

le **cnam**  
Grand Est

NOUVEAU !  
**AMÉLIORER ET PRÉSERVER  
LA SANTÉ DES SALARIÉ·E·S  
AU TRAVAIL**

**FORMATIONS INTER-ENTREPRISES  
STAGES COURTS**



# **Parce que prévenir les risques et préserver la santé de vos salarié·e·s, c'est investir dans la performance de votre entreprise, le Cnam vous accompagne !**

Nous avons conçu des formations courtes, apportant notions et connaissances essentielles, sur les thématiques de la santé en entreprise et de la prévention des risques.

Au sein de votre entreprise, une politique de santé peut avoir des répercussions bénéfiques : baisse de l'absentéisme, optimisation de l'organisation du travail, amélioration du climat social, fidélisation des salarié·e·s...

## **DURÉE**

Une journée (7 heures).

## **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

Les apports des formateur·rice·s permettent à vos salarié·e·s d'acquérir des compétences de base avec des illustrations et exemples tirés de la réalité des petites organisations. Leur travail personnel permet en outre le transfert à votre entreprise de ces nouvelles compétences avec un suivi des actions opérationnelles.

## **CALENDRIER ET TARIF**

Les dates, lieux et tarifs des sessions de formation sont consultables sur le site Internet [www.cnam-grandest.fr](http://www.cnam-grandest.fr), dans la rubrique «Entreprise».

## **CONTACTS ET INSCRIPTIONS**

En fonction de votre lieu d'implantation, prenez contact avec le centre Cnam le plus proche, dont les coordonnées se trouvent en dernière page du document.

Une attestation de suivi est délivrée en fin de stage.



## FORMATIONS INTRA

Au-delà de ces modules, le Cnam peut organiser pour vous des formations sur mesure, ciblées et adaptées à vos besoins spécifiques. Elles peuvent être réalisées en intra-établissement dans vos locaux ou en extérieur. Notre équipe est à votre disposition pour vous accompagner dans tous vos projets de développement des compétences.

<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL</b>	<b>4</b>
<b>ADDICTIONS</b>	<b>5</b>
<b>ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE AU TRAVAIL</b>	<b>5</b>
<b>DÉMARCHE PRÉVENTION SANTÉ EN ENTREPRISE</b>	<b>6</b>
<b>GESTES, POSTURES ET PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)</b>	<b>6</b>
<b>RISQUES PSYCHOSOCIAUX</b>	<b>7</b>
<b>RISQUES ROUTIERS</b>	<b>7</b>

# Activité physique au travail

## OBJECTIFS

- Connaître les recommandations en activité physique.
- Être en mesure de mesurer sa condition physique.
- Connaître des exercices et des astuces à mettre en œuvre selon son poste de travail pour favoriser les comportements actifs et limités les temps passés assis.

## CONTENU

- Définition et bienfaits de la pratique d'activité physique.
- Sédentarité et incidence sur la santé.
- Déterminants des comportements actifs.
- Moyens d'évaluation de la condition physique, du niveau d'activité physique et de la sédentarité.
- Principes de base pour une bonne pratique au quotidien.
- Exercices pratiques au bureau ou sur le chantier.
- Techniques et outils de motivation.
- Conception et valorisation de l'existant et pistes d'amélioration possibles pour valoriser un comportement actif au travail.

FIR023



# Addictions

## OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de construction des conduites addictives et être initié à ses causes.
- Appréhender les comportements induits par les différentes addictions.
- Connaître les risques associés sur la santé.
- Appréhender les méthodes d'accompagnement et de prévention.
- Connaître les risques associés aux addictions en situation de travail.

## CONTENU

- Concept de l'addiction, causes et mécanismes.
- Addictions : les différents produits (alcool, tabac, cannabis, autres drogues, addictions comportementales).
- Conduites addictives : symptômes et comportements.
- Impacts sur la santé.
- Addictions et conséquences sur le travail.
- Réglementation et obligations de l'entreprise.
- Acteurs de la prise en charge.
- Solutions pour accompagner une personne en situation d'addiction.
- Présentation de cas pratiques appuyés de conseils : outils et astuces selon ses besoins et moyens.

FIR024

# Alimentation équilibrée au travail

## OBJECTIFS

- Connaître les recommandations pour une alimentation équilibrée.
- Être en mesure de composer des repas équilibrés.
- Être capable d'adapter son alimentation en fonction de son travail (travail posté, possibilités de restauration, etc.) ou de pathologies comme le surpoids, le diabète...

## CONTENU

- Évolution de nos habitudes de consommation.
- Alimentation et santé.
- Déterminant des comportements alimentaires.
- Recommandations (Programme National Nutrition Santé).
- Définition d'une alimentation équilibrée.
- Critères de choix et rythmes alimentaires.
- Présentation de cas pratiques appuyés de conseils : outils et astuces selon ses besoins et moyens.

FIR025

## Démarche prévention santé en entreprise

### OBJECTIFS

- Maîtriser les concepts de santé et de prévention en lien avec l'organisation du travail.
- Identifier les enjeux de la prévention santé au travail.
- Maîtriser le rôle de l'entreprise dans la santé de ses salarié·e·s et la réglementation en vigueur.
- Connaître les acteurs de la prévention santé au travail.
- Être en mesure de définir et mettre en œuvre un plan d'actions en entreprise.

