

# ATELIERS ET SENSIBILISATIONS

CATALOGUE | SANTÉ AU TRAVAIL 68

2026



“ Ensemble,  
faisons de la prévention une force aujourd’hui,  
un levier de performance pour l’avenir. ”





# EDITO

Chers adhérents,

Chaque année, **les équipes de Santé au Travail 68 s'engagent à vos côtés pour faire vivre la prévention au cœur des entreprises.** Parce que la santé au travail ne se résume pas à la visite de suivi en santé au travail, ce catalogue illustre toute la richesse de notre accompagnement : ateliers, formations, e-learning, webinaires, outils numériques... autant de leviers pour renforcer la sécurité, la qualité de vie et la performance durable dans vos organisations.

La prévention, c'est avant tout une culture collective. Elle s'ancre dans les gestes du quotidien, les échanges d'équipe, les initiatives managériales et les décisions stratégiques. **Notre objectif : vous aider à la faire grandir, à votre rythme, selon vos besoins et vos métiers.**

Ce catalogue d'ateliers de prévention et de sensibilisations s'enrichit continuellement avec de nouvelles thématiques : ergonomie, sommeil, addictions numériques, prévention des risques psychosociaux, management de la santé sécurité, inclusion et diversité... autant de sujets qui reflètent l'évolution des environnements professionnels et des attentes sociétales.

Que vous soyez dirigeant, référent prévention, manager ou salarié, nous espérons que ce catalogue vous inspirera et vous donnera envie d'agir pour un travail plus sûr, plus sain et plus humain.

*Cédric Megel  
Directeur de Santé au Travail 68*

## COMMENT BÉNÉFICIER DES ACTIONS DE PRÉVENTION ET DE SENSIBILISATION PRÉSENTÉES DANS CE CATALOGUE ?

Chaque adhérent de Santé au Travail 68 peut bénéficier d'une action de prévention par an, incluse dans la cotisation.

Cette action, adaptée à la taille et à l'activité de l'entreprise, permet d'accompagner les employeurs et les salariés dans leurs démarches de prévention et d'amélioration des conditions de travail.

## INSCRIPTION / INFORMATION

**Vous pouvez bénéficier des actions présentées dans ce catalogue** en en faisant la demande :

- par mail à l'adresse : [prevention@sat68.fr](mailto:prevention@sat68.fr)
- ou via votre espace adhérent en ligne sur [sante-au-travail-68.fr](http://sante-au-travail-68.fr)

**120 000 travailleurs suivis**

**11 000 entreprises suivies**

## EST VOTRE PARTENAIRE PRÉVENTION SANTÉ

La réglementation impose à toutes les entreprises d'au moins un salarié d'adhérer à un service de prévention et de santé au travail.

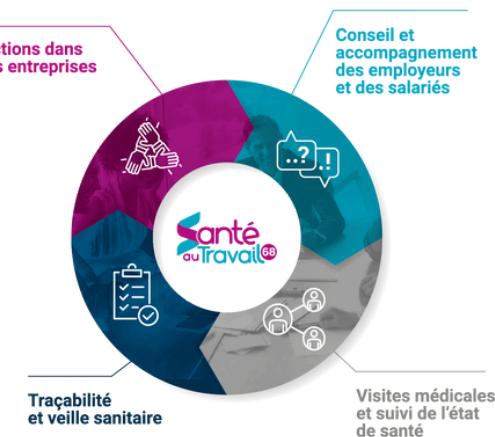
Santé au Travail 68 est l'association la plus importante du Haut-Rhin puisqu'elle suit les 2/3 des salariés du département.

Les missions de nos 110 professionnels sont de vous accompagner dans la prévention de vos risques professionnels, que vous ayez ou non des salariés, afin d'allier santé, travail et performance de votre entreprise.

## ACTION EN ENTREPRISE

Votre adhésion à Santé au Travail 68 vous permettra de bénéficier de nombreux services d'accompagnement dans la prévention des risques professionnels :

- Aide à la réalisation du Document Unique
- Atelier de sensibilisation sur le lieu de travail
- Diagnostic des risques
- Accompagnement à la conception des postes de travail (ergonomie), ...



**Le médecin du travail est accessible à tout moment à la demande de l'employeur ou du salarié.**

**Une visite d'embauche**  
(Si nécessaire)

**Une visite à la demande**  
De l'employeur ou du salarié

**Des visites périodiques régulières**  
pour préserver la santé et se faire conseiller

## ET SUIVI MÉDICAL INDIVIDUEL DES SALARIÉS

**Des visites de reprises**  
suites à des absences en entreprise (sous condition)

**Des visites de pré-reprise**  
pour préparer le retour d'un salarié absent

**Des visites post-exposition**  
pour tracer les expositions professionnelles et surveiller l'état de santé

**Des visites de fin de carrière**  
Pour renforcer le suivi des salariés exposés durant leur carrière à certains risques particuliers

**Maintenir en emploi vos salariés**

Une mission essentielle dans laquelle interviennent tous nos métiers !

