

PREVENTION SANTE :

**Et si vous faisiez équipe avec
Malakoff Humanis pour la santé de
vos salariés ?**



24/03/2025

Le groupe Malakoff Humanis

LEADER DE LA PROTECTION SOCIALE



Retraite complémentaire

Epargne



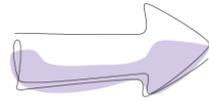
Santé

Prévoyance

Notre accompagnement en retraite et en action sociale



Diagnostiquer ensemble les besoins de votre établissement et de vos salariés



Construire ensemble un plan d'action * pour y répondre

* Prise en charge partielle ou totale du coût de ces actions par le budget d'action sociale en fonction des orientations prioritaires définies par nos institutions

en retraite

Agir pour vivre sereinement la retraite et accompagner l'avancée en âge :

- Les conférences et ateliers de prévention santé
- Nos services d'accompagnement et d'information

en action sociale

Accompagner les fragilités de vos salariés :

- La 2nd partie de carrière
- Les vulnérabilités sociales
- Les aidants familiaux
- La situation de handicap

Nos services d'accompagnement et d'information

45
ans

50
ans

58
ans

64
ans

Prévention Santé

Bilan de prévention Agirc-Arrco

Réunion d'Information Retraite

Entretien Individuel Retraite

Stages Prépa Retraite

Gestes qui sauvent

Accompagnement intergénérationnel

Le constat

Avec la Loi Santé au Travail, **l'employeur doit veiller à la santé et à la sécurité de ses travailleurs** en mettant en place des actions de prévention, d'information et de formation.

Alors que l'espérance de vie continue de croître, **l'espérance de vie en bonne santé stagne.**

Parce que la réforme des Retraites a conduit à travailler plus longtemps, **MALAKOFF HUMANIS a décidé d'investir le champ de la Prévention santé pour accompagner le bien vieillir** dans le but de conserver son autonomie le plus possible.

La Prévention santé en Entreprise



**Soyons les
champions de
notre santé !**

Pour vos
salariés

Les bilans de prévention Agirc-Arrco

50
ans

Prévenir aujourd'hui pour mieux vivre demain

Bilan gratuit et personnalisé dans l'un de nos 14 centres sur l'ensemble de la France



Dès 50 ans et sans condition d'âge pour l'aidant familial

Chaque personne bénéficie de la réalisation d'un bilan d'évaluation médico-psycho-social effectué par un médecin et un psychologue, suivies de recommandations personnalisées.

A l'issue de ce bilan et en fonction des fragilités repérées, un parcours personnalisé de prévention peut être proposé.

Je contacte par téléphone mon
Centre de Prévention



Je trouve mon centre

Je remplis le formulaire pour être
rappelé et prendre rendez-vous



Je remplis le formulaire

Je souhaite prendre rendez-vous
en ligne avec Doctolib



Je prends rendez-vous avec Doctolib

Pour vos
salariés

Les bilans de prévention Agirc-Arrco

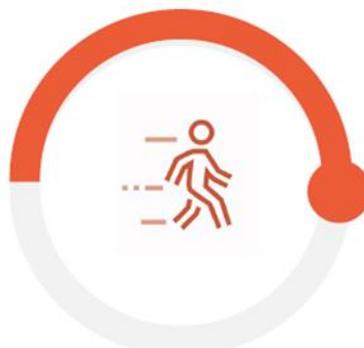
50
ans

BILAN DE PREVENTION

1h avec un médecin + 1h avec un
psychologue
Repère toutes les fragilités et
vulnérabilités susceptibles d'impacter
l'autonomie et la qualité de vie



PRENDRE UN RDV



PARCOURS INDIVIDUALISE

Bilans spécifiques
Entretien individuel médical,
psychologique
Parcours collectif (ateliers,
conférences)

SUIVI

Evaluation de l'impact des
préconisations à 12 mois



Centre de prévention
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



Je trouve mon centre



En quelques clics, grâce à mon code postal

Rechercher un centre

Profitez de l'ensemble de nos
conseils depuis chez vous



Réaliser son bilan en télé-
consultation, c'est possible !

