

PRODUITS ET SERVICES



 **Pour une entreprise en
santé, misez sur celle
de vos employés.**

Capsana 
Santé en entreprise



Nos conférences, ateliers et questionnaires santé

Ce document présente les principaux outils que nous avons créés pour vous aider à améliorer la santé de votre organisation. Que ce soit pour vous accompagner dans une approche structurée et globale (santé physique, psychologique, environnement de travail, conciliation vies professionnelle et personnelle et pratiques de gestion) avec questionnaires santé dans le but d'identifier les besoins et les intérêts des employés, ou pour des interventions ciblées sur un besoin précis, nous avons le produit qu'il vous faut.

+ ACTIVITÉ PHYSIQUE



AVEZ-VOUS BOUGÉ AUJOURD'HUI?

Apprenez **comment utiliser l'activité physique comme puissant médicament** et ainsi lutter contre les maladies comme le diabète, l'hypertension et la dépression. De plus, identifiez le meilleur exercice pour perdre du poids et à quelle intensité le pratiquer. Pour améliorer vos performances, notre kinésologue vous donnera les **meilleurs trucs pour persévérer et optimiser vos résultats**.

- Effets de la sédentarité et effets musculosquelettiques
- Bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale
- Comment passer à l'action
- Les collations exercices vous connaissez?
- Trucs et astuces pour s'entraîner pour tous les niveaux



OPTIMISEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

Vous hésitez entre l'entraînement par intervalles et le bon vieux cardio de type continu? Cela vous surprendra peut-être... mais il n'y a aucune différence au niveau de l'amélioration du cardiovasculaire quand on compare entre les deux. Notre kinésologue répondra à vos questions et vous donnera la recette pour optimiser vos entraînements.



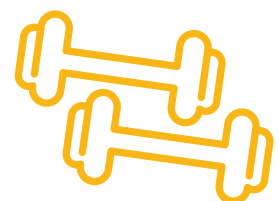
BALADOS JE BOUGE AU BOULOT

Durée environ 14 minutes chacun

Animés par un professionnel de la santé (kinésologue). Ces balados viennent avec un pdf explicatif pour les visuels.

Niveaux :

- LE ZEN
- ÇA SE FAIT BIEN
- J'AI CHAUD



+ NUTRITION



MANGER BON ET BIEN, POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ!

Vous voulez prendre plaisir à bien manger mais vous n'avez pas d'idées? Le quinoa, les fèves edamame, ça mange quoi en hiver? Les étiquettes nutritionnelles sont un vrai casse-tête? Cette conférence a pour but de vous apprendre tous les principes de base et des méthodes simples afin d'améliorer vos habitudes alimentaires!

AU MENU

- À vos marques, prêts, testez vos connaissances!
- L'équilibre alimentaire
- À la découverte de « super » aliments
- Démystifier les étiquettes nutritionnelles
- Période de questions

Une excellente occasion d'obtenir toutes les réponses à vos questions!



LES ALIMENTS : DES ALLIÉS POUR NOTRE IMMUNITÉ!

Adopter de saines habitudes de vie est le meilleur bouclier pour combattre les envahisseurs externes. Or, il est maintenant scientifiquement prouvé que les milliards de bactéries qui logent dans le microbiote intestinal peuvent influencer la santé physique et mentale. Dans cette conférence, découvrez les aliments clés pour favoriser un microbiote sain et du coup, améliorer votre réponse immunitaire envers les virus et les maladies.

- Un système immunitaire c'est quoi?
- Le rôle des aliments/nutriments sur l'immunité
- Bien nourrir son microbiote intestinal
- Top 6 des habitudes pour une immunité au top



LE POUVOIR DES PROTÉINES

Les protéines ne sont pas toutes égales. Nous vous présenterons **des sources de protéines coup de cœur et des façons de les apprêter afin de vous inspirer à mieux manger**, pour le plaisir mais aussi pour maximiser votre vitalité, mieux gérer votre tour de taille, améliorer vos performances sportives et maintenir une bonne masse musculaire avec l'âge.

