

Manger mieux & Bouger plus au travail : un programme national innovant

Johanne Langlois¹, Elise Schmitt¹, Agathe Blin¹,
Phi Linh Nguyen-Thi², Edith Lecomte¹

¹Cnam-ISTNA (Conservatoire national des arts et métiers –
Institut Scientifique et Technique de la Nutrition et de l'Alimentation)

²Unité d'évaluation, CHRU Nancy

 **MANGER MIEUX
& BOUGER PLUS AU TRAVAIL**

SC 23 | Nutrition : activité physique-santé
Conflits d'intérêts : Aucun conflit d'intérêt à déclarer

Contexte

- **Lieu de travail** : terrain privilégié pour la prévention de la santé
- **Entreprises / établissements** : acteurs de santé par la nutrition

Grande diversité des situations d'emploi → forte variété des **conduites alimentaires, d'activité physique et de sédentarité sur le lieu de travail**

20% des Français travaillent en horaires décalés ou irréguliers²

Enjeux de la nutrition pour les salariés et pour les entreprises / établissements :

→ **Pratique d'activité physique**

- Économie sur les **dépenses de santé** des salariés et gain de 3 ans d'espérance de vie³
- **Fidélisation** des salariés, et vecteurs d'**attractivité** pour les entreprises / établissements⁴
- Augmentation de la **productivité** des salariés³

→ **Postures sédentaires**

- Risques sur la santé : TMS, obésité, cancers, diabète T2, maladies cardiovasculaires⁵ → **absentéisme**

→ **Alimentation saine**

- Augmentation de la **concentration**
- **Réduction de la fatigue** et du **stress**^{6&}



Contexte



Etat des lieux des pratiques en entreprise

- 56% des salariés ont accès à des démarches favorisant l'activité physique et seulement 20% en alimentation⁷
- 20% des entreprises proposent une activité sportive dans le cadre professionnel⁴
- Impact de la taille de l'entreprise : 10% des salariés dans les entreprises de moins de 10 salariés contre 31% dans celles de plus de 250 salariés ont des actions nutrition-santé mises en place⁸

Salariés intéressés pour la mise en place d'actions sur leur lieu de travail

52% des salariés seraient intéressés pour que leur entreprise les aide à bien maîtriser leur alimentation¹⁰

Freins pour les entreprises / établissements à la mise en place de démarche en promotion de la santé par la nutrition

- Locaux non adaptés
- Absence de personnel dédié à la gestion,
- Manque de moyens humains ou financiers¹¹

Leviers pour les entreprises / établissements

- Obligations de l'employeur (code du travail)
- Stratégies d'incitation nationales comme les chartes d'engagements du PNNS
- Accompagnement, développement des compétences, mutualisation des espaces et équipements¹¹

Objectif général

Favoriser la **mise en œuvre d'actions** de promotion de la santé en **nutrition** sur le lieu de travail auprès des employeurs, des acteurs de la santé au travail et des salariés



Méthodologi e



- Mise en œuvre d'un **plaidoyer**
- Développement de moyens et d'**outils de diagnostic** de la situation des structures en lien avec la nutrition-santé
- Développement d'**outils de formation** et d'**d'accompagnement** pour le développement des compétences
- Organisation d'évènements facteurs de production d'**idées innovantes** en intelligence collective

Comité scientifique national (n=30)