**Secret médical**

Un principe fondamental dans nos échanges avec les salariés



# SOMMAIRE



Primo-Adhérents	5
Le DUERP - Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels	6
Réveil musculaire	7
Le bruit en milieu professionnel	8
Le risque chimique : L'outil Seirich	9
Vos Matinées HSE	10
Sommeil & sieste	11
Sensibilisation aux gestes qui sauvent	12
Sécurité des machines-outils	13
Analyse d'un accident de travail	14
Le travail sur écran	15
Les addictions	16
Ergonomie et conception	17
Sensibilisation à la prévention des Risques Psychosociaux (RPS)	18
Nutrition & équilibre alimentaire	19
Sensibilisation spéciale été : Chaleur, canicule & hydratation	20
Le handicap en entreprise	21
Module sur mesure à votre demande	22
Modules E-Learning	23
Et pour aller plus loin...	24
• Nos webinaires	
• Nos fiches conseils	
• Nos capsules vidéo	
RECOV'UP : Votre appli bien-être au travail	25
Tableau récapitulatif	26



# PRIMO-ADHÉRENTS

Découvrir nos services et la prévention des risques professionnels dès votre adhésion

## PRÉSENTATION

Lors de cette sensibilisation, vous découvrirez l'ensemble des services que nous proposons et les bonnes pratiques de prévention.

Vous apprendrez comment utiliser nos ressources pour améliorer la santé et la sécurité au travail et pourrez vous inscrire facilement aux ateliers et accompagnements adaptés à votre entreprise.



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Présenter les missions de Santé au Travail 68
- Promouvoir l'offre socle de services et l'accompagnement à la prévention
- Initier la relation de partenariat entre l'employeur et l'équipe pluridisciplinaire

### PUBLIC CONCERNÉ

- Employeurs
- Dirigeants
- Référents prévention nouvellement adhérents

### PROGRAMME

- Présentation de Santé au Travail 68 (chiffres, secteur géographique)
- Missions du service :
  1. Suivi individuel de l'état de santé des salariés
  2. Prévention des risques professionnels
  3. Prévention de la désinsertion professionnelle
- Présentation des services proposés et modalités d'accès

### MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 45 minutes
- Format : Présentiel ou visio
- Nombre de participants : Entre 3 et 10 personnes
- Intervenants : Assistant Santé Sécurité Travail, Technicien HSE
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun



# LE DUERP

Réaliser et mettre à jour votre DUERP (Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels)

## PRÉSENTATION

Cet atelier présente les étapes de réalisation et de mise à jour du DUERP.

Il détaille la méthode pour identifier les risques au sein de l'entreprise et pour documenter les mesures de prévention conformément à la réglementation.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appréhender le contexte réglementaire et les notions de dangers, risques et unités de travail
- Comprendre les grandes étapes de l'évaluation des risques professionnels
- Savoir comment mettre à jour son DUERP

## PUBLIC CONCERNÉ

- Employeurs
- Référents prévention
- Ressources humaines

## PROGRAMME

- Éléments généraux de la prévention et réglementation
- Présentation de la démarche d'évaluation des risques professionnels
- Présentation d'outils d'évaluation

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 3 h
- Format : Présentiel ou visio
- Nombre de participants : Jusqu'à 6
- Intervenants : Ingénieur prévention, Technicien HSE
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun



# RÉVEIL MUSCULAIRE

**Échauffements/étirements pour limiter les Troubles Musculosquelettiques (TMS)**

## PRÉSENTATION

Le réveil musculaire permet de mobiliser le corps en douceur en début de journée, d'améliorer la posture et de limiter les tensions.

Il combine des exercices pratiques, des étirements et des techniques de respiration, tout en proposant des repères pour intégrer ces pratiques dans le quotidien professionnel.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Réduire les risques de blessures par une mise en mouvement douce
- Améliorer la posture et la coordination des mouvements
- Développer une meilleure conscience corporelle
- Favoriser la détente musculaire et mentale en début de journée
- Initier une dynamique collective autour de la prévention
- Contribuer à la réduction des TMS et des douleurs chroniques

## PUBLIC CONCERNÉ

- Encadrements
- Personnels en poste physique ou sédentaire
- Equipes en horaires atypiques ou de nuit
- Tous les salariés souhaitant améliorer leur confort au travail

## PROGRAMME

- Introduction aux TMS : définition, causes et chiffres clés
- Bénéfices du réveil musculaire : impact sur la performance et la santé
- Exercices pratiques en collectif : mobilisation, étirements, respiration
- Intégrer le réveil musculaire dans le quotidien professionnel (pause active)
- Échanges et retour d'expérience

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 45 minutes (adaptable de 15 min à 1h)
- Format : Présentiel ou visio
- Nombre de participants : Jusqu'à 15 personnes
- Intervenants : Médecin du Travail et Infirmière en Santé au Travail
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun



# LE BRUIT EN MILIEU PROFESSIONNEL

**Comprendre et prévenir l'exposition au bruit**

## PRÉSENTATION

Le bruit est omniprésent. Son intensité en milieu professionnel peut être la cause de nombreux effets délétères sur la santé du personnel exposé (pertes auditives, nervosité, vertiges...).

Des solutions techniques et organisationnelles existent pour réduire l'exposition au bruit et prévenir les effets sur la santé.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir la notion de bruit
- Connaître les effets sur l'organisme
- Connaître les mesures de prévention

## PUBLIC CONCERNÉ

- Salariés

## PROGRAMME

- Définition du bruit
- L'oreille et les effets du bruit
- La réglementation
- Les résultats de mesures
- La protection individuelle

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 1 h
- Format : Présentiel
- Nombre de participants : 5 à 15 personnes
- Intervenants : Intervenant en Prévention des Risques professionnels et Infirmière en Santé au Travail
- Tarif : Inclus dans la cotisation ou à définir
- Pré-requis : Mesures de bruit réalisées par notre service



# LE RISQUE CHIMIQUE

Sécurité et produits chimiques au travail

## PRÉSENTATION

Toutes les entreprises utilisent quotidiennement des produits chimiques, parfois même sans en avoir conscience. L'évaluation des risques liés à leur utilisation est souvent considérée, à tort, comme très compliquée et réservée aux chimistes.

