

# LA COVID ET SES RÉPERCUSSIONS SUR LA SANTÉ - COMPRENDRE LES ENJEUX

Présentation HR Vaud  
16.02.2021



# Agenda



**01** Contexte et répercussions

**02** Nos solutions : Le point social

**03** Nos solutions : Le point mental

**04** Nos solutions : Le point nutrition

**05** Nos solutions : Le point physique

**06** E-Health et E-coaching

**07** 3 points-clés

**08** Place aux questions avec nos experts



01

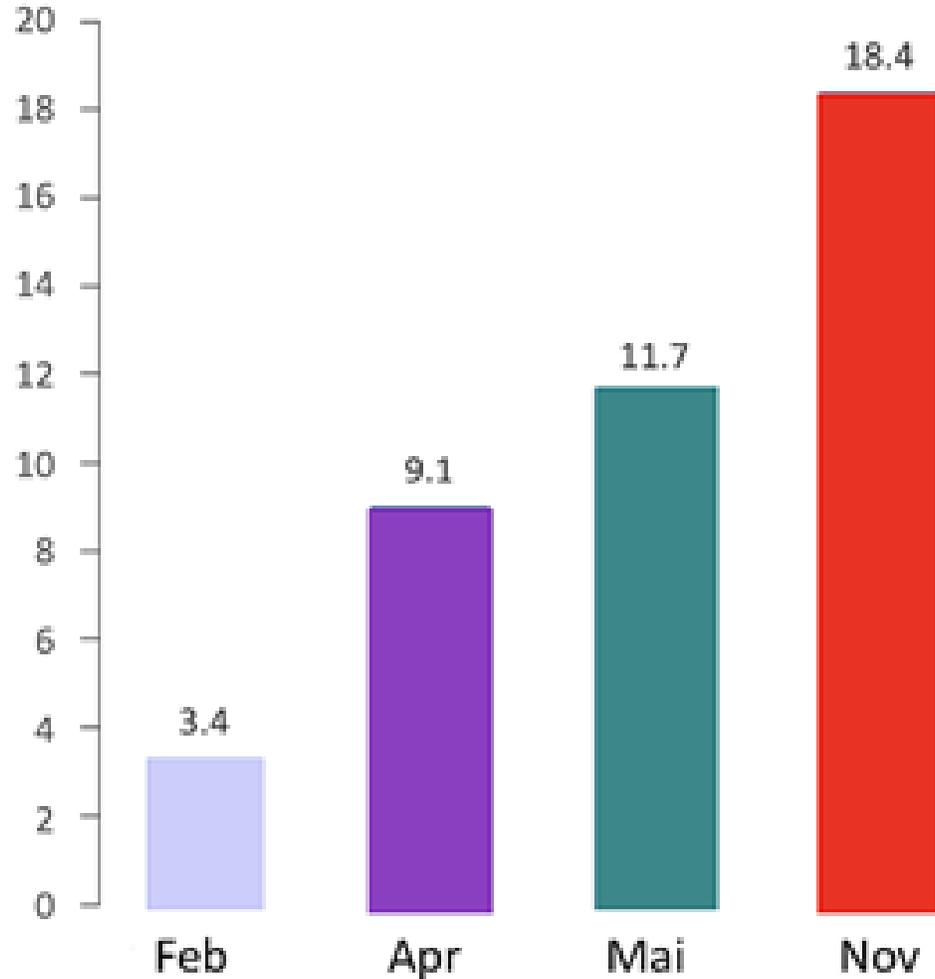
## CONTEXTE ET RÉPERCUSSIONS

Quels sont les impacts sur la  
santé ?



