



prévention  
et santé  
au travail  
en région  
nantaise



# BIEN VIEILLIR

# UN PARTENARIAT STRUCTURANT POUR LA SANTÉ DES SALARIÉS

Avec :

- l'augmentation des maladies chroniques évolutives, des aidants et des salariés sans médecin traitant ;
- la baisse de la démographie médicale ;
- le recul de l'âge de départ à la retraite.

Réflexion au sein SSTRN  
sur le bien vieillir au travail

# Une difficulté, un besoin, une nécessité

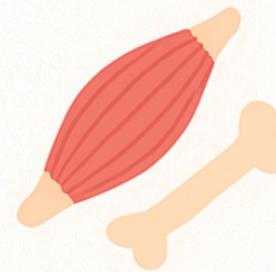
- Difficulté à repérer et à accepter les effets du vieillissement.
- Besoin de travailler plus longtemps.
- Nécessité d'adopter quelques changements de comportements pour rester en forme physiquement et mentalement.

# Effets du vieillissement



## Niveau cellulaire

- Raccourcissement des télomères
- Accumulation de dommages à l'ADN
- Diminution de la division cellulaire



## Niveau tissulaire

- Perte d'élasticité
- Réduction de la masse musculaire
- Baisse de la densité osseuse



## Niveau organique

- Cœur : rigidité, baisse d'efficacité
- Poumons : diminution de la capacité respiratoire
- Reins : filtration réduite
- Cerveau : ralentissement cognitif



## Conséquences globales

- Fatigue accrue
- Défenses immunitaires réduites
- Risque de maladies chroniques
- Perte progressive d'autonomie

# Bien vieillir au travail

## DIMENSION PHYSIQUE



- Prévention des risques professionnels
- Ergonomie des postes de travail
- Promotion de la santé (activité physique, nutrition, sommeil)
- Gestion du stress et de la charge mentale
- Reconnaissance et valorisation de l'expérience

## DIMENSION PSYCHOLOGIQUE

- Gestion du stress et de la charge mentale
- Reconnaissance et valorisation de l'expérience
- Préservation du bien-être et de la motivation

## DIMENSION SOCIALE

- Qualité des relations professionnelles
- Inclusion intergénérationnelle
- Sentiment d'appartenance à l'équipe



## DIMENSION ORGANISATIONNELLE

- Aménagement du temps de travail

*Mise en place d'un partenariat ad-hoc...*

la loi encourage  
**le décroisement**  
de la santé publique  
et de la santé au travail

# un CPAA, c'est quoi ?

...avec le Centre de Prévention Agirc-Arrco

- Un lieu de promotion pour vieillir en bonne santé
- Offre un bilan de prévention gratuit qui est une :
  - approche globale de la personne (*médico-psycho-sociale*)
  - évaluation de 2 heures réalisée successivement par 1 médecin et 1 psychologue
- Il permet de :
  - repérer les risques liés à l'avancée en âge
  - donner des conseils personnalisés aux bénéficiaires afin de les aider à adapter leurs comportements

# un bilan : quels critères ?

## Salariés du privé

- âgés de 50 ans et +, et leurs conjoints
- aidants quelque soit l'âge

## Facteurs de risque

- passage à la retraite dans les 2 prochaines années
- rupture de vie : veuvage, deuils, précarité...
- reprise après un arrêt long

## Critères médico psychologiques

- bas niveau d'activité physique (endurance <30', sédentarité >7h assis)
- surpoids / obésité
- plaintes de sommeil
- plainte mnésique / cognitive

# orientation : quels outils ?



LES CONSEILS  
PRÉVENTION du *Sstrn*

## MON BILAN DE PRÉVENTION

*Prévenir aujourd'hui  
pour mieux vivre demain*

CENTRE DE PRÉVENTION  
AGIRC-ARRCO  
NANTES

LE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL  
DE LA RÉGION NANTAISE

### LA PRÉVENTION, PARLONS-EN !

Les centres de prévention Agirc-Arrco, ce s



Des équipes multidisciplinaires :  
médecins, psychologues, nutr  
coach d'activités sportives ad



Des bilans de prévention mé  
psychosociaux, des accompa  
individuels et des ateliers asst  
en présentiel et en distanciel.



