

<https://enseignants.se-unsa.org/Fizyou-une-application-pour-prendre-soin-de-sa-sante>



# Fizyou : une application pour prendre soin de sa santé

- Qualité de vie au travail - Santé au travail -

Date de mise en ligne : lundi 15 mai 2023

---

Copyright © ENSEIGNANTS DE L'UNSA - Tous droits réservés

---

Via l'association Préau\* ouverte aux personnels de l'Éducation nationale, le ministère propose un accès gratuit à l'application mobile Fizyou.

Selon Préau, « Fizyou, c'est votre solution de prévention santé qui vous aide à maintenir un mode de vie sain en vous fournissant des outils pour suivre votre activité physique, votre alimentation et votre sommeil tout en offrant des conseils personnalisés pour prévenir les maladies chroniques. »

Si après un test de l'application par le SE-Unsa, la description qu'en fait l'employeur n'est pas vraiment conforme à la réalité, Fizyou est un outil individuel de santé au travail plutôt intéressant mais aussi au contenu sérieux.

L'application a été conçue par un kinésithérapeute-ostéopathe et permet à ses utilisateurs d'être acteurs de leur santé au quotidien grâce à de courtes séances vidéo à la fois pédagogiques, concrètes et pratiques, par exemples *Je ne veux pas voir mon crâne souffler* ou encore *Superman va à la plage en marche arrière*.

Les vidéos durent en général entre 1 à 5 minutes et se déclinent en 4 thèmes : *Je bouge, Je souffle, Je soulage, Je m'échauffe*. L'application permet de choisir des objectifs et en fonctions de ses besoins, d'établir son planning de séances. On peut aussi accéder aux séances librement.

Pour bénéficier de la gratuité de [Fizyou](#), il faut d'abord adhérer à Préau ([adhésion gratuite](#)) puis ouvrir son espace personnel sur Préau, entrer dans la médiathèque. On clique enfin sur *Fizyou* et on se laisse guider.

L'avis du SE-Unsa

Si l'application *Fizyou* est appréciable par son intérêt en matière de santé des personnels mais aussi sa gratuité permise par l'employeur, elle ne saurait faire oublier le désert médical de l'Éducation nationale.

Parce que le ministère ne doit pas confondre prestation et obligation, parce qu'il ne peut compenser l'accompagnement réel particulièrement défaillant par des dispositifs complémentaires même intéressants, le SE-Unsa continue d'exiger pour tous les personnels :

- des visites médicales respectant la périodicité légale ;
- la mise en place, sur chaque territoire, d'une équipe pluriprofessionnelle de santé (médecins, infirmiers, psychologues du travail...) à hauteur des besoins ;
- une mise en œuvre effective de la prévention primaire, notamment dans le cadre plus large d'actions d'information et de formation.

\*[En savoir plus sur Préau](#)