# Swiss Corona Stress Study

## Augmentation des symptômes dépressifs graves



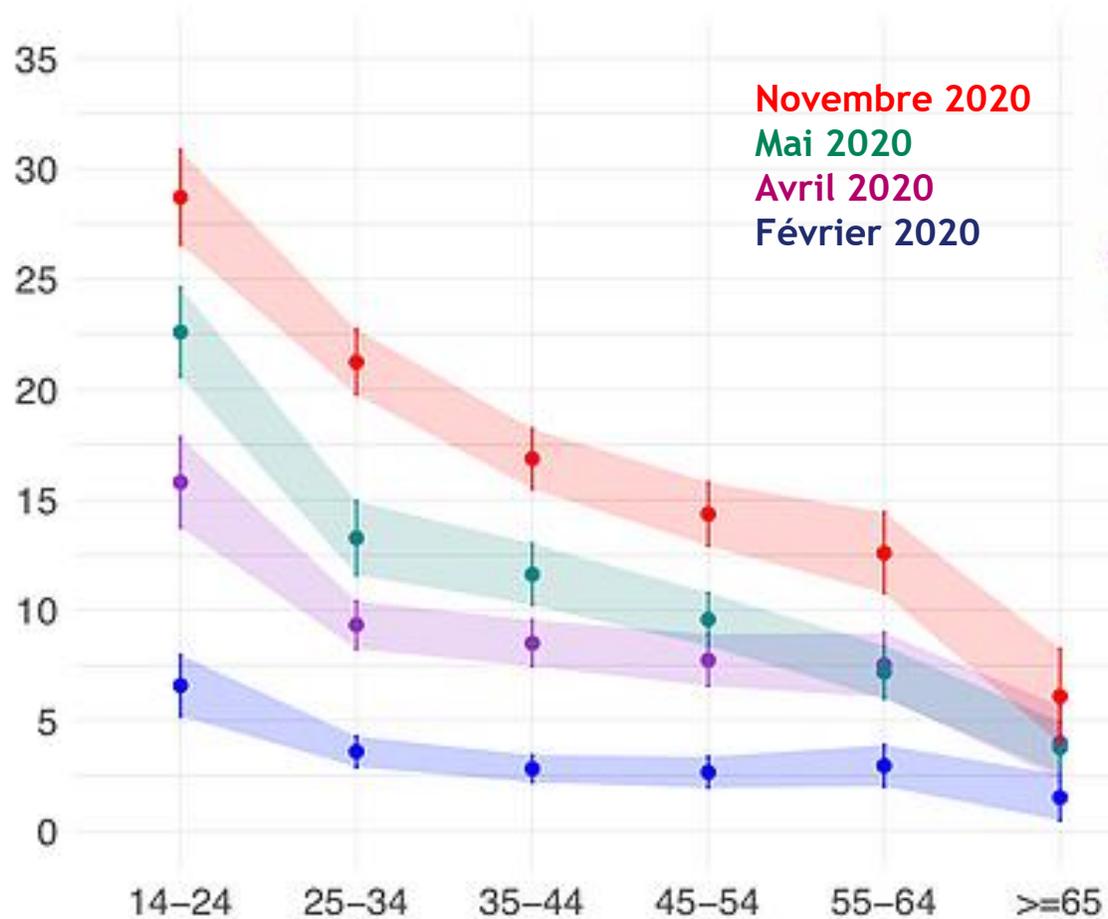
- ✓ 3% avant la pandémie
- ✓ 9% pendant le confinement d'avril
- ✓ 12% pendant le déconfinement en mai
- ✓ 18% en novembre

(Université de Bâle, 12.2020, 11'000 participants)



# Swiss Corona Stress Study

## Populations particulièrement touchées:



(Université de Bâle, 12.2020, 11'000 participants)

### ✓ Les plus jeunes :

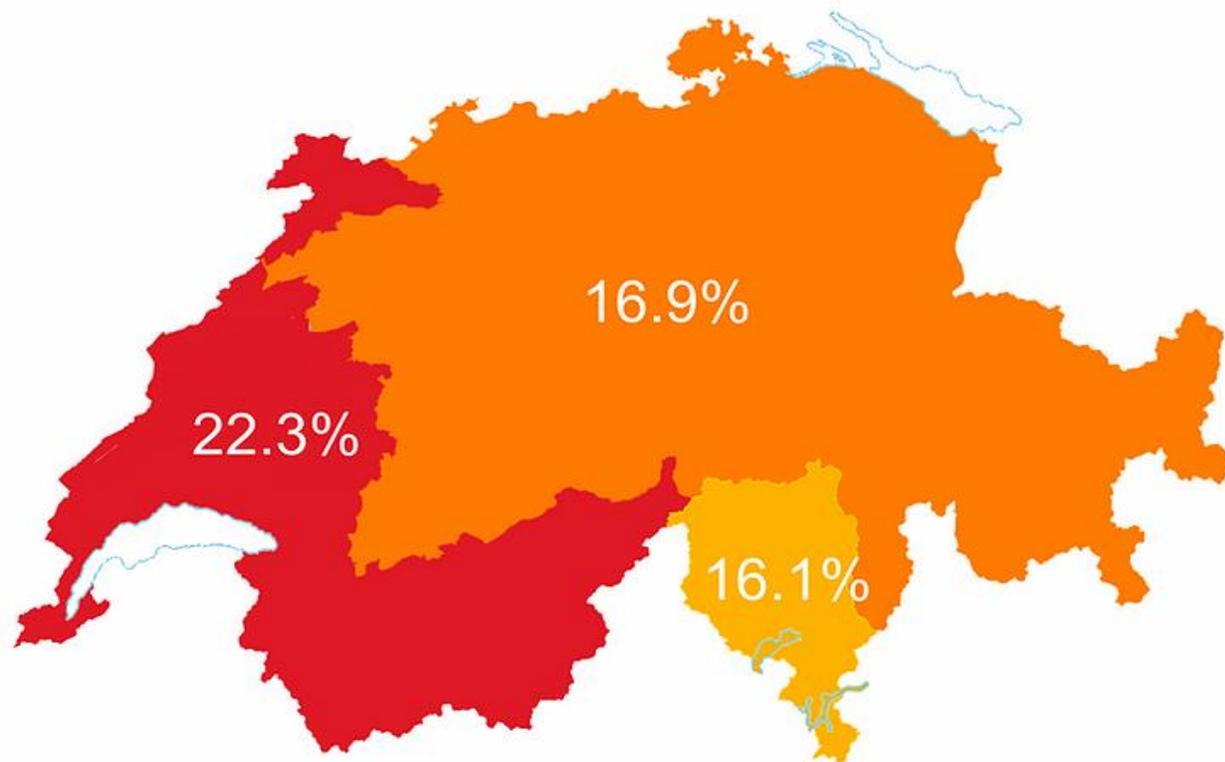
- 29% chez les 14-24 ans
- 21% chez les 25-34 ans
- 17% chez les 35-44 ans