Des partenariats avec des ass  
et partenaires locaux pour un  
au plus près des bénéficiaires

### DES SERVICES POUR VIVRE MIEUX

Parce que chacun d'entre nous, quelle que soit sa situation, quel que soit son âge, peut un jour être confronté à des difficultés, les caisses de retraite complémentaire ont développé un ensemble de services pour accompagner leurs assurés dans la recherche de solutions adaptées.



Des services pour agir et vivre  
sereinement la retraite et accompagner  
l'avancée en âge.



Des services pour accompagner les  
aidants et soutenir les personnes en  
situation de fragilité.

### LE BILAN DE PRÉVENTION

Que vous soyez actif, proche de la retraite ou déjà retraité, les centres de prévention Agirc-Arrco vous proposent de réaliser un bilan de prévention.

Les bilans de prévention s'adressent :

- » aux salariés du secteur privé dès l'âge de 50 ans,
- » aux proches aidants sans condition d'âge,
- » aux retraités Agirc-Arrco,
- » ainsi qu'à leurs conjoints.

Ils sont réalisables en face-à-face dans l'un des 80 lieux d'accueil répartis sur le territoire ou en téléconsultation.

[www.centreprevention.fr/je-trouve-mon-centre/](http://www.centreprevention.fr/je-trouve-mon-centre/)

Centre de prévention  
Agirc-Arrco de Nantes  
—  
17 rue de la noue bras de fer  
44200 Nantes  
02 44 76 24 00  
accueil.nantes@centreprevention.fr

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

*Sstrn*  
Service de prévention et de santé au travail de la région nantaise  
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4  
présanse  
En Pays de la Loire, des services de prévention  
et de santé au travail en proximité des entreprises.  
présanse-paysdelaloire.fr  
présanse  
NANTAI  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

### PARCOURS DE PRÉVENTION LES ÉTAPES

Les parcours de prévention sont entièrement pris en charge par les caisses Agirc-Arrco, sans avance ni reste à charge à verser par les assurés.

- 1 Deux rendez-vous :
  - » un avec un médecin,
  - » un avec un psychologue.

- 2 Bilan global et conseils personnalisés  
En fonction du besoin, pourront vous être proposées :



Des actions individuelles  
Bilans complémentaires  
ciblés (mémoire, nutrition,  
sommeil) et/ou un soutien  
psychologique.



Des activités collectives  
Conférences et ateliers  
thématiques (gestion du  
stress, audition, aidants,  
activité physique adaptée,  
mémoire, sommeil,  
nutrition, etc.).

- 3 Orientation vers des lieux ou associations de proximité.

- 4 Bilan de suivi  
Si besoin

- 5 Transmission du bilan  
Sur demande du bénéficiaire



- » au médecin généraliste
- » au médecin du travail

### BILAN PRÉVENTION COUPON-RÉPONSE

Coupon **salarié adressé par le SSTRN** à retourner complété au centre de prévention de Nantes (adresse au dos du document).

Je souhaite un bilan de prévention :  
 À réaliser en face-à-face au centre de prévention de Nantes.  
 Par téléconsultation

POUR VOUS  M.  Mme

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Date de naissance :

Téléphone :

Mail :

Nom de votre caisse de retraite :

POUR VOTRE CONJOINT(E)  M.  Mme

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Date de naissance :

Téléphone :

Mail :

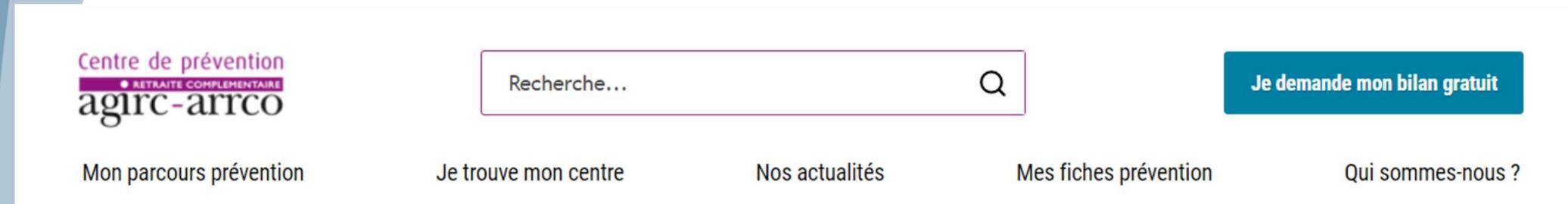
Nom de votre caisse de retraite :

