



# Performance et santé en entreprise

## La santé, affaire privée ou responsabilité de l'employeur?

### Invitation

Vendredi 5 mai 2017 de 09h30 à 16h15  
Clinique romande de réadaptation

**suva**

Mieux qu'une assurance

## La santé, affaire privée ou responsabilité de l'employeur?

Madame, Monsieur,

La promotion de la santé en entreprise comprend toutes les mesures qui sont mises en place par l'entreprise, l'employeur et l'employé, afin d'assurer la santé et le bien-être de tous sur le lieu de travail. Or, qu'est-ce qu'une entreprise en bonne santé? Un collaborateur en bonne santé?

On évoque souvent les coûts dus au stress, le burn-out, les troubles musculo-squelettiques mais aussi le besoin d'épanouissement au travail et d'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée. Or, face à des personnes en proie au doute, à la fatigue ou au stress, les employeurs se sentent souvent démunis. Peuvent-ils s'immiscer dans la vie privée de leurs collaborateurs ou doivent-ils les laisser à leurs problèmes, hors de la sphère professionnelle? Quelle est leur marge de manœuvre? Quelles mesures peuvent-ils mettre en place?

La Journée valaisanne Performance et Santé en entreprise 2017 aborde la thématique de la responsabilité. Elle s'adresse spécialement à vous, chefs d'entreprise et responsables des ressources humaines. Elle doit vous permettre d'échanger et d'élaborer des solutions en matière de santé en entreprise. Nos différents intervenants vous présenteront des outils pratiques, des mesures concrètes, mais aussi des témoignages individuels ou d'entreprises. Les ateliers seront pour vous l'occasion d'en savoir davantage sur les mesures existantes.

Nous nous réjouissons de vous retrouver le 5 mai 2017 à la Clinique Romande de réadaptation et vous adressons, Madame, Monsieur, nos salutations les meilleures.

Le comité d'organisation



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

**suva**

Mieux qu'une assurance

# Programme

- 09h30      **Ouverture de l'accueil et café de bienvenue**
- 10h00      **Salutations et introduction à la thématique du jour**  
Catherine Moulin Roh, Responsable Promotion de la Santé,  
Promotion Santé Valais  
  
Felix Weber, Président de Direction, Suva
- 10h20      **A quoi bon travailler? Enjeux autour de la santé**  
Bernard Schumacher, Prof. en philosophie, UniFR
- 11h05      **Pause en mouvement**
- 11h20      **Le burnout, mon message pour s'en sortir**  
Dominique Délèze, Directeur associé, Fardel, Délèze & Fils SA  
  
**Santé des collaborateurs dans un métier à forte pénibilité**  
Christina Giesch, Chargée d'affaires, Forêt Valais  
  
**La place de la santé et de la sécurité au sein d'une  
administration publique**  
Jean-Claude Frésard, Directeur, Caisse cantonale de chômage  
  
**La santé en entreprise, une affaire de tous**  
Jacques Cherix, Responsable RH, CIMO SA  
  
**La santé, affaire privée ou responsabilité de l'employeur?**  
Podium de discussion animé par Vincent Fragnière,  
Rédacteur en chef, Le Nouvelliste
- 13h00      **Buffet dînatoire**
- 14h00      **Ateliers** (choix 1 – 8)
- 14h40      **Ateliers** (choix 1 – 8)
- 15h20      **Ateliers** (choix 1 – 8)
- 16h00      **Synthèse et conclusion**  
Marie-France Fournier, Directrice adjointe,  
Office Cantonal AI du Valais
- 16h15      **Fin de la manifestation et Apéritif**

# Conférence «A quoi bon travailler? Enjeux autour de la Santé»

A quoi bon se lever le matin et aller travailler? Le travail c'est la santé, ne cesse-t-on de clamer. Il serait à la source de l'épanouissement, le lieu par excellence du développement de ses facultés et de ses talents. Et pourtant il se trouve aussi être à l'origine de la perte de la santé physique et psychique. Pourquoi dès lors s'investir autant dans le travail rémunéré qui peut déboucher sur une diminution du bien-être, voire même de la santé globale?

Pour tenter de trouver une piste de réponse à la question du sens du travail, nous développerons quelques éléments du travail qui humanisent, respectivement déshumanisent l'être humain, les répercussions sur la santé globale, comme la responsabilité de la mise en œuvre d'un travail humanisant et la place du loisir pour la santé personnelle.