### ✓ Les secteurs touchés :

- Culture
- Tourisme
- Restauration



## Swiss Corona Stress Study Vue par région

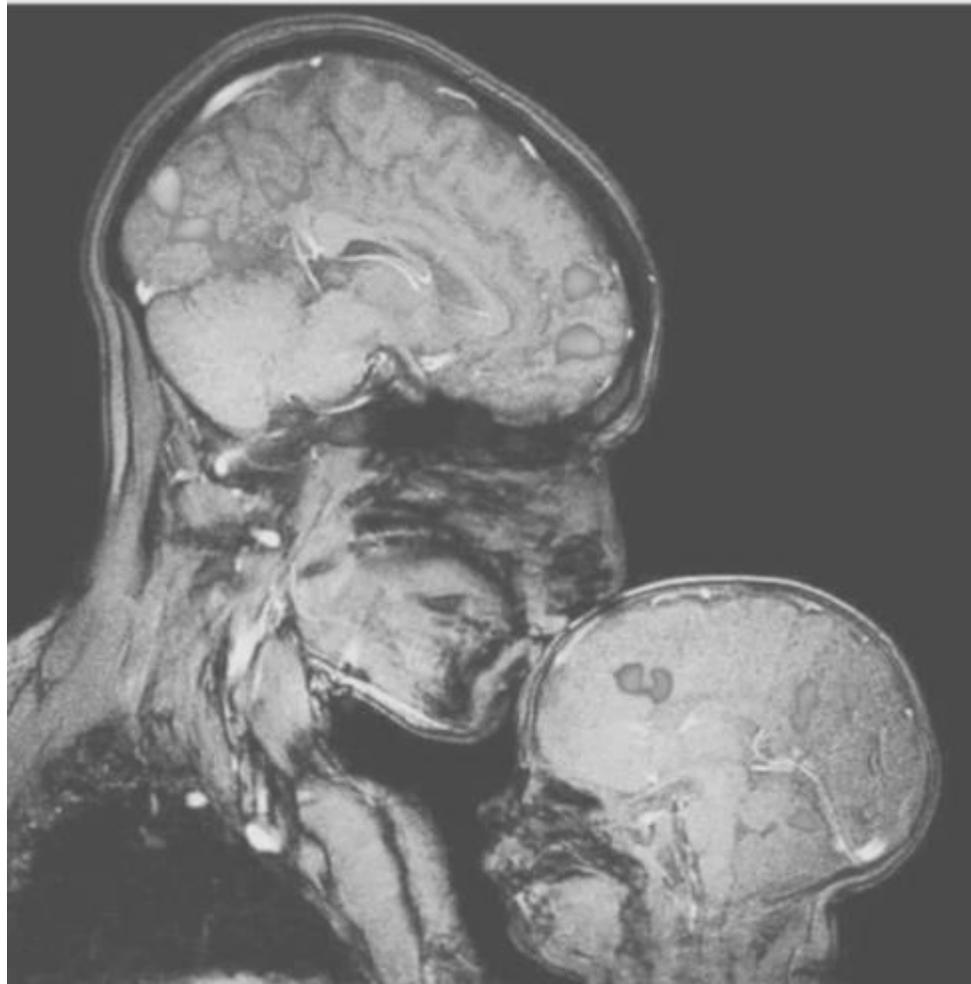


✓ **Corrélation** entre la force de la deuxième vague et la fréquence des symptômes dépressifs graves dans les cantons.

