

Prévention santé physique et mentale en entreprise

Massage assis • Ateliers de prévention • Programmes QVCT
Entreprises, collectivités et associations — Île-de-France

La prévention primaire se construit dans la durée.

Agir en amont pour réduire le stress, prévenir les tensions et les troubles musculo-squelettiques, favoriser la récupération et contribuer durablement à la qualité de vie et aux conditions de travail.

La santé de chacun contribue à la santé du collectif.

La QVCT n'est pas un « plus », c'est une responsabilité légale et sociale

L'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé **physique et mentale** de ses salariés — article L. 4121-1 du Code du travail. Parce que la prévention et le bien-être au travail se construisent dans la durée, ils ne peuvent pas se résumer à une seule semaine dans l'année.

Risques psychosociaux

Charge mentale, tensions, fatigue nerveuse : la prévention primaire commence avant l'arrêt de travail.

Troubles musculo-squelettiques

Nuque, épaules, dos, poignets : les zones que le travail sur écran et les gestes répétés sollicitent chaque jour.

Conditions de travail

Un temps de récupération court, sur le lieu de travail, sans réorganiser la journée.

8 500 personnes

accompagnées depuis 2018 en entreprise, en collectivité et en association. Dix à quinze minutes de massage assis peuvent générer plusieurs heures de meilleure performance.

BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

- Diminution directe du taux d'absentéisme et de la fatigue professionnelle
- Hausse de la productivité et de la concentration
- Meilleure rétention des talents, valorisation de la marque employeur
- Amélioration durable de la qualité de vie et des conditions de travail

Prendre soin avant d'avoir mal, écouter avant de s'épuiser, agir avant de subir.

Trois façons d'agir, à mixer selon vos équipes

Massage assis

Ateliers individuels

Quinze ou vingt minutes par personne, sur chaise ergonomique, habillé, dans un bureau libre.

à partir de 90 €

de l'heure — minimum 2 h

- 3 à 4 personnes par heure
- 23 personnes par jour au maximum
- Sur les vêtements, sans huile

Ateliers Boost'Relax

Ateliers pratiques

Éveil musculaire, gestes et postures, auto-massages, cohérence cardiaque, relaxation. Les participants repartent avec des gestes qu'ils refont seuls.

à partir de 110 €

HT

de l'heure

- 10 à 15 participants
- 30 ou 60 minutes
- Une salle de réunion suffit

Sensibilisations

Pratique et théorique

Alimentation, gestion du stress et des émotions, sommeil, équilibre de vie. Des clés de compréhension et des outils concrets.

à partir de 110 €

HT

de l'heure — atelier d'1 h 30 minimum

- 15 participants au maximum
- Construit selon vos besoins
- Une salle de réunion suffit

FORMULES PACK PRÉVENTION

Une journée de 6 h, 17 à 23 personnes massées

Pack Découverte

500 €

la journée · ponctuel

≈ **25 € par personne**

Pack Prévention 6 mois

400 €

la journée · 800 à 1 200 € / mois

≈ **20 € par personne**

Pack Prévention annuel

350 €

la journée · 700 à 1 050 € / mois

≈ **17,50 € par personne**

Frais de déplacement **offerts dans toutes les formules PACK** ; 75 € HT en Île-de-France pour une intervention isolée. **Tarifs HT, nets à ce jour** — MAAC relève de la franchise en base de TVA (art. 293 B du CGI) : le montant affiché est le montant payé.

LE DÉROULÉ

Aucune organisation à revoir

- **Vous nous dites** vos effectifs, votre site, vos dates.
- **Devis sous 48 h ouvrées**, chiffré, déplacement compris, sans engagement.
- **Un bureau libre suffit** — la chaise arrive avec la praticienne.
- **15 à 20 min par personne**, sur les vêtements, planning affiché.

Références

Ville de Saint-Denis

Ville de L'Île-Saint-Denis

Ville de Stains

Ville de Villetaneuse

APHP — Lariboisière

IFSI de Tours — soins infirmiers

CAC 93

TROIS INTERVENTIONS

Ce qui se passe vraiment, sur un site

Laboratoire pharmaceutique · 50 salariés · 6 mois

Agir à la fois sur les TMS et la charge mentale

Deux interventions de massage assis par mois, un atelier Boost'Relax mensuel. Moins de fatigue, moins de douleurs au dos, et un rendez-vous attendu dans la vie du site.

« On sent que les équipes attendent ce moment. » — la DRH

Banque · plus de 500 salariés · Semaine QVCT

Faire de chaque salarié un acteur de sa santé

Deux journées de massage assis à deux intervenantes, trois ateliers pratiques, trois sensibilisations. Les salariés repartent avec des outils, pas seulement avec de l'information.

Industrie mécanique ferroviaire · 50 salariés · 12 mois

Accompagner les métiers physiques dans la récupération

Massage assis quatre fois par mois, par roulement entre les équipes. Relâchement des tensions, récupération, et une vraie respiration dans des journées exigeantes.

Sur quelle ligne budgétaire l'inscrire ?

Budget prévention / SST — action de prévention primaire des TMS et des RPS, rattachable au plan d'action du DUERP.

Budget ASC du CSE — les activités sociales et culturelles peuvent financer tout ou partie des séances sur le lieu de travail (Code du travail, art. L. 2312-13 et suivants).

Un dossier de présentation détaillé, avec les études contrôlées citées, est disponible sur simple demande.

Demander un devis

07 46 36 02 74 · contact@etre-bien-maac.fr · etre-bien-maac.fr — devis sous 48 h ouvrées, sans engagement.

MAAC — prévention • santé • bien-être • Myriam Coulibaly, entreprise individuelle • SIRET 81068249200022 • code APE 9604Z • Tarifs HT, nets à ce jour — franchise en base de TVA, art. 293 B du CGI.