



VOUS PROTÉGER,  
C'EST DANS NOS GÈNES

# Les coaching Santé KLESIA

# POUR RAPPEL : LES SERVICES PROPOSÉS

## L'EOP – l'Entretien d'Orientation Prévention

*Durée : 20 minutes*

**L'EOP est la porte d'entrée du programme J'EM ma santé.**

Sous la forme d'un bilan de santé de 20 minutes environ, réalisé par téléphone, l'infirmière va réaliser une cartographie des risques, identifier avec le salarié les leviers possibles pour prendre soin de sa santé et lui proposer des premiers conseils simples et adaptés à son mode de vie du salarié. Le salarié sera orienté vers le coaching le plus adapté.



## Les coachings Santé

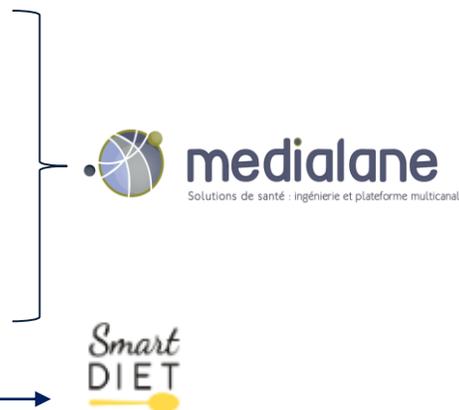
*Durée : 3 à 5 mois*

Un accompagnement au long cours pour :

- aider à améliorer durablement l'hygiène de vie
- prévenir les facteurs de risque identifiés
- et ainsi éviter la survenue de maladies chroniques évitables (maladies cardiovasculaires, bon nombre de cancers, etc.)

6 thématiques :

- Santé cardiovasculaire
- Activité physique
- Sommeil
- Gestion du stress
- Douleurs chroniques
- Nutrition



# LA PROMOTION

## E-mailing Salariés

16 mai puis 9 sept 2024 auprès de 37 000 salariés (même cible)  
21 oct auprès de + 3 000 salariés environ



**Découvrez l'Entretien d'Orientation de Prévention**

Profitez d'un bilan personnalisé, par téléphone, dans la thématique de votre choix (sommeil, stress, nutrition, santé cardio...) et bénéficiez d'un rendez-vous avec un professionnel de santé qui vous orientera vers le coaching le plus adapté à votre besoin.

Totalement confidentiel, ce bilan est sans aucun frais pour vous et se déroule ainsi :

- ✓ Par téléphone avec une infirmière
- ✓ Elle identifie, avec vous, les actions de prévention les mieux adaptées pour votre santé et votre mode de vie.
- ✓ Pour finir, l'infirmière vous propose un plan d'actions comprenant les facteurs de risque identifiés, les axes d'amélioration et les actions de prévention à mener.

**Remplissez le formulaire de contact, en suivant le lien ci-dessous, pour effectuer un bilan personnalisé.**

**J'ACCÈDE AU FORMULAIRE**

## Site internet



Accueil / J'EM ma santé / Préserver mon capital santé / Coaching santé

### Coaching santé

#### Prendre soins de son capital santé

Il est possible d'améliorer son capital santé et son bien-être, quel que soit son âge. C'est pourquoi J'EM ma santé vous propose **six coachings thématiques**, réalisés par des professionnels de santé :

- Sommeil
- Nutrition
- Gestion du stress
- Santé cardiovasculaire
- Activité physique
- Douleurs chroniques

**Leur objectif ?**

Vous aidez à améliorer durablement vos habitudes de vie par l'accompagnement personnalisé et sur-mesure d'un professionnel de santé.

**Comment se déroule un coaching ?**

Vous bénéficiez de trois à quatre séances de 20 à 30 minutes avec le même professionnel de santé (infirmier(e) diététicien(ne)-nutritionniste). A chaque séance, il fait le point avec vous et vous apporte de nouveaux conseils et des connaissances pour progresser sur la route du bien-être.

**Comment bénéficier d'un coaching ?**

Complétez le formulaire ci-après, afin d'être contacté par une infirmier(e) pour un premier entretien de 20 minutes. Elle identifiera avec vous le coaching le plus adapté à votre situation et vos objectifs.

*Ces actions sont réalisées en toute confidentialité et intégralement prises en charge dans le cadre du programme J'EM ma santé.*

**Formulaire à compléter**

## J'EM ma santé

En remplissant ce formulaire, vous permettez à une infirmière de prendre contact avec vous pour faire le point sur votre santé, vous proposer des premiers conseils simples et adaptés à votre mode de vie et vous orienter vers un des 6 coachings proposés : nutrition, sommeil, gestion du stress, santé cardiovasculaire, activité physique et douleurs chroniques.

Le programme J'EM ma santé est 100 % pris en charge par votre contrat de frais de santé ou prévoyance.  
Tous les échanges sont soumis à confidentialité.