Nous vous accompagnons pour réaliser l'évaluation de ce risque, avec l'outil gratuit de l'INRS : Seirich



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoir identifier un agent chimique dangereux (ACD)
- Lire et utiliser les Fiches de Données de Sécurité (FDS)
- Repérer les substances préoccupantes
- Évaluer le risque chimique
- Mettre en œuvre des moyens de prévention adaptés

## PUBLIC CONCERNÉ

- Employeurs
- Responsables / animateurs HSE
- Salariés en charge du risque chimique

## PROGRAMME

- Niveau 1 :
  - Identifier un ACD
  - Savoir utiliser les données de la FDS
  - Evaluer avec Seirich niveau 1
- Niveau 2 :
  - Identifier les substances CMR
  - Identifier les substances sensibilisantes
  - Evaluer avec Seirich niveau 1

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 1 h
- Format : Présentiel ou visio
- Nombre de participants : 1 à 15 personnes
- Intervenants : Intervenant en Prévention des Risques professionnels
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Avoir un document unique formalisé



# VOS MATINÉES HSE

**Offre spéciale multi-ateliers**

## PRÉSENTATION

Envie de dynamiser la prévention dans votre entreprise ?

Santé au Travail 68 vous propose une matinée HSE clé en main !

Nous animons 3 à 4 ateliers ludiques et pratiques en une demi-journée, en coordination avec votre médecin du travail. Les équipes tournent sur différents stands selon un programme défini ensemble.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Impliquer les salariés dans une démarche active de prévention
- Proposer une approche conviviale et pédagogique de la santé au travail
- Sensibiliser à plusieurs thématiques en un temps optimisé
- Renforcer le lien avec le service de prévention et le médecin du travail

## PUBLIC CONCERNÉ

- Salariés

## EXEMPLES D'ATELIERS PROPOSÉS

- Sommeil : jeu de memory sur le cycle circadien
- Addictions : lunettes de simulation pour comprendre les effets
- Gestes qui sauvent : initiation aux premiers secours
- Étirements : exercices pratiques d'éveil musculaire
- Travail sur écran, TMS, bruit, etc... selon vos besoins

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 1 demi-journée (matinée)
- Format : Présentiel sur site
- Nombre de participants : Par groupes tournants
- Intervenants : Infirmiers, Techniciens HSE, Intervenant en Prévention des Risques professionnels
- Tarif : Inclus dans la cotisation, selon l'organisation définie
- Pré-requis : Aucun



NOUVEAUTÉ



# SOMMEIL ET SIESTE

L'importance du sommeil et de la récupération

## PRÉSENTATION

Le sommeil est un pilier essentiel de la santé. Pourtant, de nombreux facteurs professionnels et personnels peuvent en altérer la qualité.

Cet atelier vise à sensibiliser les participants à l'importance d'un sommeil réparateur, tout en leur proposant des outils pour améliorer leurs habitudes de vie. Grâce à notre outil de réalité virtuelle, les participants expérimentent une immersion sensorielle propice à la détente et à la récupération.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du sommeil et ses bienfaits
- Identifier les impacts du manque de sommeil sur la santé et la performance
- Découvrir les bénéfices d'une sieste courte
- Adopter des routines favorables au repos
- Utiliser la réalité virtuelle comme outil de relaxation

## PUBLIC CONCERNÉ

- Encadrements
- Représentants du personnel
- Salarisés exposés à des horaires atypiques ou en recherche de bien-être

## PROGRAMME

- Pourquoi s'intéresser au sommeil ?
- Le cycle circadien et les rythmes biologiques
- Les effets du manque de sommeil
- La sieste : bienfaits et conditions optimales
- Exercices de détente et relaxation avec Serenity Relax (réalité virtuelle)

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 45 minutes à 1 heure
- Format : Présentiel
- Nombre de participants : Jusqu'à 12 personnes
- Intervenants : Infirmiers, Techniciens HSE
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun



# SENSIBILISATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Initiation aux premiers secours en situation de travail

## PRÉSENTATION

En situation d'urgence, chaque minute compte. Être capable de réagir rapidement peut sauver une vie.

Cette sensibilisation permet aux participants de découvrir les gestes essentiels à réaliser en cas de malaise, d'accident ou d'arrêt cardiaque, dans un cadre professionnel. Elle constitue une première approche avant une éventuelle formation SST ou PSC1.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les premiers gestes à réaliser en cas d'accident ou de malaise
- Alerter les secours de manière efficace
- Réagir face à un saignement, un étouffement ou une perte de connaissance
- S'initier à la réanimation cardio-pulmonaire (RCP) et à l'utilisation d'un défibrillateur automatisé externe (DAE)

## PUBLIC CONCERNÉ

- Tous les salariés
- Représentants du personnel
- Personnels encadrants

## PROGRAMME

- Que faire en cas d'urgence ? Le rôle du 1<sup>er</sup> témoin
- Malaise, chute, saignement : gestes simples et efficaces
- Réanimation cardio-pulmonaire (RCP) et utilisation du DAE
- Mise en situation et cas concrets en entreprise

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 2 h
- Format : Présentiel
- Nombre de participants : 8 à 12 personnes
- Intervenants : Infirmière en Santé au Travail, formateur certifié, Médecin du Travail
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun



# SÉCURITÉ MACHINES-OUTILS

**Sensibilisation et accompagnement terrain**

## PRÉSENTATION

Les machines-outils sont des équipements indispensables mais potentiellement dangereux lorsqu'ils sont mal utilisés ou mal entretenus.

