



COMMUNIQUE DE PRESSE
5 septembre 2019

Bien-être au travail, hygiène de vie et santé durable

Service de Santé au Travail Interentreprises, l'Association Interentreprises pour la Santé au Travail du Vaucluse (AIST 84), invite ses adhérents à une matinée de la prévention dédiée à l'hygiène de vie ce mardi 10 septembre. Un rendez-vous qui s'inscrit dans la mission de prévention de l'association et des actions collectives inter-entreprises qu'elle propose tout au long de l'année.

Comment se sentir bien au travail sans une bonne hygiène de vie ? Et à quoi renvoie cette fameuse « hygiène de vie » ? Le sommeil et la nutrition en sont deux composantes clés.

Si une bonne alimentation et un sommeil de qualité sont facteurs de bonne santé, leur déséquilibre peut favoriser l'apparition de maladie comme le diabète, l'hypertension artérielle...

Mais il ne suffit pas de manger sainement et d'avoir un sommeil de qualité pour être en bonne santé. La santé de tout être humain est liée à son environnement global. Il est donc nécessaire d'aller plus loin et de s'intéresser à la santé durable.

Alimentation, activité physique, sommeil, vertus de la relaxation, effets du stress sur l'organisme, organisation du travail, environnement social, professionnel, écologique, nuisances et pollution, risques professionnels, ... Tout est lié, c'est pourquoi il est essentiel d'adopter une vision globale.

Animée par Benjamin GALLOUX, médecin du travail, et Pierric MASUY, infirmier en santé travail, cette sensibilisation permettra aux chefs d'entreprises et salariés présents d'échanger autour de ces composantes et de faire évoluer leur vision de la santé durable.

Lieux d'échanges, les « matinées de la prévention » permettent aux chefs d'entreprise et salariés d'échanger sur leurs problématiques de santé et sécurité au travail et de partager des bonnes pratiques. Retrouvez cet évènement dans notre agenda 2019 sur notre site internet www.aist84.fr et inscrivez-vous en ligne.

Si la surveillance de l'état de santé est notre mission la plus connue, notre rôle ne s'arrête pas là. Nos spécialistes conseillent et accompagnent nos adhérents dans la mise en place de mesures de prévention à travers des actions individuelles et collectives, inter et intra-entreprises, dans le but de préserver la santé physique et mentale de leurs salariés, d'améliorer leurs conditions de travail et de développer une culture de prévention. Des actions qui ne peuvent que contribuer au bon fonctionnement de leurs entreprises et à leur pérennité.

Contacts :

Yann Le Cam - Directeur
06.25.53.03.47
y.lecam@aist84.fr

Lola Jehlen - Chargée de communication
07.71.92.92.72
l.jehlen@aist84.fr

www.aist84.fr

facebook