### CONTENU

- Chiffres-clés sur la santé des salarié·e·s.
- Santé et déterminants de la santé au travail.
- Qualité de vie au travail.
- Risques professionnels.
- Prévention de la santé en entreprise.
- Acteurs de la prévention santé en entreprise.
- Enjeux de la prévention santé en entreprise.
- Réglementation.
- Stratégies et leviers d'actions en entreprise.

FIR026

## Gestes, postures et prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

### OBJECTIFS

- Connaître le fonctionnement musculo-squelettiques de son corps.
- Identifier les déterminants des gestes et des postures susceptibles de nuire à la santé.
- Étudier les améliorations possibles, les exercices d'anticipation et de compensation des contraintes identifiées.

### CONTENU

- Chiffres-clés et définitions.
- Notions d'anatomie de la colonne vertébrale : description – rôle – pathologies – principes de sécurité et précautions à prendre.
- Articulations traumatisées par les gestes répétés : épaules – genoux – poignets.
- Repérage des facteurs de risque et connaissance des conséquences.
- Prévention des TMS, outils et recommandations ergonomiques.

FIR027

# Risques psychosociaux

## OBJECTIFS

- Maîtriser les concepts de santé et de prévention en lien avec l'organisation du travail.
- Identifier les enjeux de la prévention santé au travail.
- Maîtriser le rôle de l'entreprise dans la santé des salariés et la réglementation en vigueur.
- Connaître les acteurs de la prévention santé au travail.
- Être en mesure de définir et mettre en œuvre un plan d'actions en entreprise.

## CONTENU

- Chiffres-clés sur la santé des salarié·e·s.
- Santé et déterminants de la santé au travail.
- Qualité de vie au travail.
- Risques professionnels.
- Prévention de la santé en entreprise.
- Acteurs de la prévention santé en entreprise.
- Enjeux de la prévention santé en entreprise.
- Réglementation.
- Stratégies et leviers d'actions en entreprise.

FIR028

# Risques routiers

## OBJECTIFS

- Appréhender les risques routiers.
- Connaître les risques routiers associés à l'activité professionnelle.
- Mesurer les conséquences possibles des comportements à risques (mauvais entretien du véhicule, utilisation du téléphone...) et être à même de mener une politique préventive.
- Connaître les liens entre les risques routiers et les addictions.

## CONTENU

- Risques routiers au travail, chiffres-clés.
- Enjeux réglementaires, humains, économiques et sociaux pour les entreprises.
- Déterminants des comportements dangereux lors des déplacements professionnels (conduites complexes, contexte du déplacement, personnalité du·de la conducteur·rice...)
- Actions de prévention en entreprise contre les risques routiers :
  - optimisation de la gestion des déplacements,
  - adaptation des véhicules en fonction des missions,
  - maintenance des véhicules,
  - communications lors des déplacements,
  - compétences des conducteur·rice·s,
  - prise en compte de l'impact des facteurs de stress, de la fatigue, de la gestion des retards.
- Les modalités de mise en œuvre de la prévention au sein de l'entreprise.

FIR029

# LE CNAM, LEADER DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE TOUT AU LONG DE LA VIE !

**Délégation territoriale  
Charleville-Mézières | Verdun |  
Châlons-en-Champagne**  
Rue des Crayères BP 1034  
F 51687 Reims Cedex 2  
tél +33 (0)3 26 36 80 00  
[reims@cnam-grandest.fr](mailto:reims@cnam-grandest.fr)

**Délégation territoriale  
Sélestat | Mulhouse**  
30 rue François Spoerry (KMØ)  
F 68100 Mulhouse  
tél +33 (0)3 89 42 67 09  
[mulhouse@cnam-grandest.fr](mailto:mulhouse@cnam-grandest.fr)

**Délégation territoriale  
Épinal | Nancy**  
4 avenue du Docteur Heydenreich  
CS 65228 F 54052 Nancy Cedex  
tél +33 (0)3 83 85 49 00  
[nancy@cnam-grandest.fr](mailto:nancy@cnam-grandest.fr)

**Délégation territoriale  
Saverne | Haguenau | Strasbourg**  
15-17 rue du Maréchal Lefebvre  
F 67100 Strasbourg  
tél +33 (0)3 68 85 85 25  
[strasbourg@cnam-grandest.fr](mailto:strasbourg@cnam-grandest.fr)

**Délégation territoriale  
Thionville | Longwy | Metz**  
4 rue Augustin Fresnel  
Technopôle F 57070 Metz  
tél +33 (0)3 87 36 81 60  
[metz@cnam-grandest.fr](mailto:metz@cnam-grandest.fr)

**Délégation territoriale  
Troyes | Chaumont |  
Saint-Dizier | Bar-le-Duc**  
26 boulevard Voltaire  
F 52000 Chaumont  
tél +33 (0)3 51 25 24 29  
[chaumont@cnam-grandest.fr](mailto:chaumont@cnam-grandest.fr)

[www.cnam-grandest.fr](http://www.cnam-grandest.fr)



Conservatoire national des arts et métiers