Cette action de sensibilisation vise à rappeler les bonnes pratiques de sécurité, à renforcer la vigilance des opérateurs et à accompagner les entreprises dans l'évaluation terrain à l'aide d'une check-list.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Sensibiliser aux risques liés à l'utilisation des machines-outils
- Appliquer les principes de sécurité et les gestes de prévention
- Identifier les points critiques à surveiller à l'aide d'une check-list
- Impliquer les équipes dans une démarche de prévention active

## PUBLIC CONCERNÉ

- Salariés utilisateurs de machines-outils
- Encadrements de proximité
- Responsables maintenance et sécurité

## PROGRAMME

- Présentation : rappels réglementaires, risques mécaniques, EPI, check-list de sécurité
- Sensibilisation collective : échanges autour des pratiques et erreurs fréquentes
- Accompagnement terrain : repérage des situations à risques, utilisation de la check-list, retours d'expérience

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 2 h 30
- Format : Présentiel
- Nombre de participants : Modulable selon l'atelier et la taille de l'équipe
- Intervenants : Intervenant en Prévention des Risques professionnels
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun



# ANALYSE D'UN ACCIDENT DU TRAVAIL

Formation à la méthodologie d'analyse

## PRÉSENTATION

Analyser un accident du travail permet de comprendre les causes profondes d'un événement pour éviter qu'il ne se reproduise.

Cette formation propose une méthode structurée pour analyser efficacement les accidents, identifier les points de défaillance, mettre en œuvre des actions correctrices et mettre à jour le DUERP.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les étapes clés de l'analyse d'un accident de travail
- Identifier les causes immédiates et les causes profondes
- Proposer des actions correctrices pertinentes
- Savoir intégrer les résultats dans le DUERP
- Mettre en place une démarche d'amélioration continue

## PUBLIC CONCERNÉ

- Employeurs
- Référents prévention
- Responsables HSE
- Membres du CSE

## PROGRAMME

- Présentation de la méthodologie d'analyse
- Identification des points clés à analyser (faits, environnement, organisation...)
- Élaboration des actions correctrices
- Mise à jour du DUERP suite à un accident
- Étude de cas pratique

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 1 h 30
- Format : Présentiel ou visio
- Nombre de participants : Jusqu'à 15 personnes
- Intervenants : Intervenant en Prévention des Risques professionnels
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun



# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

## Sensibilisation installation au poste et environnement de travail

### PRÉSENTATION

Le travail prolongé sur écran peut engendrer des troubles visuels, musculosquelettiques et une fatigue accrue.

Cette sensibilisation vise à améliorer les conditions de travail des salariés en leur apportant des conseils concrets pour régler leur poste et adopter les bons réflexes. L'intervention comprend une phase théorique et un accompagnement terrain pour des ajustements personnalisés.



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les risques liés au travail sur écran
- Comprendre les principes d'ergonomie au poste
- Acquérir les bons réflexes posturaux
- Adapter son poste de travail à son environnement
- Réduire l'inconfort visuel et prévenir les TMS

### PUBLIC CONCERNÉ

- Salariés travaillant sur écran
- Télétravailleurs
- Responsables QVCT ou prévention

### PROGRAMME

- Apports théoriques : risques, ergonomie, gestes de prévention
- Déplacements dans l'entreprise : observations et ajustements individuels aux postes
- Conseils personnalisés et échanges

### MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 1 h 30
- Format : Présentiel
- Nombre de participants : Selon l'organisation et la configuration des postes
- Intervenants : Infirmière en Santé au Travail, Techniciens HSE, Intervenant en Prévention des Risques professionnels
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun



# LES ADDICTIONS

**Compréhension des conduites addictives,  
prévention et accompagnement**

## PRÉSENTATION

Les conduites addictives en milieu professionnel peuvent avoir un impact majeur sur la santé, la sécurité, l'absentéisme et la performance au travail sur le risque de désinsertion professionnelle.

Cette sensibilisation propose une approche adaptée selon les publics (encadrants ou salariés), avec des outils interactifs et des échanges pour comprendre, prévenir et agir efficacement.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre ce qu'est une addiction et ses mécanismes
- Identifier les facteurs de risques en milieu professionnel
- Connaître les effets des substances psychoactives
- Les conséquences au travail (risques professionnels, postes de sécurité/sureté, coûts directs et indirects pour l'entreprise)
- Déconstruire les idées reçues
- Savoir adopter une posture adaptée en tant qu'encadrant
- Favoriser un environnement de travail sain et inclusif

## PUBLIC CONCERNÉ

- Encadrants, direction, responsables RH
- Tous les salariés

## PROGRAMME

- Qu'est-ce qu'une addiction ? Substances et comportements concernés
- Contexte professionnel et facteurs favorisants
- Rappels réglementaires et responsabilités
- Prévention primaire et posture d'accompagnement
- Outils pédagogiques : lunettes de simulation, témoignages, échanges

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 1 h à 1h 30
- Format : Présentiel ou visio
- Nombre de participants : Jusqu'à 15 personnes
- Intervenants : Infirmière en Santé au Travail, Intervenant en Prévention des Risques professionnels, Techniciens HSE
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun



# ERGONOMIE ET CONCEPTION

Accompagner les projets architecturaux avec  
une approche centrée sur le travail réel

## PRÉSENTATION

Modifier ou construire de nouveaux espaces de travail est une opportunité stratégique pour intégrer la prévention dès la conception.