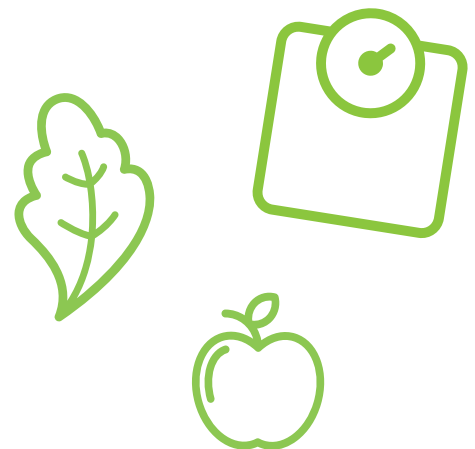


NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

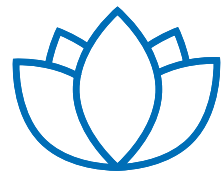


QUAND LA BALANCE NE FAIT PAS LE POIDS

Conférence DUO par une nutritionniste et un kinésologue qui a pour objectif de vous outiller **pour vous aider à mieux gérer votre poids** et de faire tomber les mythes. Paradoxes et obstacles seront soulevés par nos experts.



SANTÉ PSYCHOLOGIQUE



LA ROBUSTESSE PSYCHOLOGIQUE

Saviez-vous qu'il existe un ensemble d'attitudes et d'habiletés qui procure le courage, la motivation et les ressources nécessaires pour passer à l'action de manière efficace face aux situations stressantes? C'est la robustesse psychologique. **Apprenez comment la développer** et comment influencer votre biologie, vos hormones et vos neurotransmetteurs par d'autres moyens que la médication, afin de favoriser le fonctionnement optimal de votre organisme.



SOLIDE COMME LE ROC SÉRIE DE TROIS ATELIERS SUR LA PLEINE CONSCIENCE

Comment vivre en pleine conscience au quotidien. Trois ateliers pratiques vous donnant des trucs, des outils et des astuces afin de mieux vivre le temps présent avec la trilogie solide comme le **ROC**.

Ralentir : On agit par habitude, on suit les règles et on se donne au maximum. On vit souvent sur le pilote automatique. Apprendre à vivre plus doucement ça vous dit? Une chose à la fois!

Observer : On analyse, on juge, on critique et on s'impose des règles. On finit par surchauffer et s'épuiser. Prendre le temps d'observer autour de nous et prendre du recul. Comment se créer un tout nouveau état d'esprit... (MINDSET)

Connecter : Se connecter à soi-même! Accomplissement personnel, estime de soi, confiance, amour et appartenance seront de cette 3^e partie.



INITIATION À LA PLEINE CONSCIENCE!

Nous avons accès à toutes sortes d'informations en même temps et notre esprit est de plus en plus dispersé. La pleine conscience est idéale pour reprendre le contrôle. On peut l'insérer dans notre quotidien, elle peut se faire partout et à tout moment (dans le trafic, dans nos réunions, à l'épicerie, à l'hôpital, en faisant la vaisselle, en marchant, en mangeant...). Les bienfaits croissent avec l'usage!



AVEZ-VOUS PERDU L'ÉQUILIBRE?

Une conférence où vous apprendrez davantage sur la santé psychologique.

- Êtes-vous en équilibre?
- Les dimensions du bien-être psychologique
- Mieux comprendre les maladies mentales

Plusieurs thèmes seront abordés pour démystifier et déstigmatiser les différentes conditions :

- Troubles de l'humeur : Dépression, burnout et maladie bipolaire
- Troubles anxieux : Anxiété généralisée, panique, phobies, TOC
- Santé mentale des jeunes



BIEN VIVRE LE CHANGEMENT PAR LA RÉSILIENCE : L'ART DE REBONDIR...

Devenir résilient, c'est utiliser des stratégies personnelles pour s'adapter au changement en période de turbulences et utiliser ces opportunités pour grandir et évoluer positivement. La résilience est la capacité à rebondir et se reconstruire positivement suite à un événement déstabilisant.

Selon le contexte de l'entreprise (temps de pandémie, restructuration, déménagement, changement de poste, évolution continue, etc..) cette conférence interactive aidera le participant à mieux vivre avec le changement. Les participants seront appelés à travailler en grand groupe et en solo.



STRESSÉ(E), JE REPRENDS LE CONTRÔLE! ET STRESSÉ(E), JE PASSE À L'ACTION!

