	8%
Stievie betalend	2%	1%	1%	1%	2%
Netflix	12%	15%	21%	31%	40%
YouTube (premium)					2%
Amazon Prime					3%
Telenet Yugo en Proximus Epic Combo					5%

Bron: Imec Digimeter 2019

mensura

Quelques chiffres…

Source : IMEC.digimeter 2018 (2019)
Tendances des médias numériques en Flandre

- **1/4** du temps passé en ligne est consacré à l'utilisation des **médias sociaux** (1 h 40 min)
- **Facebook** est la « communauté » en ligne **la plus populaire (mais présentant la moindre croissance)** – 82 % de la population mondiale dispose d'un compte Facebook
- **Nous passons en moyenne 8 heures et 41 minutes par jour** sur des appareils électroniques contre en moyenne 8 heures de sommeil par nuit
- En outre, **4 personnes sur 10** vont consulter leur smartphone la nuit, lorsqu'elles reçoivent une notification
- **81 %** des utilisateurs de smartphone laissent leur appareil branché en permanence

Digital Detox

= rester plus qu'une période 'offline'

Il s'agit de:

➔ chercher un meilleur équilibre de vie entre le 'online' et 'offline'

➔ retrouver ce qu'on aime faire 'offline'

➔ placer la technologie dans un context correct et pas comme quelque chose qui maitrise notre vie

➔…

4 conseils pour votre utilisation digitale

mensura

5 Viser un mode de vie sain

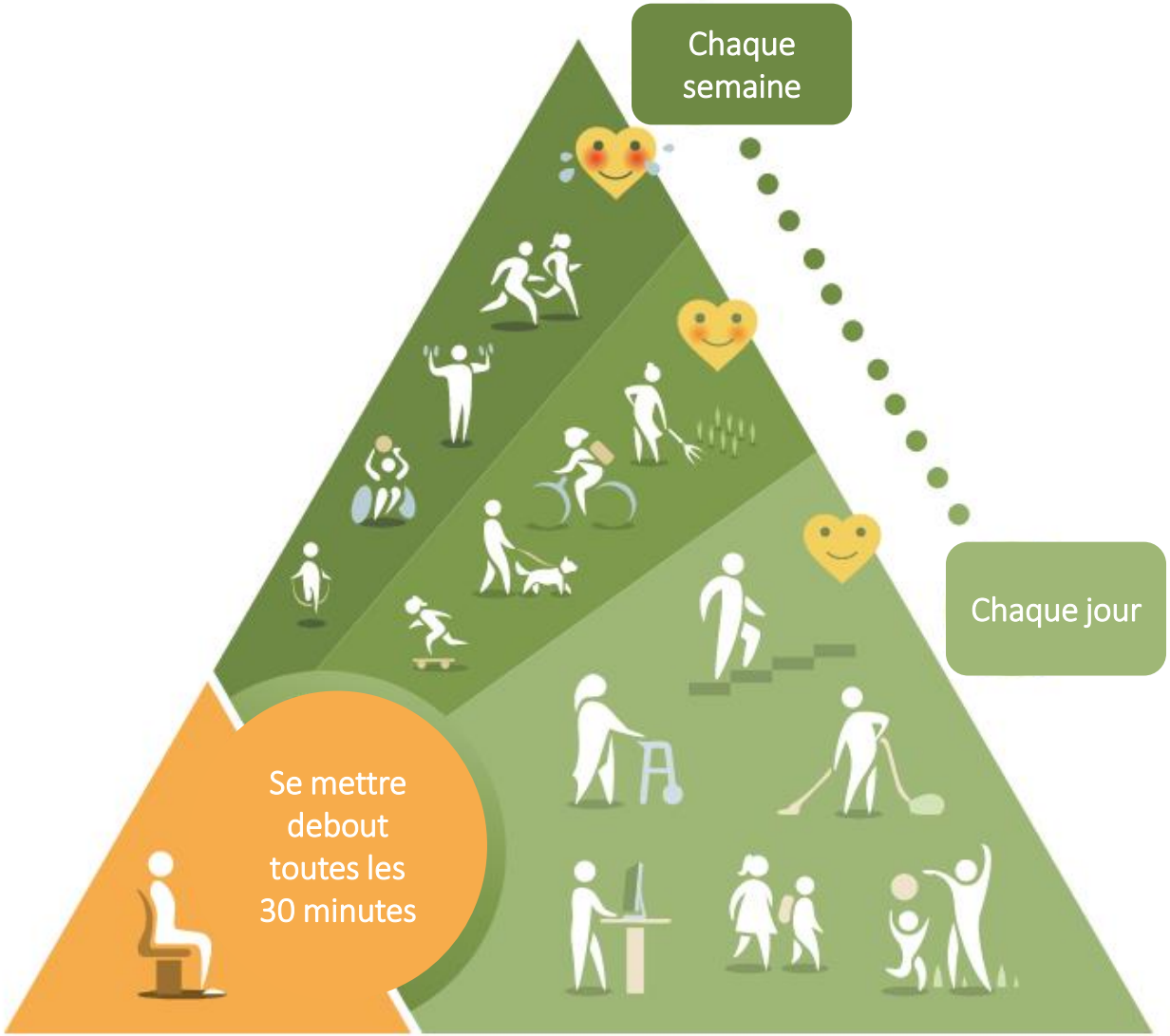
- Exercice physique
- Alimentation saine et équilibrée
- Arrêter de fumer
- Santé mentale
- Sommeil
- Digital Detox