Cet atelier aide à structurer une démarche ergonomique de projet, en prenant en compte les usages réels, les contraintes organisationnelles et les besoins des futurs utilisateurs.



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser la temporalité, la démarche et les étapes d'un projet architectural
- Identifier et distinguer le rôle des différents acteurs du projet
- Découvrir des outils pour la réflexion (analyse du travail, outils d'aide à la conception...)
- Se familiariser avec la mise en œuvre d'une démarche participative
- Mettre en pratique à travers des cas concrets

### PUBLIC CONCERNÉ

- Direction
- Ressources humaines
- Encadrements
- Représentants du personnel

### PROGRAMME

- Quelques constats
- Temporalité et étapes de conception
- Les acteurs du projet
- Les outils d'aide à la conception

### MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 2 h
- Format : Interentreprises / Intraentreprise
- Nombre de participants : 8 personnes
- Intervenants : Ergonome
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun



# SENSIBILISATION À LA PRÉVENTION DES RPS

Comprendre et agir sur les Risques psychosociaux

## PRÉSENTATION

Les risques psychosociaux (RPS) regroupent des situations de travail susceptibles de porter atteinte à la santé mentale, physique et sociale des salariés.

Cette sensibilisation vise à comprendre les mécanismes et facteurs de RPS, à repérer les signaux d'alerte et à initier une démarche collective de prévention.

Une version spécifique est proposée aux managers et dirigeants, centrée sur la détection, le rôle managérial et la posture à adopter.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

### Session générale (salariés / COPIL / CODIR) :

- Comprendre ce que sont les RPS et leurs impacts sur la santé et le travail
- Reconnaître les signes individuels et collectifs d'alerte
- Connaître les leviers de prévention primaire, secondaire et tertiaire

### Session managers / dirigeants :

- Identifier les signes de souffrance au travail dans une équipe
- Adopter une posture adaptée face à un salarié en difficulté
- Connaître les obligations de l'employeur en matière de RPS
- Mettre en place des actions de prévention et de suivi dans son service

## PUBLIC CONCERNÉ

- Session générale : salariés, membres de COPIL, membres de CODIR
- Session managers : encadrants, dirigeants, responsables RH

## PROGRAMME

Session générale - 2 h 30

- Définitions et enjeux des RPS
- Facteurs de risques au travail (organisationnels, relationnels, liés à l'environnement)
- Conséquences sur la santé et le collectif
- Prévention : niveaux et actions possibles
- Échanges et retours d'expérience

Session managers - 2 h 30

- Rôle et responsabilité de l'encadrement
- Détection des signaux faibles
- Conduite à tenir face à une situation sensible
- Coordination avec le service de santé au travail
- Outils et ressources internes / externes

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 2h30
- Format : Présentiel ou visio
- Nombre de participants : 6 à 15 par session
- Intervenants : Psychologues du travail, Intervenant en Prévention des Risques professionnels, Médecin du Travail selon les besoins
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun



NOUVEAUTÉ



# NUTRITION ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Adapter son assiette à son activité professionnelle

## PRÉSENTATION

Pause déjeuner sur un chantier, travail en open space ou horaires décalés... nos rythmes de travail influencent fortement nos habitudes alimentaires. Pourtant, bien manger n'est pas un luxe, mais un levier de santé, d'énergie et de performance.

Cet atelier vous propose une approche concrète, ludique et adaptée à votre activité professionnelle pour retrouver le plaisir de manger équilibré.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les besoins nutritionnels selon l'activité (physique vs sédentaire)
- Savoir composer un repas équilibré avec les moyens du bord (cantine, gamelle, food truck, etc.)
- Limiter les coups de fatigue, le grignotage et les troubles digestifs
- Adapter son alimentation en horaires atypiques (travail de nuit, pauses décalées...)
- Favoriser une culture d'entreprise autour du bien-être alimentaire

## PUBLIC CONCERNÉ

- Tous salariés (chantier, bureau, travail posté, télétravail)
- Encadrants, RH, référents QVCT, salariés

## PROGRAMME

- Les bases de l'équilibre alimentaire : simple, sans dogme
- Manger en fonction de son rythme et de son activité
- Les erreurs fréquentes (saut de repas, excès de sucre, etc.)
- Conseils personnalisés selon votre environnement professionnel
- Astuces pratiques : composer sa gamelle, choisir au distributeur, booster sa pause déjeuner
- Échanges de pratiques, quiz, outils visuels ludiques
- En option : fiche mémo ou livret nutrition

### Exemples d'adaptations

- Secteur BTP / logistique : maintenir l'énergie, éviter la fringale
- Bureaux / travail sédentaire : digestion, concentration, fringales sucrées
- Horaires atypiques / travail de nuit : respecter ses rythmes biologiques

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 1 h à 1 h 30
- Format : Présentiel ou visio
- Nombre de participants : 8 à 15 personnes
- Intervenants : Intervenant en Prévention des Risques professionnels ou infirmier formé en nutrition
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun
- Matériel : Paperboard, vidéo-projecteur ou visio, supports fournis



# SENSIBILISATION SPÉCIALE ÉTÉ

« Garder la tête froide au travail, c'est aussi prévenir les risques liés à la chaleur »

## PRÉSENTATION

L'augmentation des épisodes de fortes chaleurs modifie les conditions de travail, en particulier dans les secteurs extérieurs ou peu ventilés.