(Université de Bâle, 12.2020, 11'000 participants)



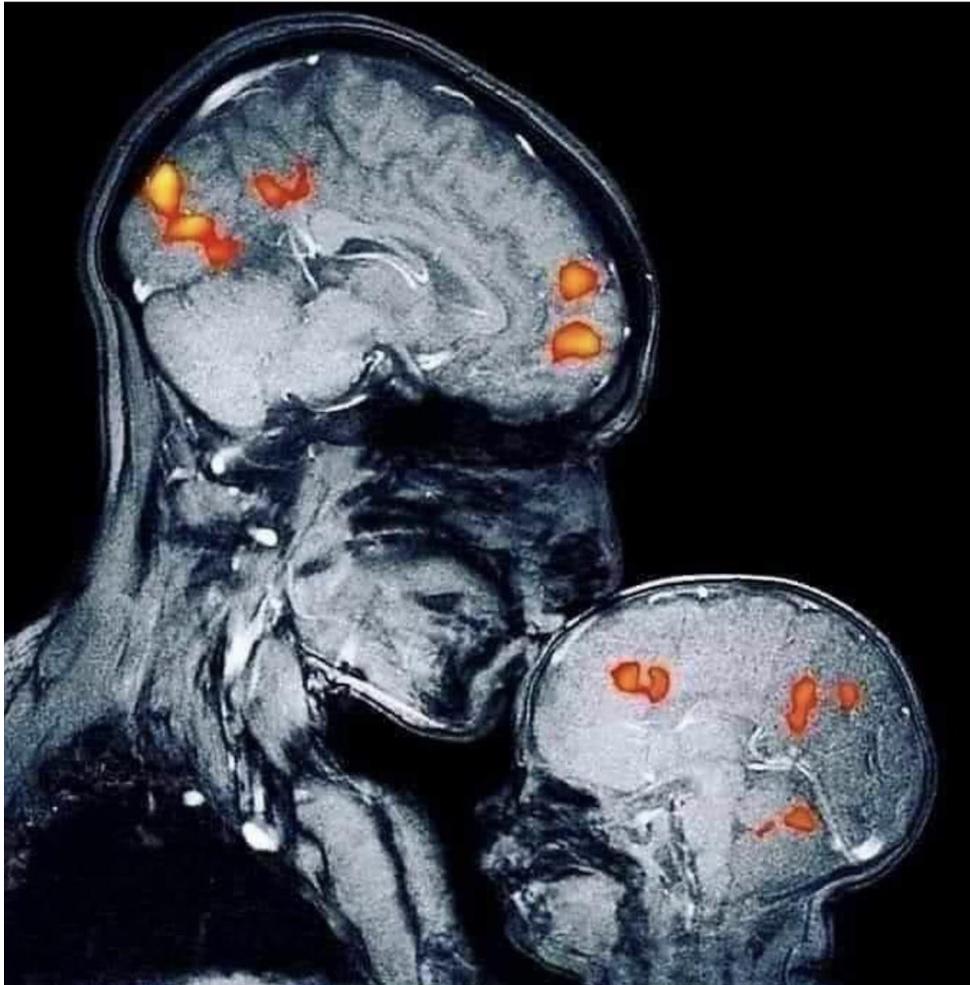
Comment agir ?



En résumé:  
Il faut retrouver **un**  
**équilibre**  
**neurobiologique...**



## Comment retrouver un équilibre neurobiologique ?



Le lien (physique ou affectif) le sport, une alimentation adaptée déclenchent la sécrétion de différents neurotransmetteurs plus ou moins spécifiques qui participent à l'équilibre neurobiologique indispensable à la régulation de nos différents systèmes

- ✓ **Dopamine:** Plaisir, récompense
- ✓ **Ocytocine:** Lien
- ✓ **Sérotonine:** Humeur
- ✓ **Endorphine:** Bien-être

02

## NOS SOLUTIONS : LE POINT SOCIAL

Quel rôle pour notre vie sociale ?  
Quels sont les points à prendre  
en compte ?