mensura

Pyramide de l'activité physique

L'activité physique est bénéfique pour la santé

Il est tout aussi important de ne pas rester trop longtemps assis

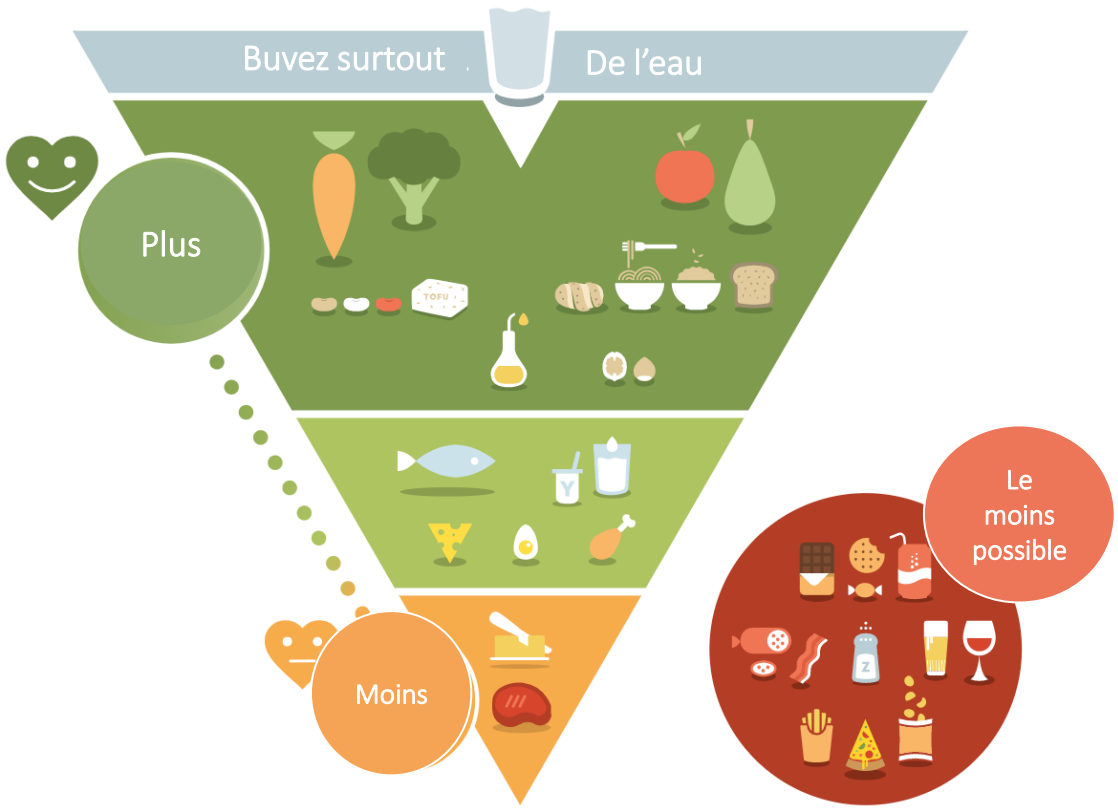


Source : Vlaams Instituut Gezond Leven (institut flamand pour la promotion de la santé et la prévention des maladies), 2017

mensura