Cette sensibilisation vise à prévenir les risques liés à la chaleur, à mieux comprendre les mécanismes d'hydratation, et à rappeler les obligations de l'employeur, dans un contexte de renforcement réglementaire progressif.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les effets de la chaleur sur l'organisme et la vigilance
- Reconnaître les signes d'alerte d'un coup de chaleur ou d'une déshydratation
- Adopter des gestes simples pour se protéger et s'hydrater efficacement
- Savoir adapter son rythme, ses pauses et son équipement
- Connaître les obligations légales de l'employeur en période de canicule
- Échanger avec des professionnels de santé sur les mesures concrètes à mettre en œuvre dans son contexte

## PUBLIC CONCERNÉ

- Tous salariés : chantier, atelier, bureaux, travail isolé, soins à domicile
- Encadrants, managers, référents prévention
- Secteurs particulièrement exposés : BTP, logistique, industrie, espaces verts, nettoyage, soins

## PROGRAMME

- Chaleur : mécanismes physiologiques et fatigue
- Risques professionnels aggravés par la chaleur (TMS, vigilance, accidents...)
- L'hydratation en pratique : quoi boire, quand, combien ?
- Adapter les pratiques de travail (tenue, pauses, horaires...)
- Point réglementaire :
  - Recommandations INRS, Code du travail
  - Plan national canicule, guides pratiques
  - Obligations employeur : prévention, évaluation des risques, aménagements
- Questions / échanges avec un professionnel de santé au travail

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 30 à 45 minutes
- Format : Présentiel ou visio
- Nombre de participants : 10 à 20 personnes
- Intervenants : Médecin du Travail, Infirmière en Santé au Travail, Intervenant en Prévention des Risques professionnels
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun
- Période recommandée : Mai à Septembre



# LE HANDICAP

« Mieux comprendre le handicap pour mieux travailler ensemble »

## PRÉSENTATION

Le handicap en entreprise reste encore source de méconnaissance, de gêne, voire de stéréotypes. Pourtant, 80 % des handicaps sont invisibles.

Cette sensibilisation propose de démythifier la notion de handicap, de comprendre le rôle de la RQTH (reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé) et d'explorer les solutions de maintien en emploi à travers une approche interactive et bienveillante.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre ce qu'est (et ce que n'est pas) le handicap
- Identifier les différents types de handicap (visible, invisible, temporaire, évolutif...)
- Découvrir la RQTH : à quoi elle sert, comment elle peut faciliter le quotidien au travail
- Connaitre les outils du maintien en emploi et les acteurs mobilisables
- Favoriser l'inclusion et lever les freins dans les collectifs de travail
- Vivre une expérience ludique autour d'un jeu coopératif pour mieux comprendre les enjeux

## PUBLIC CONCERNÉ

- Tous salariés
- Managers, RH, référents handicap
- Recommandé pour les équipes ayant accueilli ou souhaitant accueillir une personne en situation de handicap

## PROGRAMME

- Définition et représentations du handicap
- Le handicap au travail : impact, freins, besoins
- Le rôle de la RQTH et du médecin du travail
- Présentation des outils de maintien dans l'emploi : aménagements, accompagnements, aides financières...
- Jeu de plateau collaboratif : sensibilisation par le jeu autour de mises en situation, de quizz et de réflexion collective
- Temps d'échange libre avec une IST formée à la mission handicap

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : 1 h 30 à 2 h (30 min de présentation interactive + 45 min de jeu en groupe)
- Format : Présentiel
- Nombre de participants : 8 à 15 personnes
- Intervenants : Infirmière en Santé au Travail
- Tarif : Inclus dans la cotisation
- Pré-requis : Aucun



# MODULE SUR MESURE À VOTRE DEMANDE

Conception d'ateliers personnalisés selon vos besoins spécifiques

## PRÉSENTATION

Parce que chaque entreprise est unique, Santé au Travail 68 propose la création de modules sur mesure, en lien direct avec vos problématiques, votre activité et vos attentes.

Ces actions sont co-construites avec votre médecin du travail et nos intervenants en prévention pour répondre précisément à vos enjeux terrain.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Répondre à des problématiques spécifiques rencontrées dans votre structure
- Concevoir un atelier de prévention pertinent, adapté à vos contraintes
- Engager les équipes autour d'une démarche de santé au travail concrète
- Valoriser une action ciblée dans votre plan de prévention

## PUBLIC CONCERNÉ

- Tous salariés selon la thématique définie

## PROGRAMME

- À définir conjointement avec le médecin du travail et l'équipe pluridisciplinaire
- Exemple : exposition à un risque spécifique, réorganisation, QVCT, prévention sectorielle, etc.

## MODALITÉS PRATIQUES

- Durée : Variable selon la demande
- Format : Présentiel ou visio
- Nombre de participants : Minimum 10 salariés
- Intervenants : À définir selon la thématique
- Tarif : Inclus dans la cotisation, selon les modalités de mise en œuvre



# MODULES E-LEARNING

## Prévention des risques professionnels en ligne

### PRÉSENTATION

Une plate-forme d'e-learning, tout spécialement créée par les services de santé au travail, est mise gratuitement à votre disposition pour former vos salariés à la prévention des risques professionnels et vous aider dans votre mission d'évaluation des risques.