Social: quelques mesures à mettre en œuvre  
(dépend de chaque contexte/entreprise)

- ✓ **Préserver un maximum de lien**, de contact, avec nos collègues
- ✓ **Plateforme de travail collaboratif** ou pour des activités extra-professionnelles, favoriser **les échanges**
- ✓ **Remplacer les contacts non planifiés/sollicités** que l'on a perdu en étant plus dans l'environnement professionnel par des moments **virtuels**.

**Par exemple:** café le matin, manger à midi «ensemble»

- ✓ **Pour les cas qui l'exigent, et en respectant strictement les directives**, mettre à disposition dans l'entreprise un espace pour des rencontres en toute sécurité
- ✓ **Renforcer le côté individuel** dans la gestion du personnel

03

## NOS SOLUTIONS : LE POINT MENTAL

Quel rôle pour notre santé mentale ? Quels sont les points à prendre en compte ?





## Mental: quelques mesures à mettre en œuvre

- ✓ **Se demander régulièrement comment on va**, comment on va vraiment. Chercher du soutien au besoin
- ✓ **Briser l'isolement en restant en contact** avec nos proches
- ✓ **Être actif, se fixer des objectifs** journaliers et hebdomadaires, et s'y tenir.
- ✓ **Séparer autant que possible** notre sphère privée avec notre nouvelle «sphère professionnelle»
- ✓ **S'imposer une discipline, garder nos repères journaliers**: s'habiller, se nourrir, se laver, ses horaires de travail
- ✓ **Faire les choses que nous n'avons pas le temps de faire d'habitude** (cuisiner, lire, bricoler). **Consacrer son temps de trajet habituel à ces activités**

04

## NOS SOLUTIONS : LE POINT NUTRITION

Quel rôle pour notre santé ?  
Quels sont les points à prendre  
en compte ?



- Petit déjeuner sucré
- Plats pré-cuisinés
- Grignotage
- Manger en travaillant
- Addictions (alcool, etc.)



- « Coups de barre »
  - Baisse de concentration
  - Prise de poids
  - Baisse du système immunitaire
- ↓
- Pathologies** diverses à +/- long terme
- ↓
- Absentéisme**

- ✓ Repas équilibrés et « faits maison »
- ✓ Hydratation adéquate en quantité/qualité
- ✓ Structure -> horaires de repas fixes
- ✓ Cadre neutre (ne pas manger devant son PC)
- ✓ Rythme -> temps imparti au repas



- ✓ Favoriser bien-être et bonne santé
- ✓ Maintien de la productivité



05

## NOS SOLUTIONS : LE POINT PHYSIQUE

Quel rôle pour notre santé  
physique et notre ergonomie ?  
Quels sont les points à prendre  
en compte ?





## Exercices physique de quoi parle-t-on ?



OMS

### 150 minutes par semaine

« Accumuler » 150 minutes par minimum 10 minutes à chaque séance.

Exemple : 30 minutes de marche (intensité modérée), 5 jours par semaine

### Bénéfices supplémentaires

300 minutes/semaine (intensité modérée)

Ou 150 minutes/semaine (intensité soutenue)

Ajouter des exercices de renforcement musculaire généraux 2 fois/semaine

### L'activité physique permet :

- ✓ D'améliorer l'estime de soi
- ✓ D'améliorer la qualité du sommeil
- ✓ Régule l'humeur
- ✓ Régule l'appétit
- ✓ Distrait des pensées négatives
- ✓ Si en groupe, de créer des liens sociaux
- ✓ D'apaiser l'anxiété
- ✓ De réduire le stress (niveau de cortisol diminué)
- ✓ ...

