

## PARTENAIRES DU PROJET / CONTACTS POUR LES ENTREPRISES:



### Nord Vaudois

Bérénice Mathez Amiguet, Ligues de la santé  
Avenue de Provence 12, 1007 Lausanne  
tél. 021 623 37 86, [info@vitalab-vaud.ch](mailto:info@vitalab-vaud.ch)  
[www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)



### Valais Romand

Catherine Moulin Roh, Delphine Brülhart,  
Promotion Santé Valais, Rue des Condémines 14,  
case postale, 1951 Sion, tél. 027 329 04 25,  
[catherine.moulinroh@psvalais.ch](mailto:catherine.moulinroh@psvalais.ch),  
[delphine.brulhart@psvalais.ch](mailto:delphine.brulhart@psvalais.ch), [www.promotionsantevs.ch](http://www.promotionsantevs.ch)



### Bienne-Seeland-Jura

Beat Rüfli, Projekt santé&entreprise, bizfit  
Alte Landstrasse 56, 2542 Pieterlen  
tél. 032 377 36 25, mobile 079 508 35 58  
[mail@santeprise.ch](mailto:mail@santeprise.ch), [www.santeprise.ch](http://www.santeprise.ch)

### Informations générales sur le projet:

Lukas Weber, tél. 031 350 04 04  
[lukas.weber@promotionsante.ch](mailto:lukas.weber@promotionsante.ch)  
[www.promotionsante.ch/vitalab](http://www.promotionsante.ch/vitalab)

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15, Fax +41 21 345 15 45  
[office.lausanne@promotionsante.ch](mailto:office.lausanne@promotionsante.ch)

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6  
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00  
[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)



**VitaLab –  
La promotion de la santé  
dans les petites entreprises**

# LE PROJET VITALAB

## OBJECTIFS DU PROJET

Près de 98% des entreprises en Suisse sont des micros et petites entreprises (jusqu'à 50 collaborateurs), qui emploient au total 1,63 million d'actifs. La gestion de la santé en entreprise y est encore peu répandue bien que les entreprises suisses la considèrent comme importante et souhaitent prendre des mesures en la matière. C'est pourquoi Promotion Santé Suisse a lancé le projet VitaLab, dont l'objectif est de développer des instruments pratiques en promotion de la santé à l'intention des micros et petites entreprises et d'accélérer la diffusion de mesures efficaces.

Grâce au projet VitaLab, l'accès à des instruments et services, permettant aux entreprises d'améliorer leur santé ainsi que la performance de leurs collaborateurs, est facilité.

## INTÉRÊT DE LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE

La gestion de la santé en entreprise consiste à renforcer la santé et le bien-être des collaborateurs dans leur activité professionnelle. Des collaborateurs en santé travailleront de façon plus productive. Investir dans l'amélioration ou le maintien de la santé des collaborateurs, c'est également investir dans la santé économique de l'entreprise.

La gestion de la santé en entreprise est une affaire de direction. Le retour sur investissement peut s'observer notamment par:

- Une augmentation de la motivation et de la productivité des collaborateurs
- Une diminution des coûts liés aux absences et maladies
- Un renforcement du respect d'autrui et, de ce fait, de la confiance mutuelle et de la responsabilité individuelle
- Un renforcement de l'identification à l'entreprise (fluctuation des employés plus faible)
- Une amélioration de l'ambiance de travail et de l'esprit d'équipe
- Une amélioration de l'image de l'entreprise, perçue comme innovante et consciente de ses responsabilités.

## MESURES

La mobilisation des micros et petites entreprises dans le domaine de la promotion de la santé est relativement problématique de par leurs caractéristiques : moyens financiers limités, absence de référent en promotion de la santé au travail, concepts trop onéreux et s'adressant aux grandes entreprises, offres pas adaptées, nombre de collaborateurs restreint, etc. Avec les outils VitaLab, il est également possible de prendre des mesures efficaces dans ce type d'entreprises.

L'amélioration de la santé et des performances peut y être encouragée et peu coûteuse. Il n'est pas toujours nécessaire de mettre sur pieds un programme de grande envergure. Les offres VitaLab (information, mise en réseau, conseils, mesures à prendre) sont justement adaptées au contexte particulier des micros et petites entreprises.

Elles englobent les prestations suivantes:

- Analyse de la situation actuelle de l'entreprise en matière de gestion de la santé
- Atelier de gestion du stress
- Atelier de réflexion sur une gestion saine de l'entreprise
- Atelier sur la motivation des collaborateurs
- Atelier sur l'équilibre vie professionnelle / vie privée

D'autres offres sont proposées par les partenaires de terrain: bilans de santé, ergonomie, alimentation, prévention du tabagisme et autres dépendances, gestion du sommeil, etc.

## DÉROULEMENT DU PROJET

**2010 – 2012:** la phase pilote a été réalisée dans la région Seetal/Lucerne. Les expériences faites à cette occasion ont été consignées (*VitaLab – Promotion de la santé dans les petites entreprises*, Document de travail 7, Promotion Santé Suisse, 2013). Elles ont été intégrées aux mises en œuvre dans les nouveaux cantons partenaires.

**2013 – 2016:** le projet est étendu à la Suisse Romande. Des offres spécifiques sont mises à disposition des micro et petites entreprises dans les régions du Nord-Vaudois (Vaud), du Valais Romand (Valais) et de Bienne-See-land-Jura (Berne) dans le cadre de projet pilotes. Dans ces régions, des manifestations sont organisées, des prestations sont proposées, la mise en réseau est facilitée et des mesures sont appliquées.

**A partir de 2017:** les instruments et méthodes seront mis à disposition dans toute la Suisse.

Plus d'informations:

[www.promotionsante.ch/vitalab](http://www.promotionsante.ch/vitalab)