Accessible en ligne, elle permet de suivre les formations à votre rythme tout en bénéficiant de contenus pratiques et régulièrement actualisés.



### MODULES DISPONIBLES

- Évaluation des risques côté salariés
- Évaluation des risques côté employeurs
- Les risques liés aux produits chimiques
- Gestes et postures
- Horaires atypiques et troubles du sommeil
- Risque routier
- Bruit
- Vieillissement au travail
- Manutention manuelle de charges
- Risques psychosociaux
- Gestion de la sous-traitance en sécurité
- Santé publique au travail

### MODALITÉS D'ACCÈS

Ces modules sont en accès libre pour toutes les entreprises adhérentes à Santé au Travail 68.

Vous pouvez accéder à certains modules anonymement (sans inscription) ou créer un compte avec votre numéro d'adhérent.

À l'issue de chaque module, un certificat de réussite est délivré, validant vos compétences acquises.

### INFORMATIONS PRATIQUES

- Site internet : [e-learning.afometra.org](http://e-learning.afometra.org)
- Accessible en ligne 24h/24
- Gratuit pour les entreprises adhérentes
- Suivi à votre rythme
- Certificat de réussite à la fin de chaque module



# ET POUR ALLER PLUS LOIN...

**PARCE QUE LA  
PRÉVENTION NE S'ARRÊTE  
PAS AUX ATELIERS...**

Santé au Travail 68 vous accompagne toute l'année avec une diversité de supports et de contenus accessibles en ligne ou sur demande, pour prolonger les apprentissages à votre rythme :

## NOS WEBINAIRES SANTÉ TRAVAIL

Toute l'année, Santé au Travail 68 propose des sessions d'information thématiques, sur un format courte durée (30 minutes), en visio, animées par nos équipes pluridisciplinaires :

- Nutrition & équilibre au travail
- Prévention des TMS
- Récupération, sommeil & vigilance
- RPS, addictions, ergonomie
- etc ...

Ces webinaires sont accessibles gratuitement pour tous nos adhérents via notre site internet. Un nouveau programme est proposé chaque année pour rester connecté à l'actualité de la prévention.

Pour connaître le programme de nos prochains webinaires et s'inscrire :



[sante-au-travail-68.fr](http://sante-au-travail-68.fr) (rubrique "Les RDV de la prévention")

## NOS FICHES CONSEILS

Parce que la prévention passe avant tout par l'information, Santé au Travail 68 met à votre disposition une **large collection de fiches conseils pratiques**.

Claires, synthétiques et accessibles à tous, elles abordent de nombreuses thématiques liées à la santé, la sécurité et la qualité de vie au travail.

Ces fiches s'adressent à tous les secteurs d'activité et à tous les métiers, pour accompagner au quotidien employeurs et salariés dans leurs démarches de prévention.

Pour consulter nos fiches prévention :

[www.sante-au-travail-68.fr](http://www.sante-au-travail-68.fr) (rubrique "se documenter")



## NOS CAPSULES VIDÉO PÉDAGOGIQUES

Courtes, pratiques, percutantes : nos vidéos de prévention vous donnent des conseils concrets, applicables au quotidien.

Accès libre sur notre site internet ou sur demande à votre médecin du travail. Idéal pour animer une pause prévention en équipe !





# DES OUTILS PRATIQUES TOUTE L'ANNÉE

## RECOV'UP : VOTRE COACH BIEN-ÊTRE DANS LA POCHE

En tant qu'adhérent à Santé au Travail 68, vous bénéficiez d'un accès privilégié à l'application RECOV'UP, une solution digitale pensée pour la récupération physique et mentale au travail.



### LES FONCTIONS CLÉS DE RECOV'UP :

- Exercices de mobilisation douce, micro-pauses actives
- Séances de relaxation guidée, respiration, visualisation
- Conseils de gestion du stress et amélioration du sommeil
- Parcours de prévention planifiés



### MODALITÉS D'ACCÈS

Simple, mobile, efficace : téléchargeable sur Android / iOS.

Accès gratuit pour tous les salariés d'entreprises adhérentes à ST68.

Contactez votre médecin du travail pour activer vos accès.

# TABLEAU RÉCAPITULATIF

## PRÉVENTION DES RISQUES PHYSIQUES ET ERGONOMIE

Titre du module	Durée	Format	Public concerné	Thématiques clés
Réveil Musculaire	15 à 60 min	Présentiel / Visio	Tous salariés	TMS, posture, dynamique collective
Travail sur écran	1 h 30	Présentiel	Salariés écran, télétravailleurs	Ergonomie, posture, confort
Sécurité machine-outils	2 h 30	Présentiel	Opérateurs, maintenance	Machines, sécurité, check-list
Ergonomie et conception	2 h	Présentiel	RH, encadrants, élus	Conception, espaces, ergonomie
Bruit	1 h	Présentiel	Tous salariés	EPI, réglementation
Risques chimiques	1 h	Présentiel / Visio	Employeur, responsable / animateur HSE, salarié en charge du risque chimique	ACD, agent chimique dangereux