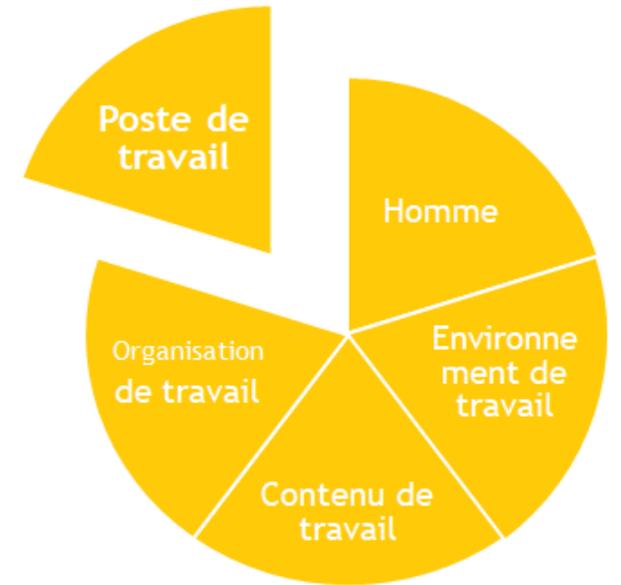
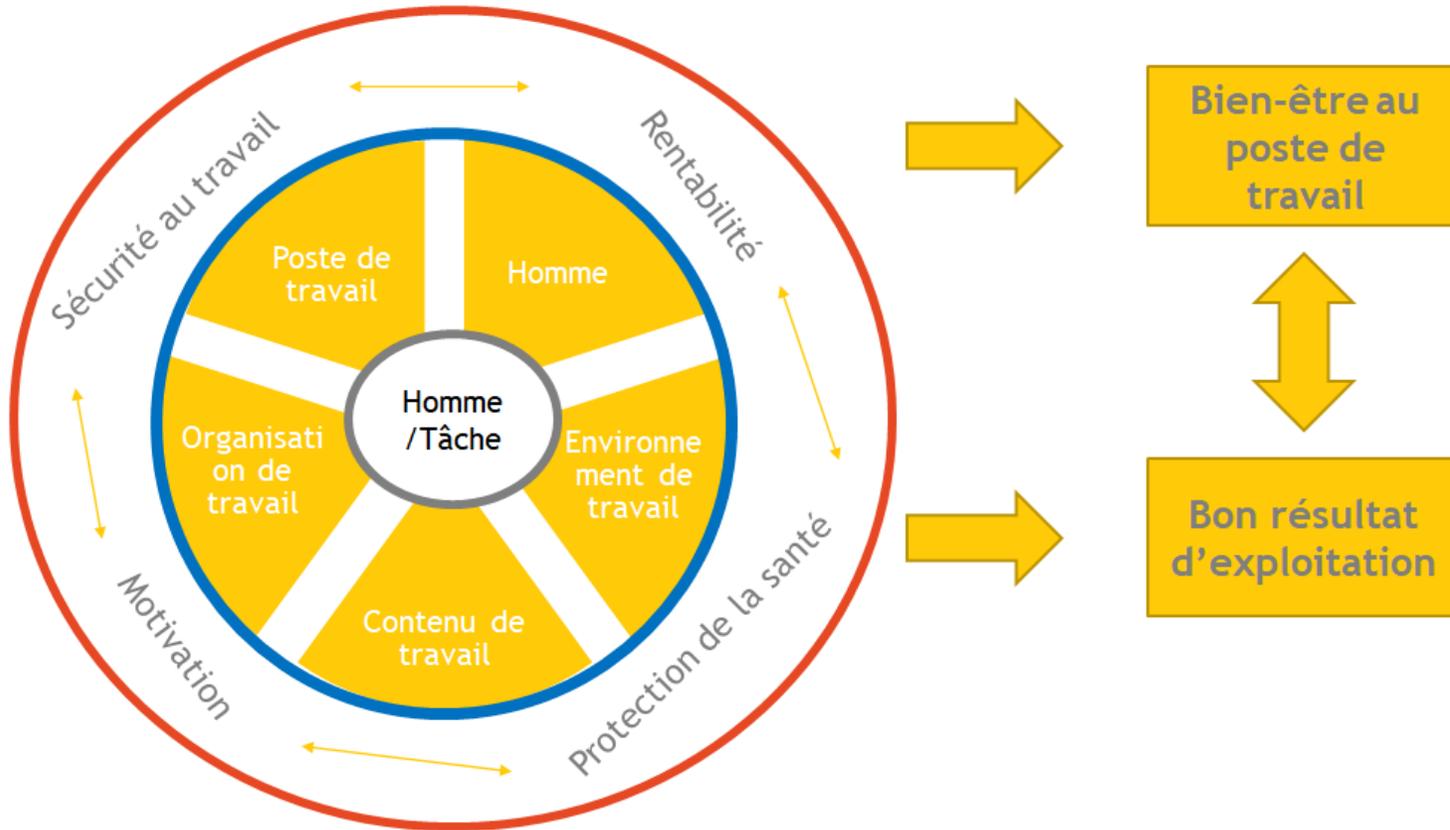
### Comment ?