→ Experts & chercheurs



Vivier d'**entreprises ambassadrices**

→ tests des productions et témoignages des pratiques

Résultats

OUTIL DU PLAIDOYER

Site internet Manger mieux & Bouger plus au travail

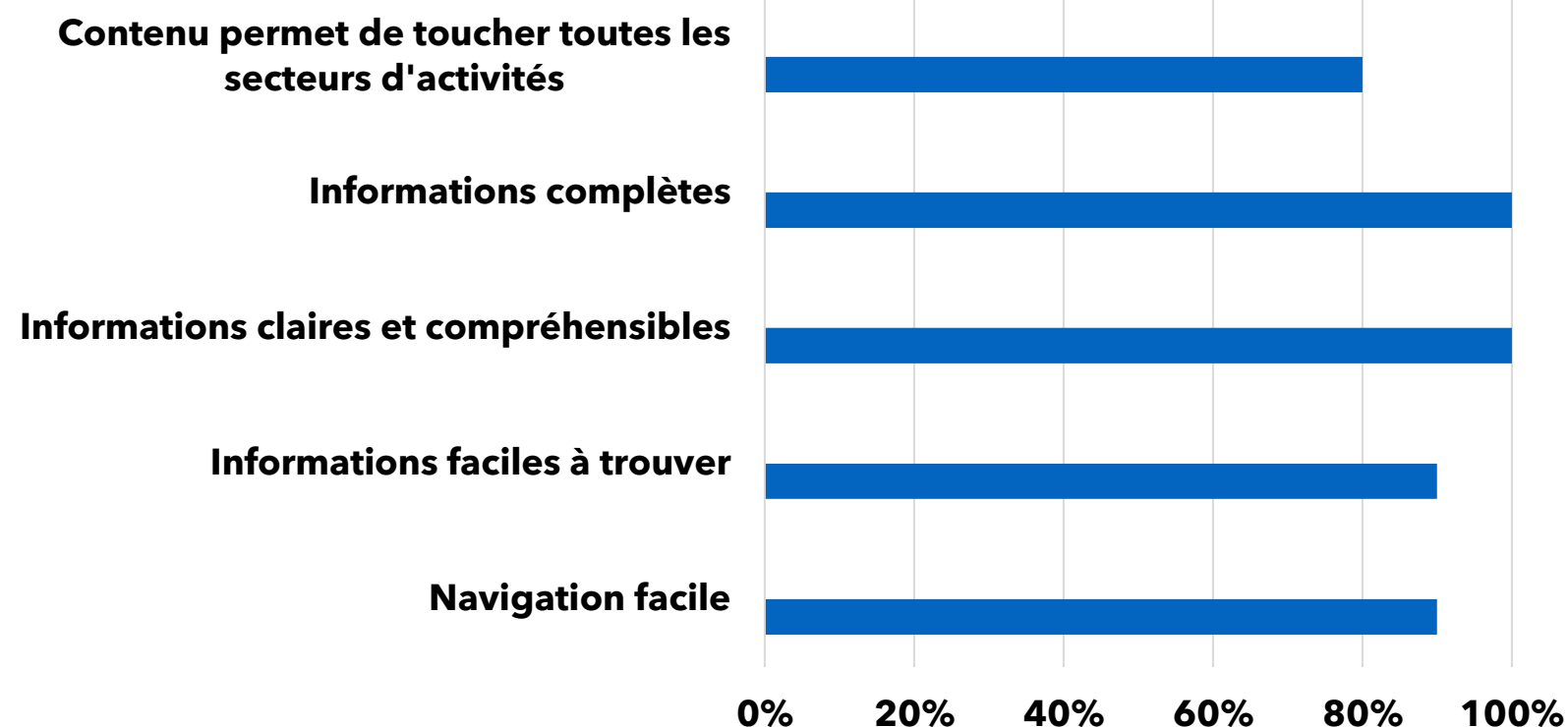


<https://manger-mieux-bouger-plus-au-travail.fr>

Des informations et des outils, pour les **employeurs**,
acteurs de la santé au travail et **salariés**

→ Evaluation du site internet

Satisfaction d'utilisateurs (d'accord et plutôt d'accord en %) (n=22)