Une alimentation saine et équilibrée

Pyramide alimentaire active



mensura

Bonne hygiène du sommeil

Nutrition

Caféine/ Nicotine/ Alcool
Somnifères

Chambre à coucher

Bouger

Utilisation des écrans

Rituel

Pression du sommeil

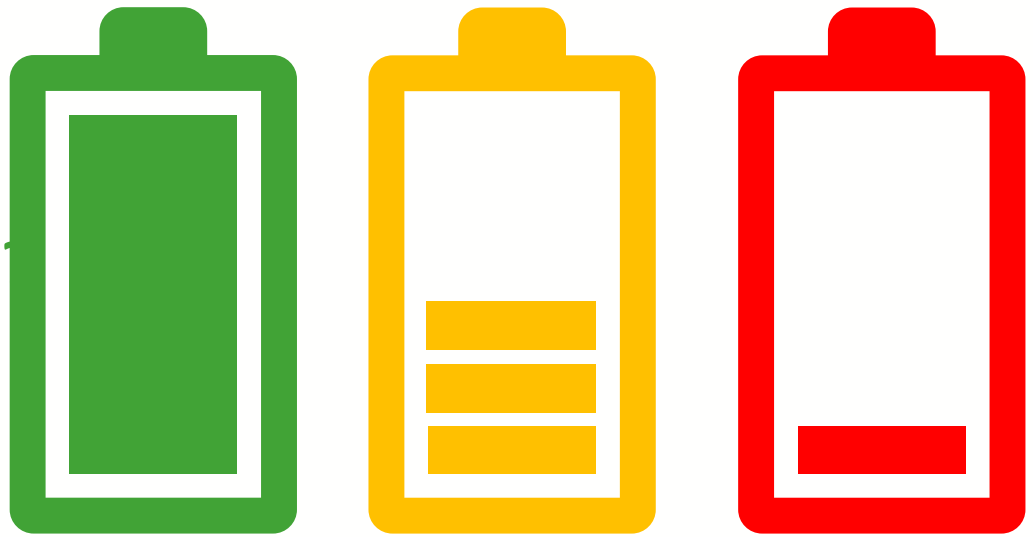
mensura

6 Le stress mon ami

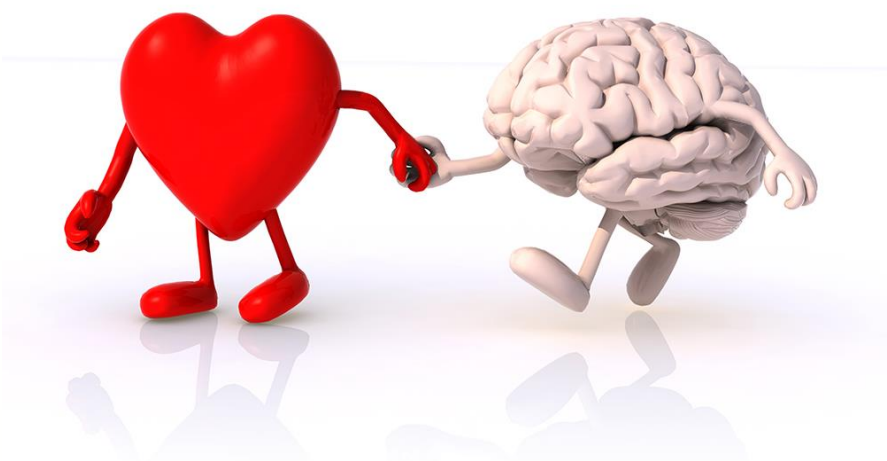
Vrai ou faux ?

