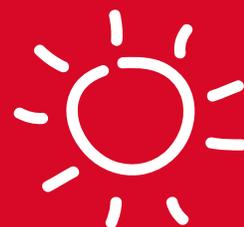


# PRODUITS ET SERVICES



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

**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 vie professionnelle et vie personnelle ainsi que pratiques de gestion) avec questionnaires santé dans le but d'identifier les besoins et les intérêts du personnel 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 certaines maladies, par exemple le diabète, l'hypertension et la dépression. De plus, identifiez le meilleur exercice pour perdre du poids et déterminez à quelle intensité le pratiquer. Afin d'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 d'entraînement 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 en ce qui a trait à l'amélioration de la capacité cardiovasculaire quand on compare les deux. Notre kinésologue répondra à vos questions et vous donnera la recette pour optimiser vos entraînements.



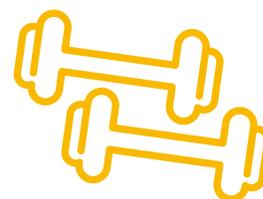
### BALADOS JE BOUGE AU BOULOT

**La durée de chaque balado est de 14 minutes environ.**

Animés par une professionnelle de la santé (kinésologue), ces balados sont accompagnés d'un document 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 edamames, ça mange quoi en hiver? Les étiquettes nutritionnelles sont un vrai casse-tête pour vous? 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 superaliments
- Démystifier les étiquettes nutritionnelles

Voici 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 sur la santé physique et mentale. Dans cette conférence, découvrez les aliments clés pour favoriser un microbiote sain et, par conséquent, améliorer votre réponse immunitaire envers les virus et les maladies.

- Un système immunitaire, c'est quoi?
- Le rôle des aliments et des 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** animée par une **nutritionniste** et un **kinésologue** qui a pour objectifs de vous outiller **pour vous aider à mieux gérer votre poids** et de faire tomber les mythes. Paradoxes et obstacles seront soulevés par notre duo expert.



# 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 ce qu'on appelle 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? Voici trois ateliers pratiques pour vous donner des trucs, des outils et des astuces afin de mieux vivre le temps présent avec la trilogie solide comme le **ROC** :

- **Ralentir** : Nous agissons par habitude, nous suivons les règles et nous nous donnons au maximum. Nous vivons souvent sur le pilote automatique. Apprendre à vivre plus doucement, ça vous dit? Une chose à la fois!
- **Observer** : Nous analysons, nous jugeons, nous critiquons et nous nous imposons des règles. Nous finissons par surchauffer et nous épuiser. Prendre le temps d'observer autour de nous et prendre du recul. Comment se créer un tout nouveau état d'esprit (mindset)?
- **Connecter** : Nous connecter à nous-même! Accomplissement personnel, estime de soi, confiance, amour et appartenance feront partie de ce troisième atelier.



## 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. Nous pouvons 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, etc.). Les bienfaits croissent avec l'usage!



## AVEZ-VOUS PERDU L'ÉQUILIBRE?

Une conférence où vous en 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 différents troubles :

- Troubles de l'humeur : dépression, épuisement professionnel 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

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

Selon le contexte de l'entreprise (télétravail, restructuration, déménagement, changement de poste, évolution continue, etc.), cette conférence interactive vous aidera à mieux vivre avec le changement. L'auditoire sera appelé à travailler en grand groupe et de façon individuelle.



## 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 démystifier la perception et à vous faire connaître les techniques de défusion. Comment faire taire ce petit hamster qui ne cesse de nous stresser? Le mot **RADAR** sera utilisé dans les deux ateliers :

- **R**espirez (prendre le temps de respirer avant de vivre son émotion, c'est faisable?)
- **A**nalyser (la respiration prise avant de passer à l'action... celle d'analyser!)
- **D**istance (comment prendre de la distance face à une situation)

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

- **A**ctions **R**éfléchies (comment passer à l'action de façon plus détendue)
- Identifier ses valeurs et ses besoins
- Exercer sa créativité et oser!



## 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 et employées à faire le point sur leur niveau de stress et proposez-leur des façons de le gérer.**



## COACHING CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

Il y a des hauts, il y a des bas? C'est normal, nous sommes en train de nous adapter à un stresser 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 et chacune, les demandes et les besoins de chacun et chacune.