Note moyenne de satisfaction : **8,2/10**

Nombre d'utilisateurs : **6,2k**

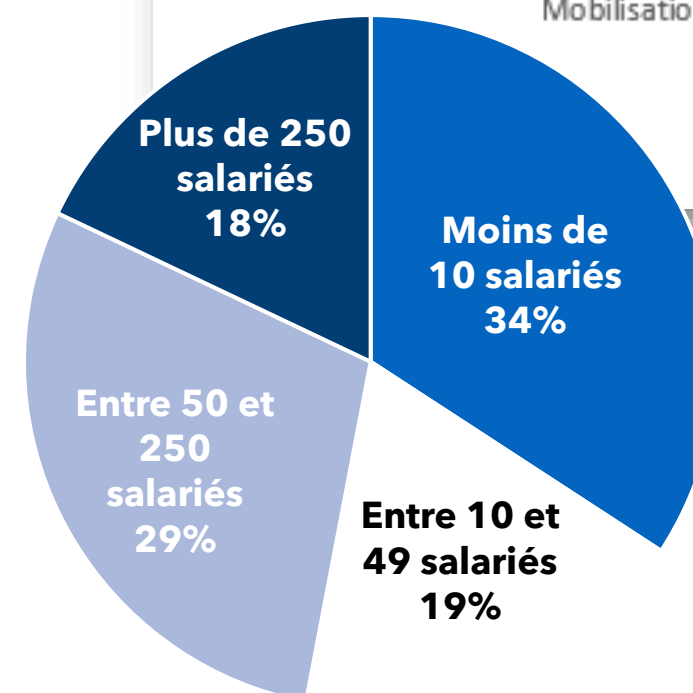
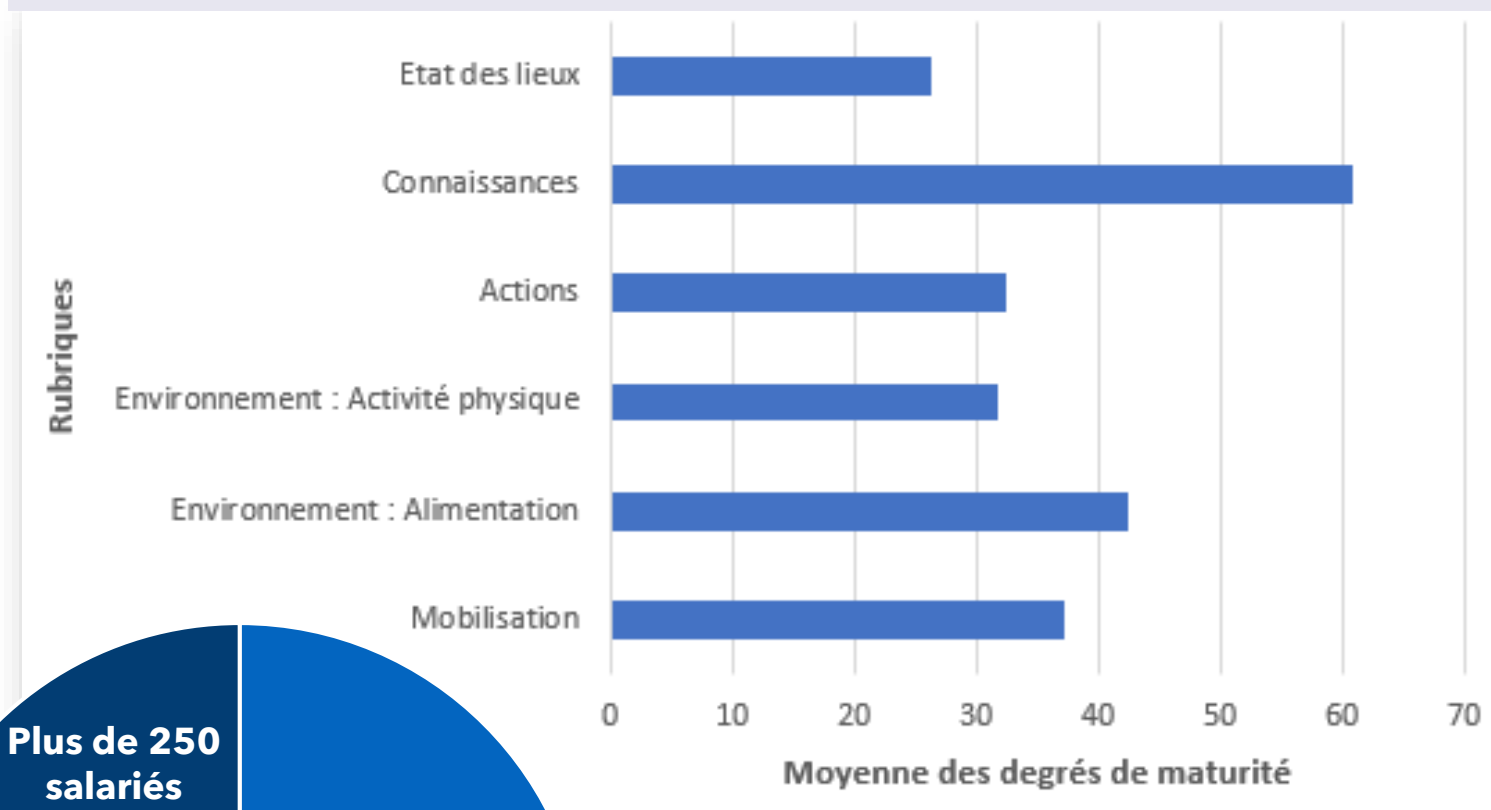
Résultats

OUTIL DE DIAGNOSTIC

Application web 360° nutrition-santé



Résultats en % de la maturité des entreprises (n=123)



50% du secteur Santé humaine et action sociale

#SFSP2023

360° nutrition-santé



- **3 profils** métiers physiques, métiers sédentaires (bureau), métiers à horaires atypiques
- **6 rubriques**
- **Degrés de maturité**
- **Préconisations** sur-mesure

Résultats

OUTIL DE SENSIBILISATION

Serious Game virtuel Carte sur table



Connaître des actions à mettre en œuvre afin de favoriser la santé sur le lieu de travail sur les thèmes de l'activité physique, de l'alimentation équilibrée et de la réduction des temps passés assis.