Je demande mon bilan gratuit

Sensibiliser les salariés par des conférences/ ateliers, selon leurs besoins

Prévention

- Agir maintenant, en bonne santé demain
- Le rythme, le bien-être, la santé
- Bien dans son corps, bien dans sa tête
- Prendre en main la santé de son cœur au quotidien
- La santé de la femme – prendre soin de soi au quotidien

Psychosocial

- Bien dans sa tête au travail
- Bien commencer la journée ? Les principes de la Pensée Positive
- Identifier, comprendre et gérer les sources de stress
- L'estime de soi, le bien-être, la santé

Mémoire / Sommeil

- La mémoire – pourquoi et comment la stimuler
- La fatigue – la comprendre pour mieux la gérer
- Sommeil et récupération – gérer son sommeil et ses difficultés
- Hyper-connexion - rythmes et sommeil

Alimentation

- Initiation à la sophrologie
- Le coup de fatigue: comment faire face grâce à l'équilibre alimentaire ?



Alimentation

Exemples d'actions

- **Equilibre alimentaire & Optimisation des performances** - Pour éviter les coups de fatigue et être en forme
- **Comment composer son repas du midi ?** - Pour des déjeuners équilibrés, rapides et sans se priver
- **Ma lunch box idéale** - Des astuces pour une préparation rapide et un repas équilibré
- **Le petit-déjeuner** : un repas fondamental - Sauté ou incomplet, redonnons-lui toute son importance !
- **Diététique et horaires décalés** - Pour adapter l'équilibre alimentaire à des horaires postés
- **Comprendre et déchiffrer les packagings** - Pour y voir plus clair dans la jungle des produits marketing
- **Equilibre alimentaire & budget serré** - Parce que bien manger ne coûte pas plus cher
- **La collation** - Votre allié pour tenir toute la journée

Format : atelier

Durée : 1 heure

15 à 20 personnes maximum



Activité physique

Exemples d'actions

- **Agir maintenant, en bonne santé demain**
- **Bien dans son corps, bien dans sa tête**
- **Prendre en main la santé de son cœur au quotidien**
- **Permettre à tous de pratiquer une activité physique adaptée à sa condition physique**

Format : atelier

Durée : 1 à 2 heures

15 à 20 personnes maximum



Sommeil

Exemples d'actions

- **Sommeil et récupération – gérer son sommeil et ses difficultés**
- **Diététique du sommeil**

Format : atelier

Durée : 1 à 2 heures

15 à 30 personnes maximum



Gestion du stress

Exemples d'actions

- **Bien dans sa tête au travail**
- **Bien commencer la journée ? Les principes de la Pensée Positive**
- **Identifier, comprendre et gérer les sources de stress**
- **Créer sa bulle**

Format : atelier

Durée : 1 à 2 heures

15 à 30 personnes maximum



L'accompagnement des fragilités

Vulnérabilités sociales →

- Les aides financières individuelles (sous conditions)
- MHEA (Malakoff Humanis Ecoute Accompagnement)
- Accompagnement de crise



Aidants familiaux →

- Informer & sensibiliser
- Outiller vos RH et managers
- Le site « essentiel autonomie »
- Le service « Autonomie plus »



Handicap →

- Sensibiliser
- Outiller vos Rh et managers
- Accompagner les salariés
- Documentation

Aides financières individuelles *



- Ecouter, conseiller et orienter en toute confidentialité
- Soutien financier en complément des aides légales, et extra légales