*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 (SGA) de Hans 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

Prendre du repos et des pauses, pourquoi est-ce si important? Nous le savons, mais le faisons-nous vraiment? Nous avons tous et toutes 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(e)?

Le repos permet de renouveler notre énergie et de restaurer notre santé mentale. Pour continuer de nous adapter à long terme, nous devons prendre soin de renouveler régulièrement notre réserve d'énergie disponible et, pour ça, nous pouvons apprendre non pas seulement à nous reposer plus, mais mieux!





## **ATELIER TESTEZ VOS BATTERIES**

Cette formation de 60 minutes a pour objectif de conscientiser les employés et employées aux bénéfices tant personnels qu'organisationnels d'une bonne santé physique et psychologique et à ses effets sur soi et son entourage.

### **SUJETS ABORDÉS :**

- Testez vos batteries
- Surcharge de travail
- Facteurs de risque et de protection
- Fatigue
- Nouvelle réalité de gestion en télétravail
- Épuisement
- Reconnaissance
- Bien-être, bienveillance, relations
- Prendre du temps pour soi
- Déconnexion



## **ET SI NOUS PARLIONS DE RESPECT? COMMENT OPTIMISER LA CIVILITÉ DANS NOS MILIEUX DE TRAVAIL?**

**Avez-vous déjà ressenti un malaise en raison des propos d'une personne ou des comportements d'un ou d'une collègue?**

**Avez-vous déjà ressenti un inconfort à la suite de la lecture d'un courriel ou de commentaires sur les réseaux sociaux?**

**Avez-vous déjà eu tendance à éviter certaines réunions ou rencontres pour échapper à des confrontations?**

L'incivilité dans nos milieux de travail est en hausse ces dernières années et elle n'est pas sans conséquences. Insidieux, certains comportements, certaines paroles et même certains écrits peuvent contribuer à nuire au climat de travail, ainsi qu'à augmenter le stress, l'absentéisme, l'épuisement et le désengagement au sein des équipes de travail.

**Saurions-nous les reconnaître? Comment y faire face?**

**Se pourrait-il que nous y contribuions sans même le savoir?**

Dans cette conférence sur la GESTION DE L'INCIVILITÉ, vous apprendrez à reconnaître les différentes sources d'incivilité, à découvrir différentes façons d'y réagir efficacement et à promouvoir la bienveillance au travail afin de maintenir un environnement sain de même que des relations interpersonnelles positives et profitables pour tous et toutes.

## + SANTÉ GLOBALE



### ÉQUILIBRER L'UTILISATION DES ÉCRANS, C'EST POSSIBLE?

Conférence de 60 minutes donnée par un professionnel ou une professionnelle de la santé s'adressant aux adultes et aux parents\* qui veulent comprendre et contrôler les effets des écrans sur leur vie et celle de leurs jeunes.

Comment faire pour établir un certain équilibre numérique à la maison? Quelles sont les recommandations de temps d'écran? Définir des moments sans écran, est-ce possible et souhaitable?

- Trucs et conseils pour aider les jeunes et les adultes à avoir une utilisation plus consciente des écrans.
- Les parents : êtes-vous de bons modèles pour vos ados? Êtes-vous cohérents dans vos règlements?
- Être en ligne : les mauvais côtés oui, mais il y en a aussi des bons!
- Le droit à la déconnexion, ça se peut?

\* Cette conférence peut être adaptée selon les auditoires et les contextes (école, entreprise, organismes, municipalités, etc.).



### L'HYPERCONNECTIVITÉ AU TRAVAIL - LE PRÉSENTÉISME NUMÉRIQUE

Avec l'évolution et la multiplication des applications, des outils en ligne et de l'intelligence artificielle, nous avons tendance à croire que la productivité passe par l'HYPERCONNECTIVITÉ. La réalité est toute autre. Dans cette conférence en milieu de travail, nous vous informerons sur ce phénomène récent et nous vous outillerons pour éviter les pièges et les effets négatifs des écrans tout en profitant de leurs avantages, tant au travail qu'à la maison.