Ces deux ateliers pratico-pratiques et ludiques de 60 minutes offrent **des outils pertinents et des astuces pour comprendre et mieux gérer son stress.**

Le **premier atelier** vise à vous faire connaître les techniques de défusion. Comment faire taire ce petit hamster qui ne cesse de nous stresser. Démystification de la perception. Le mot RADAR sera utilisé dans les 2 ateliers.

- **Respirer** (prendre le temps de respirer avant de vivre son émotion c'est faisable?)
- **Analyser** (la respiration prise avant de passer à l'action... celle d'analyser!)
- **Distance** (comment prendre de la distance face à une situation)

Le **deuxième atelier** vous aidera à consolider ce que vous avez appris dans le premier. 2 lettres seront ajoutées :

- **Actions Réfléchies** (comment passer à l'action de façon plus détendu)
- Identifier vos valeurs et vos besoins
- Exercer votre créativité et osez!



QUESTIONNAIRE STRESS

À petites doses, le stress nous aide à nous dépasser. Mais quand il prend le dessus sur tout le reste, la santé en prend un coup. **Aidez vos employés à faire le point sur leur niveau de stress et donnez-leur des façons de le gérer.**



COACHING CONCILIER VIES PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

Il y a des hauts, il y a des bas? C'est normal, nous sommes en train de nous adapter à un stresseur qui était jusque-là peu connu. La pandémie est venue bousculer toutes les sphères de nos vies : le télétravail, le retour au travail, la surcharge de travail, l'hyperconnectivité, la fatigue, la peur

face à notre santé et celle de nos proches, la perte de contacts sociaux, le retour des contacts sociaux, la cohabitation, le stress de chacun, les demandes et les besoins de chacun.

Nous essayons tant bien que mal d'apprivoiser tous ces changements et nous allons voir, à la lumière de ce qui est appelé le syndrome général d'adaptation de Selye, que nous pouvons nous attendre à vivre différentes phases dans ce processus et qu'il est possible aussi de bien s'y préparer.



LE REPOS EFFICACE : UN PILIER ESSENTIEL POUR MAXIMISER SA PERFORMANCE ET SA SANTÉ

L'importance du repos, prendre des pauses pourquoi est-ce si important? On le sait mais le fait-on vraiment? Nous avons tous tendance à minimiser nos symptômes de fatigue et notre déficit de repos ce qui peut nous amener à réagir parfois trop tard pour récupérer et éviter l'épuisement. On nous enseigne que la meilleure façon de ne pas être déshydraté est de boire régulièrement de l'eau... devrions-nous aussi développer l'habitude de se reposer AVANT d'être fatigué?

Se reposer permet de retrouver notre vie, renouveler notre énergie et restaurer notre santé mentale. Pour continuer de s'adapter à long terme, on doit prendre soin de renouveler régulièrement notre réserve d'énergie disponible et pour ça, on peut apprendre non pas seulement à se reposer plus, mais mieux!



+ SANTÉ GLOBALE



ÉQUILIBRER L'UTILISATION DES ÉCRANS C'EST POSSIBLE?

Conférence de 60 minutes dédiée aux parents d'élèves et animée par un professionnel de la santé (psychologue).

Définir des moments sans écran est-ce possible et souhaitable? Comment s'y prendre pour établir un certain équilibre numérique dans son foyer?

- Trucs et astuces pour aider les jeunes à vivre en pleine conscience
- Les parents êtes-vous de bons modèles pour vos ados? êtes-vous cohérent dans vos règlements?
- Être branché ou en ligne, les mauvais côtés oui mais il y en a aussi des bons!
- Le droit à la déconnexion pour tous, ça se peut?



L'HYPERCONNECTIVITÉ AU TRAVAIL - LE PRÉSENTÉISME NUMÉRIQUE

Avec l'évolution et la multiplication des applications et des réseaux d'informations en ligne, on est porté à croire que la productivité passe par l'HYPERCONNECTIVITÉ. La réalité est toute autre. Dans cette conférence, nous vous informerons sur ce phénomène récent et nous vous outillerons, pour éviter les pièges et les effets délétères d'être hyperconnecté, tant au travail qu'à la maison.