* Sous condition d'éligibilité



39 96 Service gratuit
+ prix appel



www.malakoffhumanis.com
aidesindividuelles.retraite@malakoffhumanis.com

Toutes les informations utiles pour ceux qui aident un proche

**(essentiel
autonomie)**
malakoff humanis





La semaine de la qualité de vie au travail QVCT 2025



La semaine de QVCT

Quand ? 16 au 20 juin 2025

Quoi ? **des webinaires quotidiens entre 12h et 14h**

Si pré-inscription – replay possible

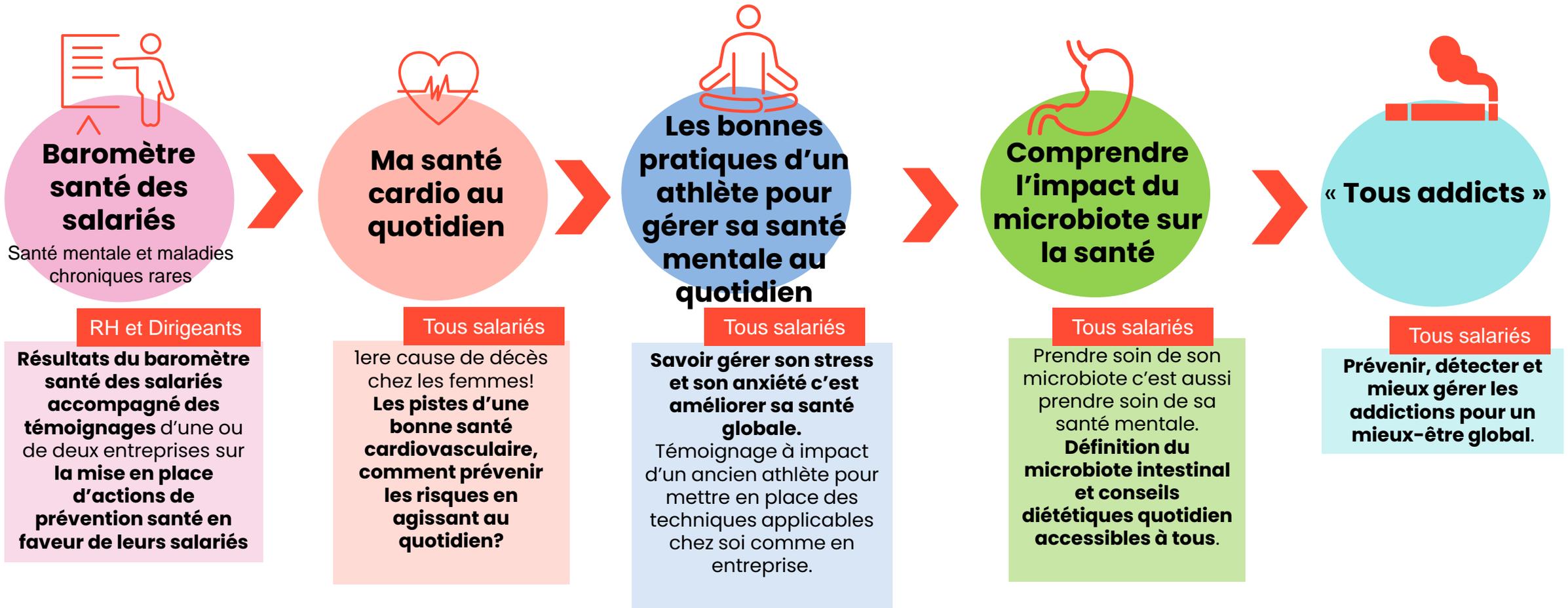
Combien ? **5 webinaires** animés par des experts de la prévention santé. Ils porteront sur la santé mentale et la santé physique

Coût ? **Prise en charge par MH = 0 € / établissement**

Comment ? **Contactez votre correspondant régional**

VOTRE CAMPAGNE QUALITE DE VIE ET CONDITION DE TRAVAIL 2025

La semaine de QVCT



VOTRE CAMPAGNE QUALITE DE VIE ET CONDITION DE TRAVAIL 2025

Comment être informé ?

1 Teasing webinaire 19/05/2025



2 Com' consultants en région



3 Emailing 2me quinzaine de mai

Kit de communication clé en main avec flash code



PRÉVENTION SANTE

Ma semaine pour prendre soin de moi !
Participez à notre campagne QVCT du 17 au 21 juin 2024

<p>ET SI ON MANGEAIT ÉQUILIBRÉ... ET ÉQUILIBRANT ! animé par Sophie Janvier et Fabrice Brunet Mardi 18 juin 2024 de 13h à 14h</p>	<p>BOUGER (30 MIN PAR JOUR)... MÊME QUAND JE SUIS PRESSÉ animé par Anne-Charlotte Vuccino Mercredi 19 juin 2024 de 13h à 14h</p>
<p>ASTUCES ET CONSEILS POUR UNE CONNEXION ÉQUILIBRÉE animé par Laurent Karila Jeudi 20 juin 2024 de 13h à 13h45</p>	<p>ASTUCES ET CONSEILS POUR MIEUX DORMIR animé par Charles de la Personne Vendredi 21 juin 2024 de 13h à 13h45</p>

Inscrivez-vous à nos webinaires, accessibles à tous, en scannant ce QR code



malakoff humanis agric-atrc

Comment être informé ?