L'équipe J'EM ma santé

**Commencer** appuyez sur Entrée ↵

▲ 121 personnes ont rempli ce formulaire

# PREMIERS RÉSULTATS

Au 04.11.2024

## 161 formulaires complétés

- 71 salariés joint au téléphone
- **39 échanges qualifiés**

## 33 salariés ont accepté un EOP

- 27 EOP réalisés
- 6 RDV à venir

## 23 salariés ont accepté un coaching

- 14 coachings débutés

- 9 Sommeil
- 4 Douleurs chroniques
- 4 Nutrition
- 3 Gestion du stress
- 3 Santé cardiovasculaire

*Engagé au 31.10.2024 : < 5 000 TTC  
sur un budget total alloué de 70 000 € TTC*

# PROFILS DES SALARIÉS

## Fonctions occupées par les salariés ayant sollicité le service :

- Délégué pharmaceutique
- Chimiste
- Gestionnaire de formation / conseiller formation
- Responsable commercial
- Technicien de maintenance
- Assistant qualité documentation
- Responsable RH
- Cadre en pharmacie industrielle
- Référent qualité
- Assistant chef de projet
- Assistante direction en laboratoire
- Expert médical et scientifique
- Directeur en business développement

## Complétude formulaires

Age moyen 49 ans



87%



13%

## Acceptation EOP

Age moyen 47 ans



78%



22%

# QUELQUES EXEMPLES DE SITUATIONS

Salarié sédentaire avec des douleurs au dos et aux cervicales. Sommeil perturbé. A arrêté de fumer il y a plus d'un an, mange des sandwichs en voiture, ne mange pas de fruits et de légumes

Sédentaire. Pas de bilan biologique fait depuis longtemps. Fume 15 cigarettes/jour. Ce n'est jamais le moment d'arrêter de fumer. Se réveille fatiguée le matin mais n'est pas fatiguée dans la journée, douleurs aux deux mains

Sédentaire. Stress professionnel. Douleurs liées à de l'arthrose. Sommeil compliqué, ne dort plus une seule nuit complète. Problèmes de dos.

Salarié en horaires variables. A beaucoup de route (1h aller/1h retour). Sommeil compliqué, des insomnies et cela ne s'arrange pas. A un tempérament assez anxieux et en avançant en âge, stresse pour tout. A eu de la pression au travail, problèmes de dos.

Prise de poids, mange souvent sur le pouce, sédentaire, se réveille fatiguée avec une sensation de ne pas être reposée. Stressée depuis 2 ans par une charge de travail supplémentaire, a frôlé sur le surmenage, est en colère de la situation et est fatiguée car cogite beaucoup. Douleurs à la jambe et à la hanche

Apnée du sommeil, stress, alimentation émotionnelle, fatigué mentalement

Sédentaire au travail et le week-end. Sommeil compliqué, qualité moins bonne. Stress

Douleurs localisées plutôt dans le haut du dos. Sommeil perturbé par les douleurs, réveils précoces vers 4/5h du matin. Fume le soir.

Fume 20 cigarettes/jour depuis 15 ans. Angoisse à l'idée de reprendre le travail, pense qu'elle sera fatiguée et stressée quand elle reprendra le travail. A des difficultés d'endormissement.

## PROPOSITIONS

Donner la possibilité au salarié de suivre un coaching Medialane et un coaching SmartDiet quand un accompagnement renforcé est souhaitable.

*Ex : Sommeil et Nutrition*

# POURSUIVRE LA PROMOTION ET LA VALORISATION

## PROPOSITIONS

1

### **Continuer les campagnes e-mailing auprès des salariés**

- Communiquer auprès des salariés qui n'ont pas encore été destinataires de l'e-mail de présentation et d'accès à l'EOP
- Renouveler les campagnes auprès des salariés déjà bénéficiaires de l'e-mail

Pas de frais supplémentaire à engager sur le budget HDS alloué.

2

### **Réaliser une campagne d'appels sortants par les infirmières auprès des salariés pour leur présenter l'EOP et les engager dans la démarche**

Allouer un budget de 3 000 € TTC pour une campagne d'appels sortants, en rebond des campagnes e-mailing réalisées.

Contact argumenté : 12, 69 € TTC

NB : seuls les contacts argumentés sont facturés

*Contact argumenté = l'infirmière a présenté l'EOP au salarié*

**Résultats de la mesure d'impact social menée en 2024**

**82% des participants ont déclaré avoir modifié leurs comportements grâce aux coachings santé**

**90% de taux de satisfaction**

**73% des participants ont déclaré une amélioration de leur bien-être grâce aux coachings santé**

## PROPOSITIONS

3

### **Communiquer auprès des employeurs et leur proposer de valoriser ce service auprès de leurs salariés**

- Affiches / flyer avec QR Code vers le formulaire d'inscription (envoi par email et/ou courrier)
- Vidéo de présentation de l'EOP et des coachings par les professionnels de santé pour plus de pédagogie

Déclinaison de supports existants.  
Pas de frais supplémentaire à engager sur le budget HDS alloué.

4

### **Recueillir les retours écrits des salariés pour valoriser l'intérêt de ces actions de prévention**

Pas de frais supplémentaire à engager sur le budget HDS alloué.  
Action 2025



VOUS PROTÉGER,  
C'EST DANS NOS GÈNES