- Le phénomène et son omniprésence
- Ses divers impacts sur la santé
- Sa réalité à la maison et comment la gérer
- Sa réalité dans le monde du travail et ses impacts (positifs et négatifs)
- Les conseils sur la productivité au travail dans notre quotidien connecté*
- Et comment faire dans un mode télétravail

**Option : comment cela s'applique dans mon rôle de gestionnaire.*



CONFÉRENCE DONNÉE PAR LE D^R MARTIN JUNEAU LE POUVOIR PRÉVENTIF DE NOS HABITUDES DE VIE

Dans cette conférence le D^r Martin Juneau, réputé cardiologue à l'Institut de cardiologie de Montréal, mais aussi chercheur, professeur, auteur et vulgarisateur scientifique, saura convaincre jeunes et moins jeunes de comment nos habitudes de vie sont les premiers déterminants de notre qualité de vie.

Dans ce tour d'horizon de 60 minutes, le D^r Juneau vous présentera les preuves scientifiques qui établissent clairement les bienfaits d'une bonne alimentation, d'une vie sans tabac et de l'activité physique sur la prévention de multiples maladies chroniques. En plus d'en apprendre davantage sur les manières concrètes de se protéger des maladies et d'améliorer sa qualité de vie, les participants auront la chance unique de poser leurs questions à la fin de la conférence.

Offrez à vos employés une conférence qui vous motivera réellement à passer de l'intention à l'action!



CHAQUE ÂGE A SES PROBLÈMES ET SES SOLUTIONS

Animée par la spécialiste en médecine familiale D^{re} Christiane Laberge, cette présentation de soixante minutes vous aidera à mieux comprendre les problèmes de santé sur les plans physique, psychologique et émotionnel que tous rencontrent au fil du temps. Cette activité propose des solutions adaptées à chaque groupe d'âge. Un coup de pouce pratique pour vivre plus sainement!





ACTIVEZ VOTRE SANTÉ!

Cette conférence vise à sensibiliser les participants à l'importance de prendre soin de soi pour une meilleure performance au travail et à la maison, à les convaincre de profiter de leur environnement de travail. À travers cette conférence, nous couvrirons tous les aspects relatifs à une bonne santé (corps, cœur et esprit) de manière dynamique, pratique et interactive (exercices, vidéo, réflexion, technique de détente, pleine conscience) pour permettre une meilleure appropriation des concepts.



DE L'INTENTION À L'ACTION

Souvent, nous savons ce qu'il faudrait faire pour notre santé, mais... nous ne le faisons pas. Pourquoi? Comment tenir nos engagements pour une vie plus saine? Un psychologue de chez Capsana vous donnera les stratégies gagnantes pour que « vos bottines suivent vos babines »! La conférence comprendra des outils et des exercices pour que vous teniez vos promesses.



À VOS MARQUES! PRÊT? MARCHEZ!

La marche est l'activité par excellence pour se sortir de la sédentarité et profiter des bienfaits d'une bonne santé. Pourquoi ne pas **faire le premier pas dès aujourd'hui?**



LE CANCER, POUR EN SAVOIR UN PEU PLUS...

Le cancer : il nous touche tous mais personne ne le comprend vraiment. Cette conférence vous informe sur les **facteurs de risque, le dépistage, les symptômes et les traitements.**



UN BON SOMMEIL... POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Cette conférence duo donnée par un médecin et un psychologue vous aidera à mieux dormir. Nous vulgarisons et décortiquons l'aspect scientifique du sommeil!

- Quoi faire pour mieux dormir?
- Comprendre le sommeil et les impacts psychologiques et physiologiques dans un contexte de confinement
- Comment gérer l'insomnie?
- Quand et quel professionnel de la santé consulter
- Les thérapies
- La médication

Vous ressortirez avec des trucs et astuces concrets afin d'améliorer la qualité de votre sommeil.



QUESTIONNAIRE SANTÉ GLOBALE

Ce questionnaire confidentiel, conforme aux exigences de la norme Entreprise en santé, donne à vos employés un **score santé et un portrait détaillé** de leurs habitudes de vie, comme l'alimentation, l'activité physique, le tabagisme, la consommation de cannabis, la gestion d'Internet et des écrans, le stress et le sommeil. (En option gratuitement : habitudes de gestion, environnement de travail et équilibre travail-vie personnelle).