PRÉVENTION SANTÉ

Ma semaine pour prendre soin de moi !

Participez à notre campagne QVCT du 17 au 21 juin 2024



**ET SI ON MANGEAIT
ÉQUILIBRÉ...
ET ÉQUILIBRANT !**

animé par **Sophie Janvier**
et **Fabrice Brunet**

Mardi 18 juin 2024
de 13h à 14h



**BOUGER (30 MIN PAR
JOUR)... MÊME QUAND
JE SUIS PRESSÉ**

animé par **Anne-Charlotte Vuccino**

Mercredi 19 juin 2024
de 13h à 14h



**ASTUCES ET CONSEILS
POUR UNE CONNEXION
ÉQUILIBRÉE**

animé par **Laurent Karila**

Jeudi 20 juin 2024
de 13h à 13h45



**ASTUCES ET CONSEILS
POUR MIEUX DORMIR**

animé par
Charles de la Personne

Vendredi 21 juin 2024
de 13h à 13h45

Inscrivez-vous à nos webinaires,
accessibles à tous,
en scannant ce QR code



malakoff
humanis RETAITS COMPLÉMENTAIRES
agirc-arrco

144-00170_2406_001

Un fort enjeu de santé publique

1^{re}

cause de mortalité
chez la femme
en France

140K

décès par an
en France

2^e

cause de mortalité
chez l'homme
en France

30%

des décès
prématurés

Une démarche simple et complète



Présence éventuelle
d'une pathologie
cardiovasculaire



Habitudes de vie qui
impactent le risque
cardiovasculaire

Protection des données personnelles



Les données sont hébergées en France,
dans un environnement sécurisé et certifié selon le
référentiel HDS (Hébergeur de Données de Santé).

Un bilan pour tous, des objectifs segmentés



Moins de 40 ans

Information & Prévention



40 à 49 ans

Prévention & Pré-dépistage



50 ans et plus

Dépistage & Accompagnement



Avec un objectif transverse

Sensibiliser les femmes aux **risques spécifiques** qui les
concernent (1^{re} cause de mortalité)

Un parcours en 3 étapes

1. Le salarié se connecte à son espace dédié et répond au **questionnaire en ligne** (mobile, tablette ou ordinateur)
2. Le salarié choisi de rencontrer un **professionnel de santé partenaire** (facultatif mais fortement conseillé)
 - Soit un pharmacien pour des prises de mesures complémentaires 
 - Soit un médecin en téléconsultation pour un entretien de prévention (et une prescription si nécessaire) 
3. Le salarié récupère ses **résultats** avec son **profil de risque** et les **conseils personnalisés** à suivre pour prendre soin de sa santé cardiovasculaire.



**Vous permettre de
traverser au mieux les
différentes étapes/crises
de votre vie et vous donner
les clefs du bien vieillir.**