Découvrir comment améliorer **l'environnement de travail** afin de favoriser la santé.



Bureau
Métiers sédentaires



Menuiserie
Métiers physiques



Hôpital
Horaires atypiques



Résultats

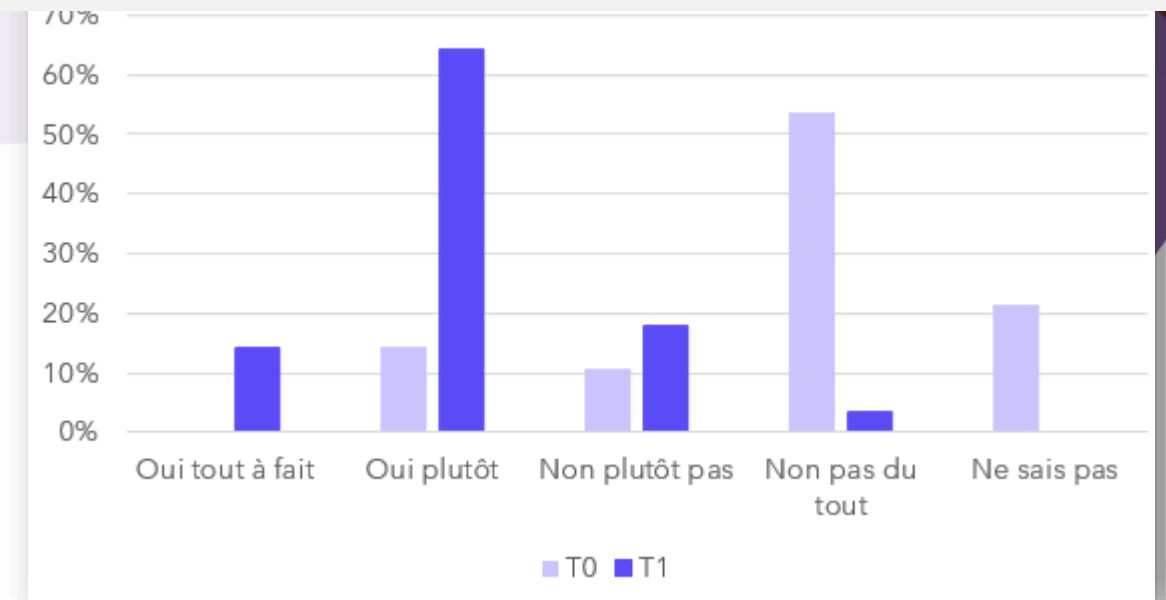
OUTIL DE FORMATION

Formation à l'animation de session de jeu sérieux Carte sur table



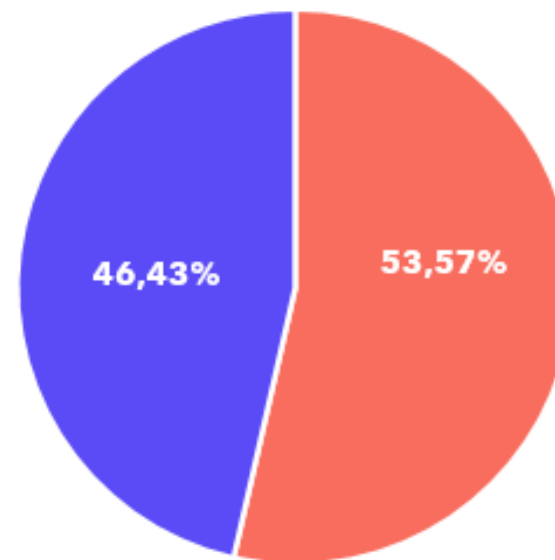
Professionnels formés (28) : médecins & infirmiers santé au travail, conseillers prévention, diététiciens et chefs de projet prévention