Notre questionnaire santé globale permet un dépistage immédiat et une intervention rapide auprès des individus à risque sur le plan de la santé psychologique.



QUESTIONNAIRE MALADIES CARDIOVASCULAIRES (MCV)

La moyenne d'âge de vos employés est de 40 ans et plus? **Aidez-les à découvrir si leur santé cardiovasculaire est à risque** grâce à ce questionnaire qui tient compte de nombreux facteurs comme l'hérédité, le tabagisme, le cholestérol et l'activité physique.





PRATIQUES DE GESTION



POUR LES GESTIONNAIRES



DU BILLET MÉDICAL AU RÉTABLISSEMENT, POINT DE VUE D'UN PSY : QUELLES SONT LES PHASES VERS LA GUÉRISON?

- À la suite du diagnostic, quelles étapes charnières votre employé traversera-t-il?
- Comment mieux rendre la réalité de la maladie mentale auprès des gestionnaires et des collègues de travail?
- Quel est le rôle du gestionnaire dans le processus du rétablissement? **Quand et comment doit-il intervenir?**
- Quel impact ont les préjugés sur la personne aux prises avec la maladie mentale?



BIEN OPÉRER LE CHANGEMENT PAR LA RÉSILIENCE : L'ART DE REBONDIR...

Le changement est constant dans nos vies et au travail. **Des stratégies de gestion peuvent faciliter le changement** en période de turbulences et aider vos employés à utiliser ces opportunités de changement pour grandir et évoluer positivement pour devenir résilients. La résilience est la capacité à rebondir et se reconstruire positivement suite à un événement déstabilisant tel un changement d'emploi, une restructuration, la perte d'un collègue ou un événement important dans sa vie personnelle.



PRÉVENIR L'ABSENTÉISME PAR DE SAINES PRATIQUES DE GESTION

ATELIER D'UNE DURÉE DE 3 HEURES (AUSSI DONNÉ EN FORMAT 2 X 90 MINUTES).

À quel point **est-ce que vos gestionnaires sont outillés pour gérer les situations d'absentéisme et de présentéisme** et générer de la santé dans **leurs équipes**? Une occasion inestimable d'échanger entre collègues sur l'importance de gérer avec courage la présence au travail tant au bureau qu'en télétravail.





SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

APPRIVOISER LE STRESS EN TÉLÉTRAVAIL

(environ 20 minutes)

Vidéo avec une psychologue
(Marie Christine Larocque)

GÉNÉRATION SANDWICH

Capsule avec une psychologue
(Marie Christine Larocque)

DES VACANCES ÉQUILIBRÉS

Capsule avec des professionnels de la santé

RÉINVENTER SES VACANCES DANS NOTRE NOUVELLE RÉALITÉ, C'EST POSSIBLE

Capsule avec une psychologue
(Marie Christine Larocque)

ALIMENTATION

DES IDÉES POUR REPENSER SON ÉPICERIE AFIN DE RÉDUIRE SES SORTIES

Capsule avec une nutritionniste
(Julie DesGroseilliers)

BOITE À LUNCH

Capsule avec une nutritionniste
(Julie DesGroseilliers)

MAXIMISER SON ÉNERGIE

Capsule avec une nutritionniste
(Julie DesGroseilliers)

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Capsule avec une nutritionniste
(Julie DesGroseilliers)

LES COLLATIONS

Capsule avec une nutritionniste
(Julie DesGroseilliers)

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Capsule avec une nutritionniste
(Julie DesGroseilliers)

LA PERTE DE POIDS

Capsule avec une nutritionniste
(Julie DesGroseilliers)

IDÉES GOURMANDES POUR AGRÉMENTER VOS VACANCES CET ÉTÉ

Capsule avec une nutritionniste
(Julie DesGroseilliers)

ACTIVITÉ PHYSIQUE

EXERCICES, MISE EN FORME

Capsule avec un kinésiologue
(Alexandre Paré)

PERTE DE POIDS ASSOCIÉE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule avec un kinésiologue
(Alexandre Paré)

LES ABDOS

Capsule avec un kinésiologue
(Alexandre Paré)