39 96



Contactez votre consultant retraite et action sociale

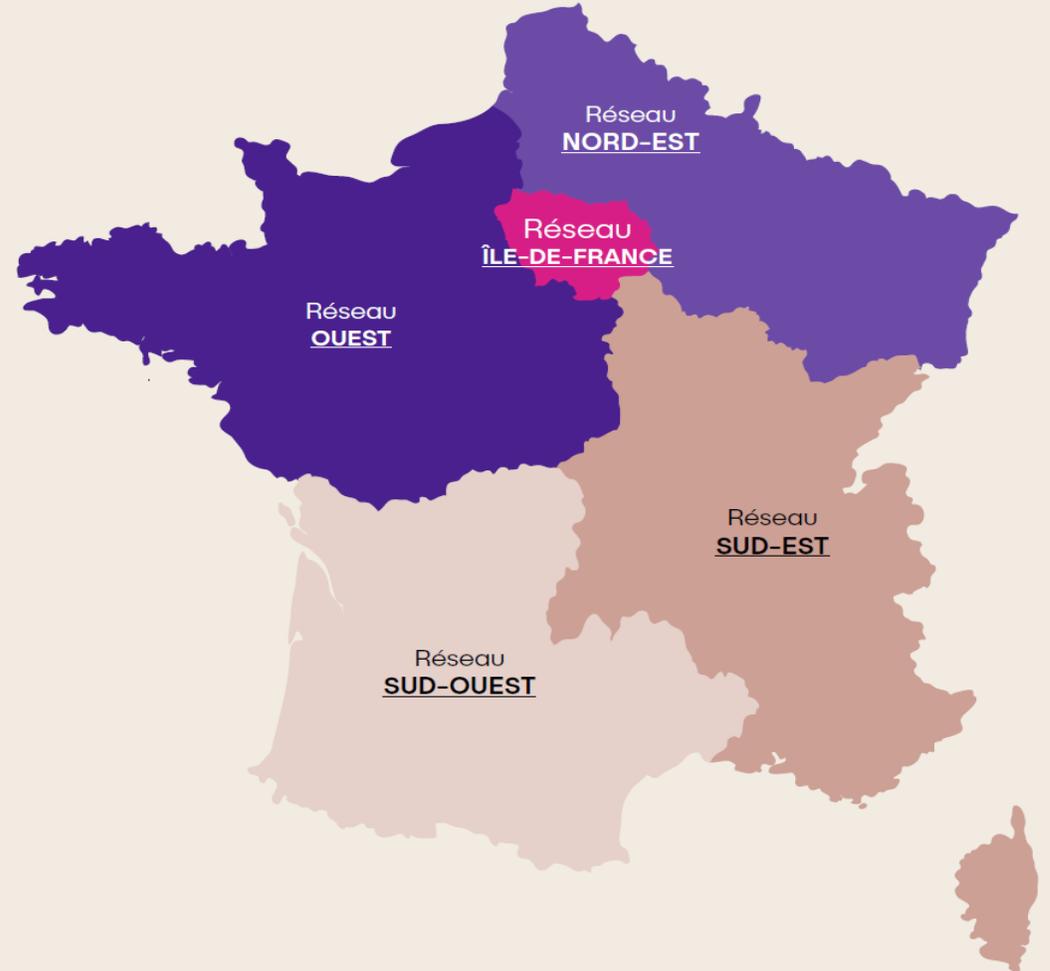
● **Réseau OUEST**
rcas.entreprises.ouest@malakoffhumanis.com

● **Réseau SUD - OUEST**
rcas.entreprises.sudouest@malakoffhumanis.com

● **Réseau ILE - DE - FRANCE**
rcas.entreprises.idf@malakoffhumanis.com

● **Réseau NORD - EST**
rcas.entreprises.nordest@malakoffhumanis.com

● **Réseau SUD - EST**
rcas.entreprises.sudest@malakoffhumanis.com



La qualité des actions que nous menons auprès de nos clients est essentielle. Afin de mesurer votre niveau de satisfaction et de mieux répondre à vos attentes, nous vous prions de compléter l'enquête de satisfaction Malakoff Humanis.

Cette enquête est accessible via le lien <https://forms.office.com/e/qnFWfSgfng> ou le QR CODE suivant :

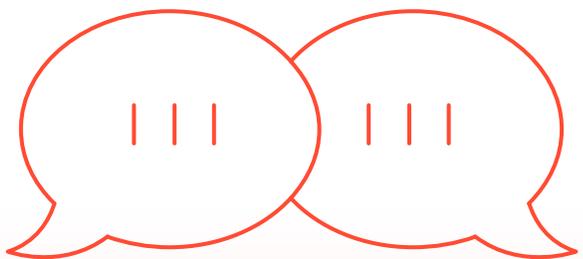
Enquête satisfaction



code d'identification (qui garantit la confidentialité des données) :

740P15FNO1

Nous vous remercions pour votre aide



Questions / réponses



Une interlocutrice dédiée

Irène PICHON

Consultante retraite et action sociale Réseau Ouest

Direction Relation Clients
Retraite Complémentaire et Action Sociale

Tel 06.10.73.27.54

irene.pichon@malakoffhumanis.com



Retrouvez-nous sur [malakoffhumanis.com](https://www.malakoffhumanis.com)

A RETENIR



www.malakoffhumanis.com

Le site institutionnel du Groupe



www.essentiel-autonomie.com

*Le site de référence de
l'accompagnement des aidants*



N° Cristal : 39 96

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 (appel non surtaxé)

*Un numéro d'appel qui centralise toutes
les demandes pour l'Action Sociale*

Bilan de prévention

Dans un centre de prévention Agirc Arrco

<https://www.centreprevention.com/>