## SANTÉ MENTALE, RPS ET ADDICTION

Addictions	1h à 1 h 30	Présentiel / Visio	Encadrants, salariés	Addictions, posture encadrant
Handicap	1 h 30 à 2h	Présentiel	Tous salariés, managers, RH, référents handicap, recommandé pour les équipes ayant accueilli ou souhaitant accueillir une personne en situation de handicap	Maintien en emploi, RQTH
Prévention RPS	2 h 30	Présentiel / Visio	Salariés, managers	Facteur RPS, posture, obligations

## SANTÉ, BIEN ETRE ET HYGIÈNE DE VIE

Sommeil & sieste	45 min à 1 h	Présentiel	Tous salariés	Sommeil, sieste, récupération
Nutrition	1h à 1 h 30	Présentiel / Visio	Tous salariés	Repas, énergie, bien-être
Chaleur & canicule	30 à 45 min	Présentiel / Visio	Tous salariés	Hydratation, obligations légales
Matinée HSE	1 demi-journée	Présentiel	Tous salariés	Ateliers ludiques

## SENSIBILISATION GÉNÉRALE ET OBLIGATIONS LÉGALES

Primo-adhérents	45 min	Présentiel / Visio	Employeurs, référents	Présentation, offre socle, service, équipe
DUERP	3 h	Présentiel / Visio	Employeurs, référents prévention, RH	Règlementation, outil d'évaluation
Analyse d'un accident de travail	1 h 30	Présentiel / Visio	Employeurs, référents prévention, responsables HSE, membres du CSE	Méthodologie, accident
Gestes qui sauvent	2 h	Présentiel	Tous les salariés, représentants du personnel, personnel encadrant	Premiers secours, mise en situation



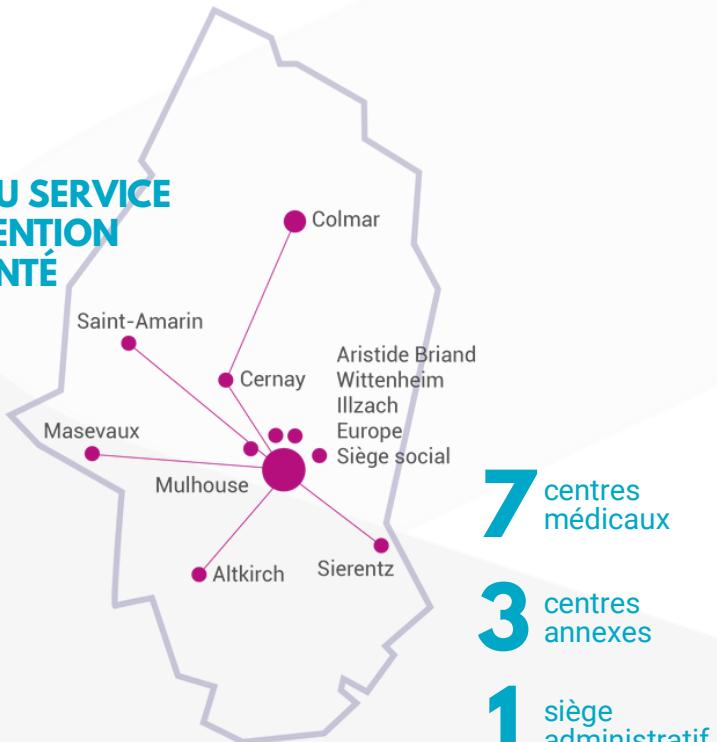
“Prévention, santé et performance :  
une alliance durable au service des  
entreprises du Haut-Rhin”

Santé  
au Travail<sup>68</sup>



# 120

SALARIÉS AU SERVICE  
DE LA PRÉVENTION  
ET DE LA SANTÉ  
AU TRAVAIL



## DIRECTION ET SERVICE ADMINISTRATIF

Maison du Bâtiment  
12, allée Nathan Katz  
CS 60005  
68086 Mulhouse Cedex  
Tél. 03 89 36 30 15  
[contact@sat68.fr](mailto:contact@sat68.fr)



**Centre Cernay**  
5 rue George Risler  
68700 Cernay  
Tél. 03 89 35 63 54  
[cernay@sat68.fr](mailto:cernay@sat68.fr)

**Centre Illzach**  
60 rue de Sausheim  
68110 Illzach  
Tél. 03 89 46 11 11  
[illzach@sat68.fr](mailto:illzach@sat68.fr)

**Centre Aristide Briand**  
155 avenue Aristide Briand  
68200 Mulhouse  
Tél. 03 89 42 79 23  
[briand@sat68.fr](mailto:briand@sat68.fr)

**Centre Wittenheim**  
7 rue de la Charente  
68270 Wittenheim  
Tél. 03 89 50 02 03  
[wittenheim@sat68.fr](mailto:wittenheim@sat68.fr)

**Centre Europe**  
14, Bd de l'Europe BP 53088  
68062 Mulhouse Cedex 3  
Tél. 03 89 45 53 08  
[europe@sat68.fr](mailto:europe@sat68.fr)

**Centre Colmar**  
164c rue du Ladhof  
68000 Colmar  
Tél. 03 89 21 00 20  
[colmar@sat68.fr](mailto:colmar@sat68.fr)

**Centre Altkirch**  
Quartier Plessier  
Av. 8e Régiment de Hussards  
68130 Altkirch  
Tél. 03 89 08 96 16  
[altkirch@sat68.fr](mailto:altkirch@sat68.fr)

**Service Accompagnement  
Technique et Organisationnel**  
7 rue de la Charente  
68270 Wittenheim  
Tél. 03 89 50 98 32  
[atout@sat68.fr](mailto:atout@sat68.fr)