Evolution des connaissances et pratiques des acteurs de santé au travail avant (T0) et après (T1) la formation (n=28)

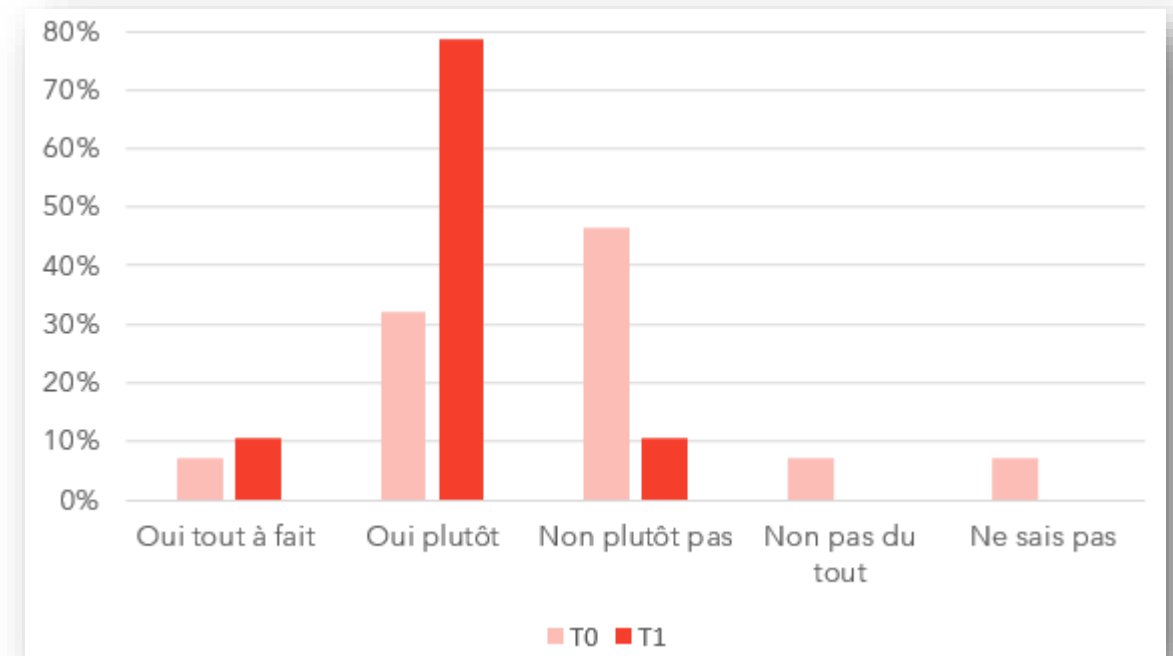


Réponses à l'affirmation « Je **suis en mesure d'animer une session** de jeu sérieux Carte sur table auprès de salariés. »

Note de **satisfaction globale** (n=28) (note entre 0 et 10)



■ [0-4] ■ [5-6] ■ [7-8] ■ [9-10]



Réponses à l'affirmation « Je **suis en mesure de mettre en œuvre des stratégies d'action en nutrition** sur le lieu de travail pour améliorer les comportements en alimentation et activité physique favorables à la santé des salariés. »

Résultats

ACTIONS INNOVANTES

Modélisation de l'émergence de la créativité des salariés pour la nutrition-santé

MANGER MIEUX & BOUGER PLUS AU TRAVAIL

JOURNÉE DE CRÉATIVITÉ
Direction Territoriale de la Protection Judiciaire de la Jeunesse de Guadeloupe / Abymes
MERCREDI 14 DÉCEMBRE 2022

Imaginez et inventez des actions ou outils à mettre en œuvre pour favoriser la santé sur le lieu de travail

08H00 Accueil
08H30 Introduction
9H00 Intervention d'une diététicienne
9H30 Atelier 1 : Technique de créativité
10H30 Atelier 2 et 3 : Idéation et immersion
12H00 Repas et intervention d'une diététicienne
14H00 Intervention d'un enseignant activité physique adaptée
14H30 Atelier 4 : Donner vie à son idée
16H00 Atelier 5 : Pitcher son idée
16H30 Présentation des idées
17H00 Conclusion

le cnam Contact : Johanne Langlois (Responsable d'unité - Cnam-ISTNA)
istna nutrition santé tél : +33 (0)6 38 59 91 59 e-mail : johanne.langlois@lecnam.net