## Présentation des ateliers

Vous avez la possibilité de choisir 3 ateliers sur 8. Merci de les indiquer dans votre inscription.

### **Atelier 1 – Dix pas pour la santé psychique**

Marie-France Fournier, Directrice adjointe, Office Cantonal AI du Valais

Préserver sa santé psychique est une démarche individuelle, mais aussi de promotion de la santé en entreprise. La méthode des 10 pas propose des pistes de réflexion pour la préserver au quotidien, en trouvant ses ressources propres.

### **Atelier 2 – Le sommeil: un enjeu pour la sécurité et la santé**

Catherine Mathey, Psychologue du travail et spécialiste RH

Un accident professionnel sur cinq est lié aux troubles du sommeil. Pourquoi le sommeil est-il un sujet qui concerne tant les employés que les employeurs? Comment développer les compétences des collaborateurs?

### **Atelier 3 – Horaires irréguliers: Comment gérer son alimentation?**

Gabrielle Emery, Diététicienne HES, Fourchette Verte Valais

En cas d'horaires irréguliers, le rythme alimentaire est perturbé. Comment répartir ses repas? Comment gérer les pauses? Quels sont les aliments à privilégier et à quel moment?

## Présentation des ateliers (suite)

### **Atelier 4 – Hyperconnectivité dans la vie privée et professionnelle**

Sophie Cottagnoud, Intervenante en prévention, Addiction Valais

Le temps passé devant nos écrans augmente. Au travail, l'accès au smartphone doit parfois être réglementé, particulièrement chez les apprentis. Comment établir des règles et prévenir le mésusage des écrans?

### **Atelier 5 – Prévenir les accidents de football auprès des collaborateurs**

Pierre-Etienne Fournier, Chef du service Médecine du sport, CRR

La pratique du football cause chaque année 45 000 accidents qui ont des retombées sur les entreprises suisses. Quelles sont les conséquences pour les personnes touchées et que peuvent-elles faire pour s'en prémunir?

### **Atelier 6 – Apnée du sommeil: conséquences sur la santé personnelle et pour l'entreprise**

Barbara Bonvin, Infirmière, Ligue pulmonaire Valais

Delphine Maret Brülhart, Chargée de projets, Promotion Santé Valais

Les apnées du sommeil peuvent avoir de graves conséquences. Comment diagnostiquer et traiter cette maladie? Quelle est la responsabilité individuelle et celle de l'entreprise en cas d'accident?

### **Atelier 7 – Mettre en place une activité physique en entreprise**

Michaël Duc, Coordinateur du service Médecine du sport, CRR

Marcher, courir, faire du sport, c'est bien. Mais c'est encore mieux et plus motivant lorsque l'on est en groupe. Les activités physiques permettent d'améliorer la cohésion, de renforcer la culture d'entreprise et de prévenir les dangers liés à l'inactivité.

### **Atelier 8 – Ergonomie durant les loisirs**

Jacques Troillet, Physiothérapeute du sport, Physiosport

Comment protéger et renforcer l'appareil locomoteur durant les loisirs? Que peut faire l'employeur pour disposer de collaborateurs performants le lundi matin?

## Date et lieu

**Vendredi 5 mai 2017 de 09h30 à 16h15**

Clinique romande de réadaptation, Sion

[www.crr-suva.ch](http://www.crr-suva.ch)

## Accès

Veillez consulter le plan sur le site Internet: [www.crr-suva.ch](http://www.crr-suva.ch)

Information pratique: merci de privilégier les transports publics, les places de parcs étant limitées (parking payant la journée).

Départs du bus 2 depuis la Gare de Sion en direction de la Clinique romande de réadaptation à 08h40, 09h01 et 09h17.

## Inscription

La journée est gratuite. Vous pouvez vous inscrire en cliquant sur le lien suivant: [www.suva.ch/performance-sante2017](http://www.suva.ch/performance-sante2017)

**Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au vendredi 14 avril 2017. Le nombre de participants étant limité, les inscriptions seront prises en compte en fonction de leur ordre d'enregistrement. En cas de désistement, merci de bien vouloir nous tenir dès que possible au courant.**

## Contact et information

Charlotte Chanex

Assistante en communication

Suva, Communication d'entreprise

Rue de Locarno 3

Case postale 1432

1701 Fribourg

Tél. 026 350 37 82

[charlotte.chanex@suva.ch](mailto:charlotte.chanex@suva.ch)