- Le phénomène de l'hyperconnectivité et l'omniprésence de la technologie
- Les effets négatifs de l'utilisation des écrans, incluant les diverses répercussions sur la santé
- Notre réalité à la maison et comment la gérer pour trouver l'équilibre
- Notre réalité au travail et les effets positifs et négatifs des écrans
- Des conseils sur la productivité au travail dans notre quotidien connecté\*
- Comment gérer les écrans en un mode télétravail

\*Option : comment cela s'applique-t-il dans mon rôle de gestionnaire.



### LE POUVOIR PRÉVENTIF DE NOS HABITUDES DE VIE

Dans cette conférence, le Dr Martin Juneau, réputé cardiologue à l'ICM, mais aussi chercheur, professeur, auteur et vulgarisateur scientifique, saura convaincre jeunes et moins jeunes que nos habitudes de vie sont les premiers déterminants de notre qualité de vie.

Dans ce tour d'horizon de 60 minutes, le Dr 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 et des déclinés cognitifs.

En plus d'en apprendre davantage sur les manières concrètes de se protéger des maladies et d'améliorer sa qualité de vie, les personnes participantes auront la chance de poser leurs questions à la fin de la conférence.

Offrez à votre équipe une conférence qui la motivera réellement à passer de l'intention à l'action!



### CHAQUE ÂGE A SES PROBLÈMES ET SES SOLUTIONS

Animée par la D<sup>re</sup> Christiane Laberge, spécialiste en médecine familiale, cette conférence de 60 minutes vous aidera à mieux comprendre les problèmes de santé sur les plans physique, psychologique et émotionnel que tous et toutes 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 personnes participantes à l'importance de prendre soin de soi pour une meilleure performance au travail et à la maison, ainsi qu'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, vidéos, réflexions, techniques 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 ou une psychologue vous expliquera 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! PRÊTS? 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 et toutes, mais personne ne le comprend vraiment. Cette conférence vous informera 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 ou une médecin et un ou une psychologue vous aidera à mieux dormir. Ce duo vulgarisera et décortiquera l'aspect scientifique du sommeil!

- Quoi faire pour mieux dormir?
- Comprendre le sommeil ainsi que ses effets psychologiques et physiologiques
- Comment gérer l'insomnie?
- Quand et quel type de professionnel 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 et employées 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 et employées 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 DE PSY : QUELLES SONT LES PHASES VERS LA GUÉRISON?

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



#### 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 possèdent et maîtrisent les outils pour gérer les situations d'absentéisme et de présentéisme** ainsi que pour générer de la santé dans **leurs équipes**? Voici une occasion inestimable d'échanger entre collègues sur l'importance de gérer avec courage la présence au travail, tant au bureau qu'en télétravail.



#### 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 et employées à utiliser ces occasions de changement pour grandir et évoluer positivement afin d'améliorer leur résilience. Cette dernière est la capacité à rebondir et à se reconstruire positivement à la suite d'un événement déstabilisant tel un changement d'emploi, une restructuration, la perte d'un ou d'une collègue ou un événement important dans sa vie personnelle.





## SANTÉ PSYCHOLOGIQUE



### APPRIVOISER LE STRESS EN TÉLÉTRAVAIL

(environ 20 minutes)

Vidéo avec une psychologue  
(Marie Christine Larocque)



### COMMENT FAVORISER NOTRE BIEN-ÊTRE : GÉRER NOS BATTERIES ROUGES

Capsule avec une psychologue  
(Marie Christine Larocque)



### GÉNÉRATION SANDWICH

Capsule avec une psychologue  
(Marie Christine Larocque)



### COMMENT FAVORISER NOTRE BIEN-ÊTRE : GÉRER NOS BATTERIES JAUNES

Capsule avec une psychologue  
(Marie Christine Larocque)



### QU'EST CE QUE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET COMMENT LA PRÉSERVER

Capsule avec une psychologue  
(Marie Christine Larocque)



### COMMENT FAVORISER NOTRE BIEN-ÊTRE : GÉRER NOS BATTERIES VERTES

Capsule avec une psychologue  
(Marie Christine Larocque)



### SORTIR DU PILOTE AUTOMATIQUE : PROFITER DU MOMENT PRÉSENT

Capsule avec une psychologue  
(Marie Christine Larocque)

## ALIMENTATION



### BOITE À LUNCH

Capsule avec une nutritionniste  
(Julie DesGroseilliers)



### L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Capsule avec une nutritionniste  
(Julie DesGroseilliers)



### MAXIMISER SON ÉNERGIE

Capsule avec une nutritionniste  
(Julie DesGroseilliers)