- Libération d'endorphines (bien-être), de dopamine (plaisir, récompense) ou encore de sérotonine (humeur)



# Ergonomie de quoi parle-t-on ? La roue de l'ergonomie

- Cercle de l'action
- Cercle de la réaction



## En lien avec le poste de travail :

- ✓ Position debout ou assise
- ✓ Dimensions de la place de travail
- ✓ Liberté de mouvement
- ✓ Postures forcées
- ✓ Angles de vision, affichage
- ✓ Chaise
- ✓ Taille de l'écran
- ✓ Eclairage, fenêtre, ...

06

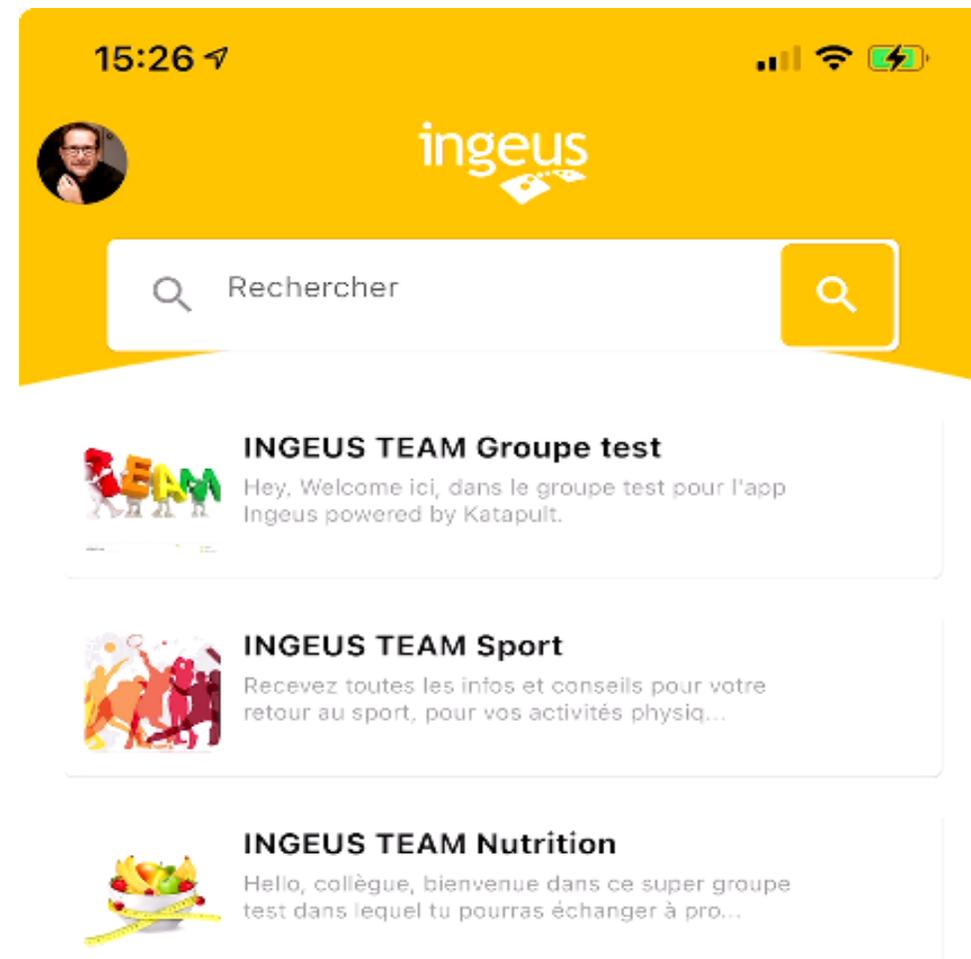
## E-HEALTH ET E-COACHING

Quelles solutions pour  
maximiser la création de lien,  
être « ensemble »



## L'entretien motivationnel:

- ✓ A distance, comment fédérer les gens, motiver nos équipes, délivrer un message, soutenir, motiver, communiquer, **entourer nos équipes** ?
- ✓ Comment **améliorer la santé** de nos collaborateurs à distance en étant proche d'eux et de leurs besoins ?



07

## RETOUR SUR LES POINTS-CLÉS

En résumé..