1 travailleur sur 10 souffre régulièrement ou constamment de stress au travail.

Comment est-ce que je me sens ?



La cohérence cardiaque



COHERENCE CARDIAQUE

HARMONISER LE CŒUR ET LE CERVEAU

LA PRATIQUE RESPIRATOIRE

INSPIR 5

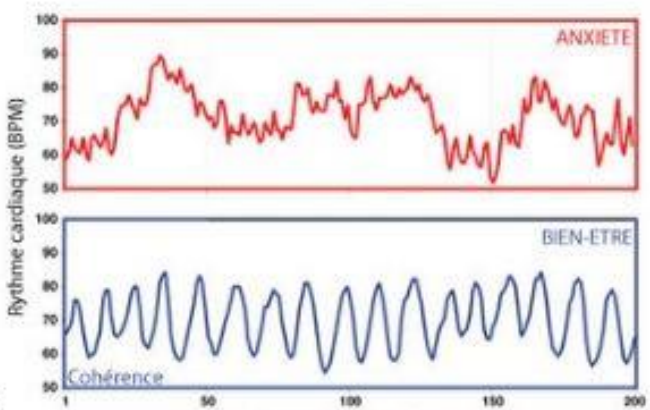
EXPIR 5

Méthode

3 fois par jour

6 respirations par mn

5 minutes à chaque



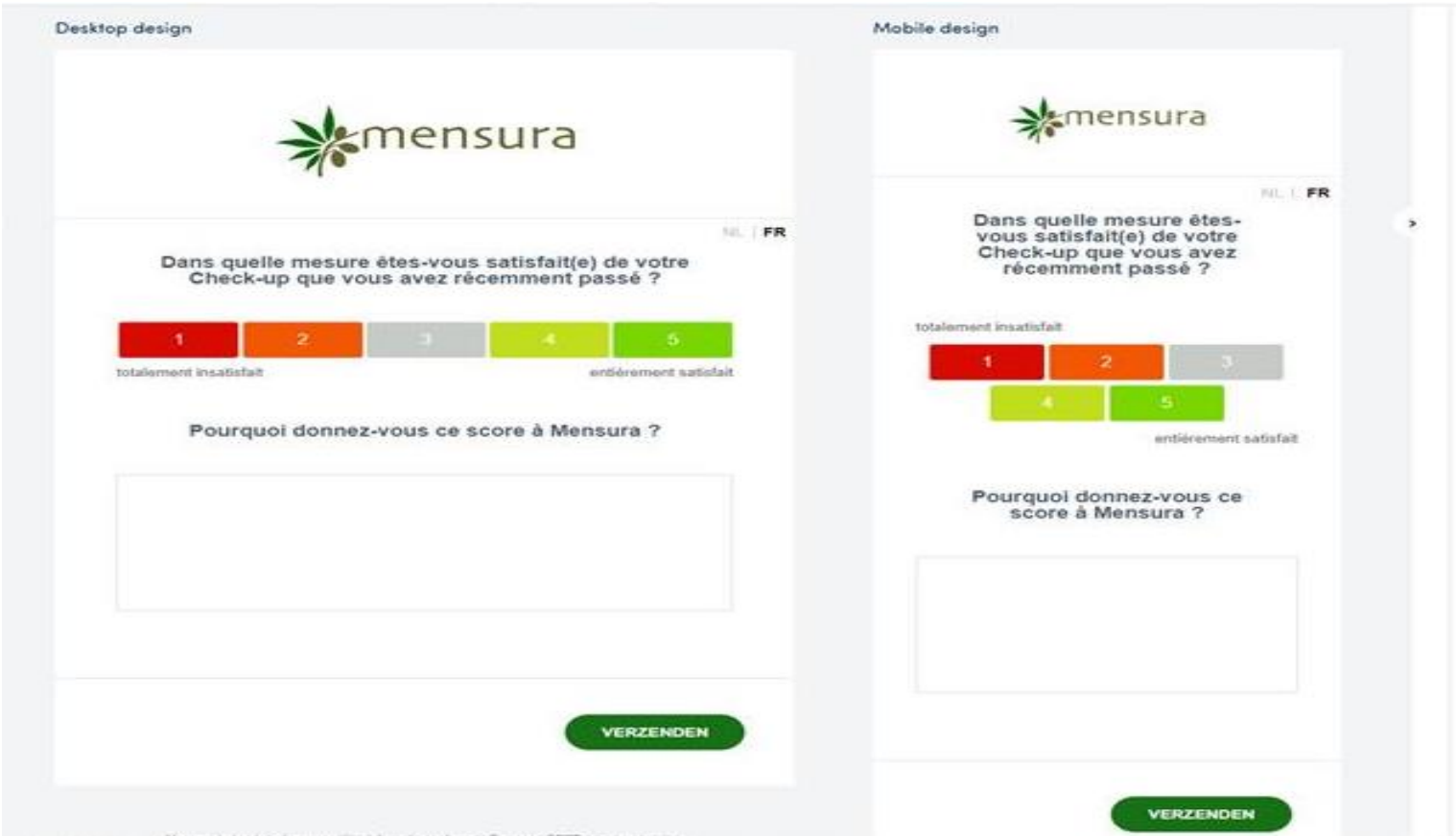
LES BIENFAITS

- **Réduit le stress**
- **Harmonise la fréquence cardiaque**
- **Régule le sommeil**
- **Régule les hormones** ↓ du cortisol (= l'hormone du stress), ↑ DHEA (= "hormone de jouvence"), ↑ d'ocytocine (appelée "hormone de l'amour")
- **Augmente le système immunitaire**, via l'augmentation des Immunoglobulines A.
- **Harmonise les neurotransmetteurs** (dopamine et sérotonine).

Copyright : Apprendreplusfacilement

7 Hello Customer

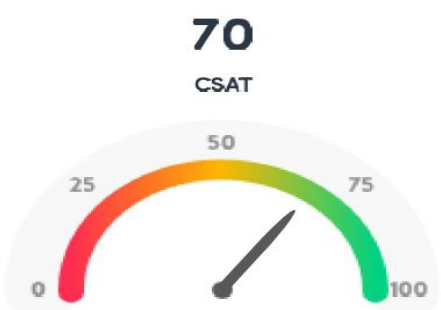
Hello Customer : formulaire d'évaluation des prestations Mensura Vitality

