



# Health Day

Préserver son capital santé

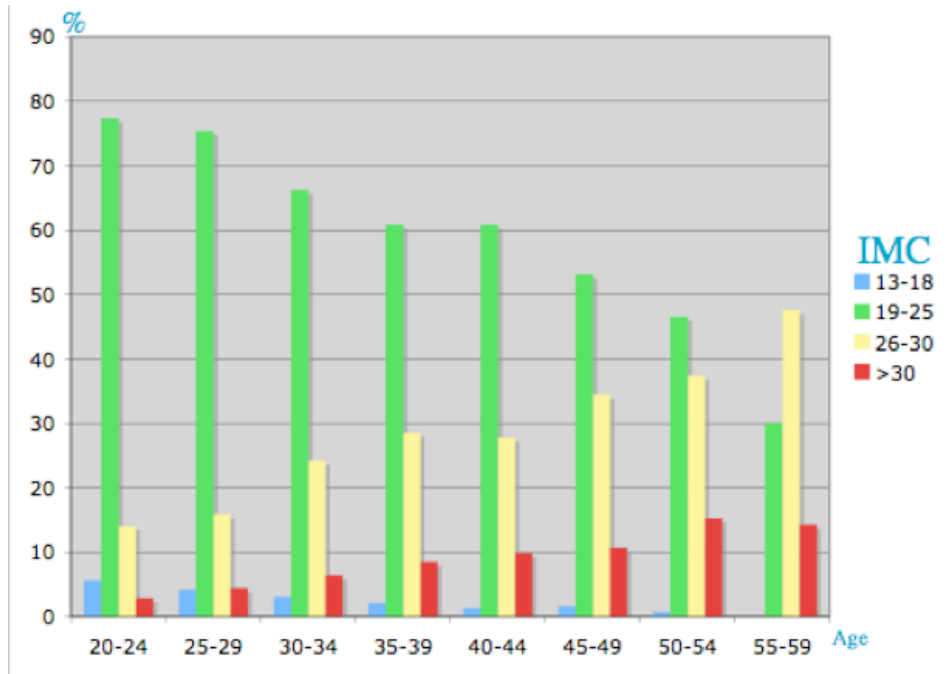
## Le défi de rester «en forme»

Depuis que l'ASTF conduit les check up à l'Hôpital Kirchberg, nous avons pu constater qu'à partir de la quarantaine beaucoup d'employé(e)s commencent à payer de leur santé l'engagement professionnel.

*Les statistiques le prouvent bien: si avant la quarantaine 65 % de la population salariée qui participe aux check up se retrouvent avec un poids normal, après la quarantaine ce ne sont plus guère que 30%.*

*Si on sait que le surpoids et l'obésité s'accompagnent souvent d'hypertension artérielle, de diabète, d'hypercholestérolémie et de problèmes cardio-vasculaires, le constat que l'état de santé se dégrade rapidement après la quarantaine est vite fait.*

*S'y ajoute des problèmes de dos et de nuque, dus en grande partie à la position assise et au travail sur écran couplés à une activité physique réduite à zéro, il est sûr que l'on voit les arrêts de travail, les demandes de reclassement professionnel ou de rente d'invalidité augmentés.*



*Pour gérer cela de manière pro-active, l'ASTF a mis sur pied un programme d'hygiène de vie saine couplable à une vie professionnelle performante.*

*Le programme de remise en forme, est accessible à tous et comprend des trucs et des astuces à mettre en oeuvre dès le lendemain.*

*L'atelier de sophrologie est proposé en collaboration avec l'Hôpital Kirchberg.*



## Le programme

*Le programme ci-après pourra être modifié suivant les besoins des entreprises ou être donné en deux demi-journées. Une autre possibilité est d'aborder les différents thèmes sous forme de conférences sans les ateliers. On pourra s'adresser alors à un groupe de personnes plus large.*

08:15-08:30

### **Accueil**

08:30-10:00

### **Stress management**

*Le stress, c'est quoi? Causes apparentes et inapparentes et comment les découvrir. Fixation d'un objectif. Comment puis-je mieux me connaître? (stratégies, croyances, valeurs) Communication (les filtres, les agressions, apprendre à dire non), langage corporel, pensée positive.*

10:00-10:30

### **Atelier:communication non-violente**

10:30-10:45

### **Pause**

10:45-12:00

### **Nutrition**

*La surcharge pondérale, c'est quoi? Les constituants de l'alimentation: hydrates de carbone, graisses, protéines. Croyances erronées et conseils. Tuyaux pour la visite au restaurant. Les nutriments: quand, comment, pourquoi?*

12:00-12:30

### **Atelier:détermination graisse corporelle et IMC**

12:30-13:30

### **Pause de midi**



13:30-14:30-

**Ergonomie du poste de travail**

*Travail sur écran de visualisation, la chaise parfaite, la fatigue oculaire, l'éclairage*

14:30-15:00

**Atelier: exercices de relaxation**

15:00-15:30

**Activité physique**

*Pourquoi? Combien? Comment? Quoi?*

15:30-15:45

**Pause**

15:45-16:00

**Les troubles du sommeil**

*C'est quoi? Les phases du sommeil. Conseils d'endormissement*

16:00-17:00

**Atelier:sophrologie**

Février 2010

Association pour la Santé au Travail  
du Secteur Financier  
45, bd Prince Henri  
L-1724 Luxembourg  
tél: 22 80 90-1  
fax: 22 80 81



[www.astf.lu](http://www.astf.lu)



## Les check up de santé

*Depuis que l'ASTF a instauré les check up pour ses entreprises membres à l'Hôpital Kirchberg, une cinquantaine d'entreprises envoient régulièrement leurs employés qui le désirent au bilan de santé.*

*Si le health day constitue un excellent outil de prise de conscience de son mode de vie et donne des outils comment remédier au plus urgent, les check up vont plus loin. Le patient connaîtra son état de santé et ses facteurs de risques cardio-vasculaires et aura des conseils personnalisés comment y remédier.*

*Nous offrons également à partir de cette année la possibilité d'avoir un suivi lorsqu'un problème de stress ou de surpoids le rend nécessaire.*

### Contacts:

*Dr Sandrine Sculfort-Tomasini ou Dr Patrizia Thiry-Curzietti*

*Hôpital Kirchberg  
tél: 2468 4120  
fax: 2468*

*e-mail: [sandrine.sculfort-tomasini@astf.lu](mailto:sandrine.sculfort-tomasini@astf.lu) ou [patrizia.thiry-curzietti@astf.lu](mailto:patrizia.thiry-curzietti@astf.lu)*

[www.astf.lu](http://www.astf.lu) 4