## 3 points-clés

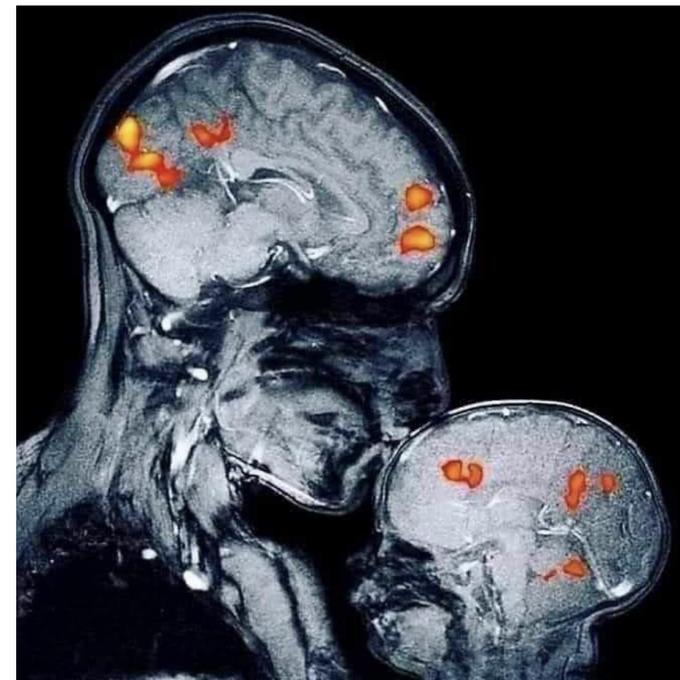


Être actif, faire un minimum d'activité physique

Repas équilibrés



Prendre soin de soi  
Prendre du temps pour soi



Affirmer son affection aux personnes qu'on aime

08

## PLACE AUX QUESTIONS AVEC NOS EXPERTS



**Géraldine Steck**

Coach  
Psychologue du travail  
Nutrithérapeute



**Sophie Wicht**

Physiothérapeute MSc  
Master en sciences de  
la santé  
Cheffe de projet



**Dominique Brand**

Coach  
Médecin consultant  
PhD en diabétologie





**Merci de votre attention**

Votre partenaire:  
Ingeus  
Serge Cogliati  
[scogliati@ingeus.ch](mailto:scogliati@ingeus.ch)  
021 331 24 64

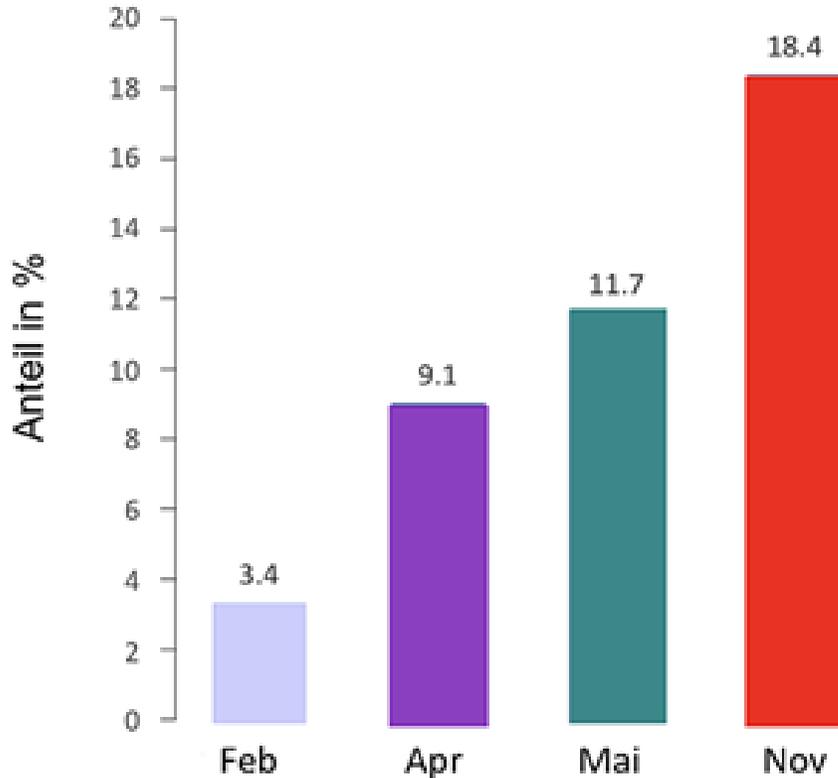


**Backup**

# Swiss Corona Stress Study

## Augmentation des symptômes dépressifs graves

Abbildung 1: Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen im 2020



(Université de Bâle, 12.2020, 11'000 participants)

### Facteurs de stress psychologique:

- ✓ **Changements imposés:** Travail, école, formatio
- ✓ **Pertes:** emploi, argent, statut social, projets
- ✓ **Peurs et incertitudes:** maladie, avenir prof.
- ✓ **Restrictions sociales:** durée ? intensité ?
- ✓ **Conflits familiaux:** violences domestiques !!
- ✓ **Changements climatologiques saisonniers ?**

# Modèle physiologique du stress chronique