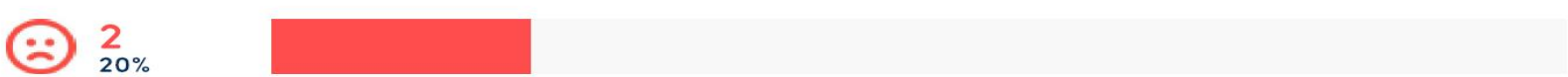


Hello Customer : Dash board des prestations Mensura Vitality

Period
30/11/2020 - 06/12/2020

10	70
Answers	CSAT score





6 Pour conclure

Comment Mensura peut vous aider ?

Politique de vitalité sur mesure

Mensura vous offre un soutien professionnel et des conseils pour mettre au point et appliquer **une politique de vitalité intégrée sur mesure**.

Offre variée

faites votre choix parmi **un éventail de services dédiés à la vitalité**, comme Vitality Check-ups et des formations.

Expérience

nos experts en vitalité vous accompagnent et se basent systématiquement sur des connaissances scientifiques récentes.

Partenaires

Collaboration avec des partenaires pour pouvoir répondre à toutes les demandes

NATIONAL

wellways

Dr. Inge Declercq

NUTRITAO

Work in Joy

mensura

vitality@mensura.be

https://www.mensura.be/fr/des-travailleurs-en-pleine-forme/vitalite

mensura

CODEF

mensura