LES ASSOULISSEMENTS AU RÉVEIL

Capsule avec un kinésiologue
(Alexandre Paré)

BALLON DE STABILISATION

Capsule avec un kinésiologue
(Alexandre Paré)

LES ÉTIREMENTS

Capsule avec un kinésiologue
(Alexandre Paré)

BOUGER EN FAMILLE

Capsule avec un kinésiologue
(Alexandre Paré)

LES ADEPTES DE LA NATURE

Capsule avec un kinésiologue
(Alexandre Paré)

LES PLUS SPORTIFS

Capsule avec un kinésiologue
(Alexandre Paré)

S'ENTRAÎNER À PEU DE FRAIS

Capsule avec un kinésiologue
(Alexandre Paré)

ET BIEN PLUS!



KIOSQUES SANTÉ



COMPRENDRE LES EFFETS À LONG TERME DE POSTURES STATIQUES

(KIOSQUE VIDÉO AVEC ALEXANDRE PARÉ, KINÉSIOLOGUE)



CESSATION TABAGIQUE EN ENTREPRISE



CLINIQUE DE DÉPISTAGE

(PEUT SE JUMELER AUX CONFÉRENCES ET BIEN COMPLÉTER LES QUESTIONNAIRES)



COACHING SANTÉ

(INDIVIDUEL OU EN GROUPE)



ACCOMPAGNEMENT À LA CERTIFICATION ENTREPRISE EN SANTÉ



ÉVALUATION DE SANTÉ PRÉVENTIVE



BALADOS



COMPRENDRE ET SURMONTER LA FATIGUE PANDÉMIQUE

(BALADO AVEC MARIE CHRISTIQUE LAROCQUE, PSYCHOLOGUE)



CIRCUIT « JE BOUGE AU TRAVAIL »



DISCUSSION SANTÉ

(PAUSE SANTÉ ANIMÉE PAR UN PROFESSIONNEL, DISPONIBLE EN WEBINAIRE)



ESPACE SOMMEIL



ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE



CAPSULES (VIDÉOS OU ÉCRITES)



PERSONNALISATION, ADAPTATION, RECHERCHE, CRÉATION ET DÉVELOPPEMENT DE CONTENU



Nos contenus peuvent se présenter sous les formes de conférence, de kiosque, d'atelier d'échanges, de capsule vidéo, de vidéo et de visioconférence. Leur durée (à l'exception des capsules) peut varier de 45 minutes à 3 heures et s'offrent à des groupes de toutes tailles, autant en virtuel qu'en présentiel. Notez que, pour certains ateliers pratiques, nous recommandons de plus petits groupes afin d'être pleinement interactifs et efficaces.

Capsana
Santé en entreprise



Communiquez avec Isabelle Corriveau
au **514 985-2466**, poste **252**, ou à
icorriveau@capsana.ca

Notre approche globale de la santé et du mieux-être au travail

Notre approche globale de la santé et du mieux-être permet d'obtenir des résultats concrets, peu importe la taille de votre organisation.

Nous offrons un plan de communication pour faire la promotion des activités et des interventions choisies et vous aider à obtenir une meilleure participation de vos équipes.

Des interventions, des activités et de l'accompagnement personnalisés pouvant cibler l'organisation, l'individu, l'environnement et les pratiques de gestion.

Et surtout, un contenu crédible, élaboré et livré par une équipe multidisciplinaire de professionnels de la santé.

Notre équipe comprend des médecins, des nutritionnistes, des kinésiothérapeutes, des infirmières et des psychologues qui sont tous unis dans un même but : répondre à vos besoins et aider vos employés à devenir acteurs de leur santé.

5 bonnes raisons de choisir Capsana



Un contenu
crédible



Une approche
globale



Une équipe
d'experts



Des solutions
dynamiques



Des résultats
convaincants

Capsana

Santé en entreprise



Capsana, pionnière au Québec en santé en milieu de travail avec plus de 30 années dans le domaine, est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation Épic, qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal, et par la Fondation PSI. Sa mission est d'aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Capsana est également initiatrice des campagnes sociétales suivantes : *TOUGO*, le *Défi J'arrête, j'y gagne !*, *Famille sans fumée* et *Pause - du temps sans écran*.

NOS PARTENAIRES