Vos données personnelles de contact sont issues du système d'information du régime de retraite complémentaire Agirc-Arrco et sont traitées sur la base de son intérêt légitime de mettre en œuvre son action sociale. Les données que vous renseignez sont destinées à votre centre de prévention Agirc-Arrco en vue de procéder à l'inscription et la réalisation d'un bilan de prévention. Vos réponses sont facultatives et sont conservées pendant la durée nécessaire à la réalisation dudit bilan. Elles sont transmises au seul personnel habilité de votre centre de prévention et, le cas échéant, en vue de faciliter Arcco. Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'effacement des données vous concernant. Pour toute demande à ce sujet, nous vous invitons à nous contacter par voie postale à l'adresse suivante : AGIRC-ARRCO, DRI, 16-18 rue Jules César, 75012 Paris (joindre un justificatif d'identité). En cas de litige, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL. Si d'opposition et vous désinscrivez de notre base de contact auprès de votre institution de retraite complémentaire.

Vous préférez renseigner le formulaire en ligne ?  
Allez sur [centreprevention.fr/demande-de-bilan-gratuit](http://centreprevention.fr/demande-de-bilan-gratuit)

prévention  
et santé  
au travail  
en région  
nantaise

# orientation : quels outils ?



[www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr)

## Je demande mon bilan gratuit et personnalisé

3 modes de prise de rendez-vous vous sont proposés :