### LA PERTE DE POIDS

Capsule avec une nutritionniste  
(Julie DesGroseilliers)



### LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Capsule avec une nutritionniste  
(Julie DesGroseilliers)



### IDÉES GOURMANDES POUR AGRÉMENTER VOS VACANCES CET ÉTÉ

Capsule avec une nutritionniste  
(Julie DesGroseilliers)



### LES COLLATIONS

Capsule avec une nutritionniste  
(Julie DesGroseilliers)





## ACTIVITÉ PHYSIQUE



### EXERCICES, MISE EN FORME

Capsule avec un kinésologue  
(Alexandre Paré)



### PERTE DE POIDS ASSOCIÉE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule avec un kinésologue  
(Alexandre Paré)



### LES ABDOS

Capsule avec un kinésologue  
(Alexandre Paré)



### LES ASSOULISSEMENTS AU RÉVEIL

Capsule avec un kinésologue  
(Alexandre Paré)



### BALLON DE STABILISATION

Capsule avec un kinésologue  
(Alexandre Paré)



### LES ÉTIREMENTS

Capsule avec un kinésologue  
(Alexandre Paré)



### BOUGER EN FAMILLE

Capsule avec un kinésologue  
(Alexandre Paré)



### LES ADEPTES DE LA NATURE

Capsule avec un kinésologue  
(Alexandre Paré)



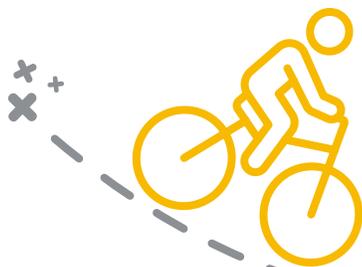
### LES PLUS SPORTIFS

Capsule avec un kinésologue  
(Alexandre Paré)



### S'ENTRAÎNER À PEU DE FRAIS

Capsule avec un kinésologue  
(Alexandre Paré)



## ET BIEN PLUS!



### KIOSQUES SANTÉ



### COMPRENDRE LES EFFETS DE POSTURES STATIQUES

(VIDÉO AVEC ALEXANDRE PARÉ, KINÉSIOLOGUE)



### CESSATION TABAGIQUE EN ENTREPRISE



### CLINIQUE DE DÉPISTAGE

(PEUT SE JUMELER AUX CONFÉRENCES ET AUX QUESTIONNAIRES)



### COACHING SANTÉ

(INDIVIDUEL OU EN GROUPE)



### ACCOMPAGNEMENT À LA CERTIFICATION BIEN AU TRAVAIL

- Bien au travail niveau 1
- Bien au travail niveau 2
- Bien au travail niveau 3



### ACCOMPAGNEMENT À LA CERTIFICATION ENTREPRISE EN SANTÉ



### ÉVALUATION DE SANTÉ PRÉVENTIVE



### BALADOS



### CIRCUIT SANTÉ



### DISCUSSION SANTÉ

(PAUSE SANTÉ ANIMÉE PAR UN·E PROFESSIONNEL·LE)



### ESPACE SOMMEIL



### ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE



### PERSONNALISATION, ADAPTATION, RECHERCHE, CRÉATION ET DÉVELOPPEMENT DE CONTENU



Nos contenus peuvent se présenter sous forme de conférences, de kiosques, d'ateliers d'échanges, de capsules vidéos, de vidéos et de visioconférences. 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.

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

Et surtout, nous présentons un contenu crédible, élaboré et livré par une équipe multidisciplinaire de professionnel·le·s de la santé.

Notre équipe comprend des médecins, des nutritionnistes, des kinésiolesgues, des infirmières et des psychologues qui sont uni·e·s dans un même but : répondre à vos besoins et aider vos employé·e·s à devenir acteur·trice·s de leur santé.

## 5 bonnes raisons de choisir Capsana



Un contenu  
crédible



Une approche  
globale



Une équipe  
d'expert·e·s



Des solutions  
dynamiques



Des résultats  
convaincants

# Capsana

Santé en entreprise



Capsana, pionnière au Québec en santé en milieu de travail avec plus de 35 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*, PAUSE, Actif à votre façon et *nousParents*.

## NOS PARTENAIRES

---