Je souhaite prendre rendez-vous  
en ligne avec Doctolib



Je prends rendez-vous avec Doctolib

Je remplis le formulaire de  
demande de rendez-vous sur le site

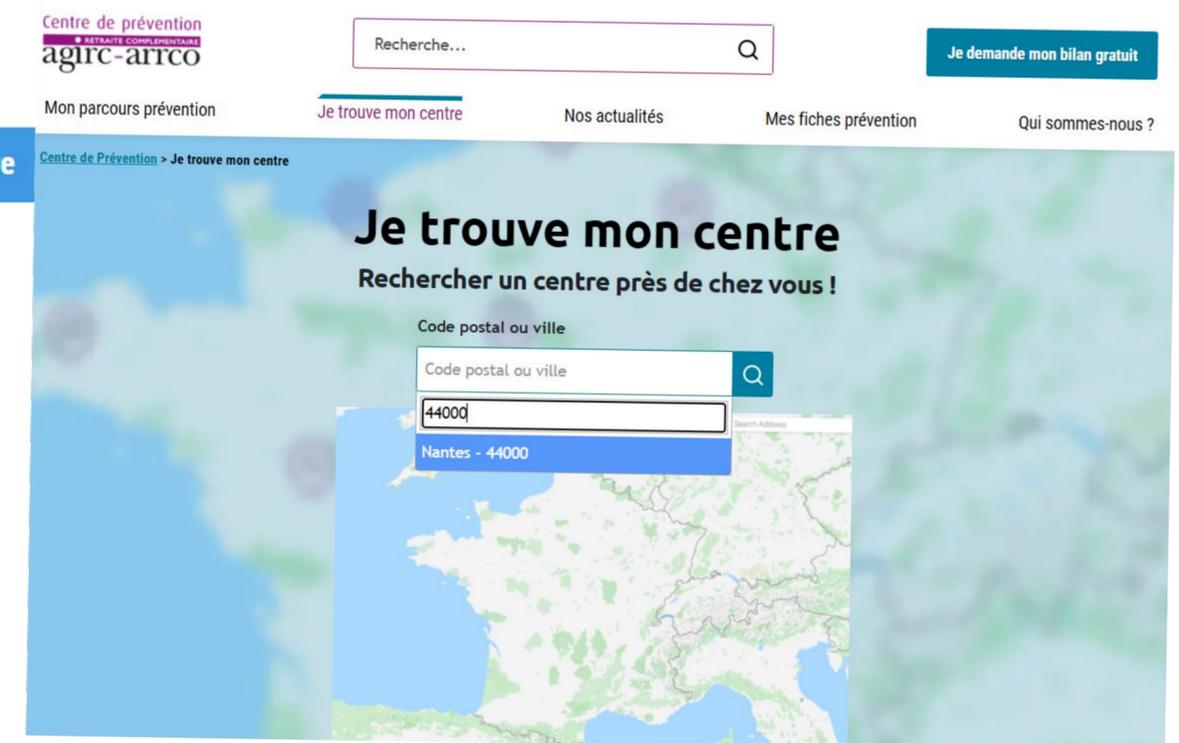


Je remplis le formulaire

Je contacte par téléphone mon  
Centre de Prévention

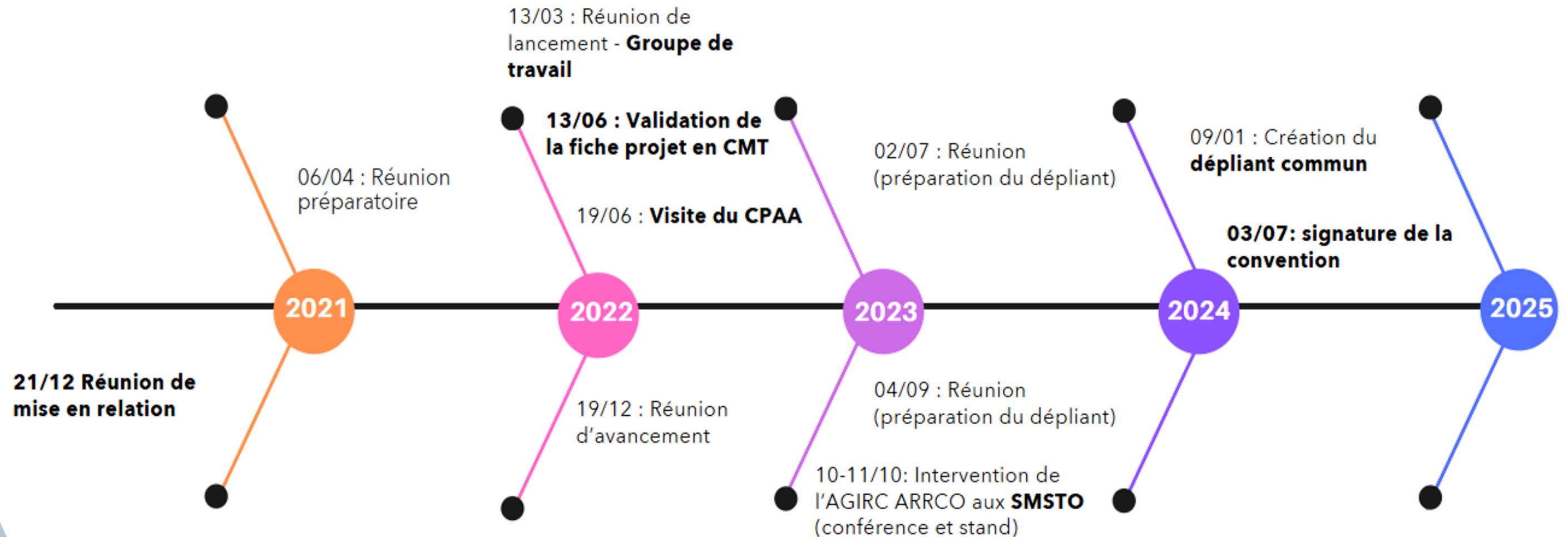


Je trouve mon centre



Prise de rendez-vous en ligne  
sur le site de l'AGIRC-ARRCO

# mode projet pour construire le partenariat



### Objectifs

- Repérer les fragilités et faciliter le retour au travail des bénéficiaires
- Déconstruire les représentations négatives du vieillissement
- Créer du lien entre les médecins du travail et les professionnels du CPAA

### Actions réalisées

- Signer une convention (*disponible sur Insterstis*)
- Créer un outil d'adressage (dépliant commun)
- Sensibiliser les professionnels des parties prenantes
- Participer ensemble à des événements
- Relayer les informations
- Communiquer en interne et en externe

*« On ne connaît que les choses qu'on apprivoise.  
Qu'est-ce que signifie «apprivoiser»? C'est une chose trop oubliée, dit le  
renard. Ça signifie créer des liens ... »*

1943, Antoine de Saint-Exupéry





toute la prévention sur  
***sstrn.fr/suivez-nous***