INSTITUT NATIONAL DU CANCER **CHRU NANCY**

Nombre de **participants** : 13

Nombre de **projets émergents** : 4

Note moyenne de satisfaction : **8/10**

Points forts :

« Très bonne animation »
« Dynamisme et réactivité »
« Intervenants »
« Qualité des interventions »

JOURNÉE DE CRÉATIVITÉ

OUTILS

- 360° nutrition-santé
- Carte sur table
- / Boîte à idées
- Partager une idée
- Actualités

La Direction Territoriale de la Protection Judiciaire de la Jeunesse de Guadeloupe, accompagnée par le Cnam-ISTNA, a organisé une journée de créativité pour ses salariés.

C'est une journée au cours de laquelle les salariés ont inventé en équipe des actions ou outils pour favoriser la santé sur leur lieu de travail, tout en conciliant obligations professionnelles. Cette journée permet de favoriser une réflexion collective et de renforcer la cohésion d'équipe.

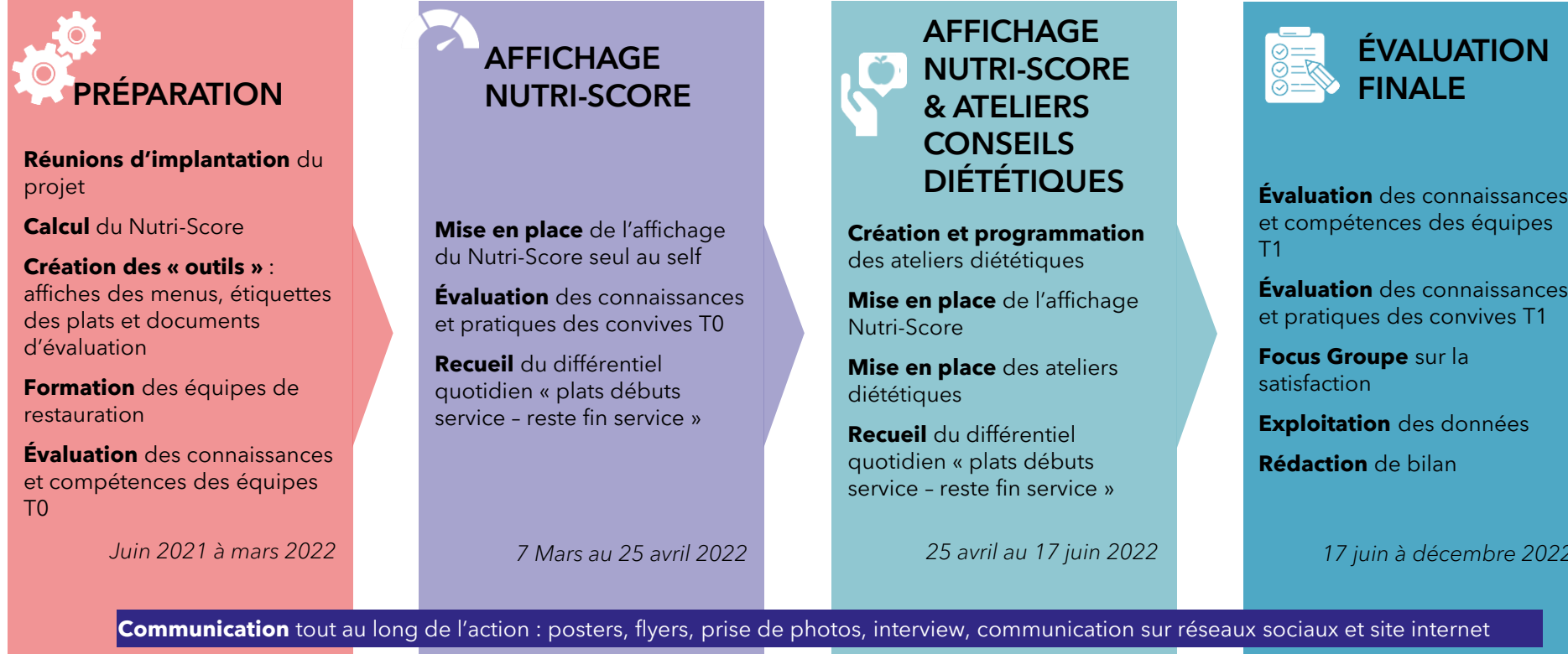
Résultats

ACTIONS INNOVANTES

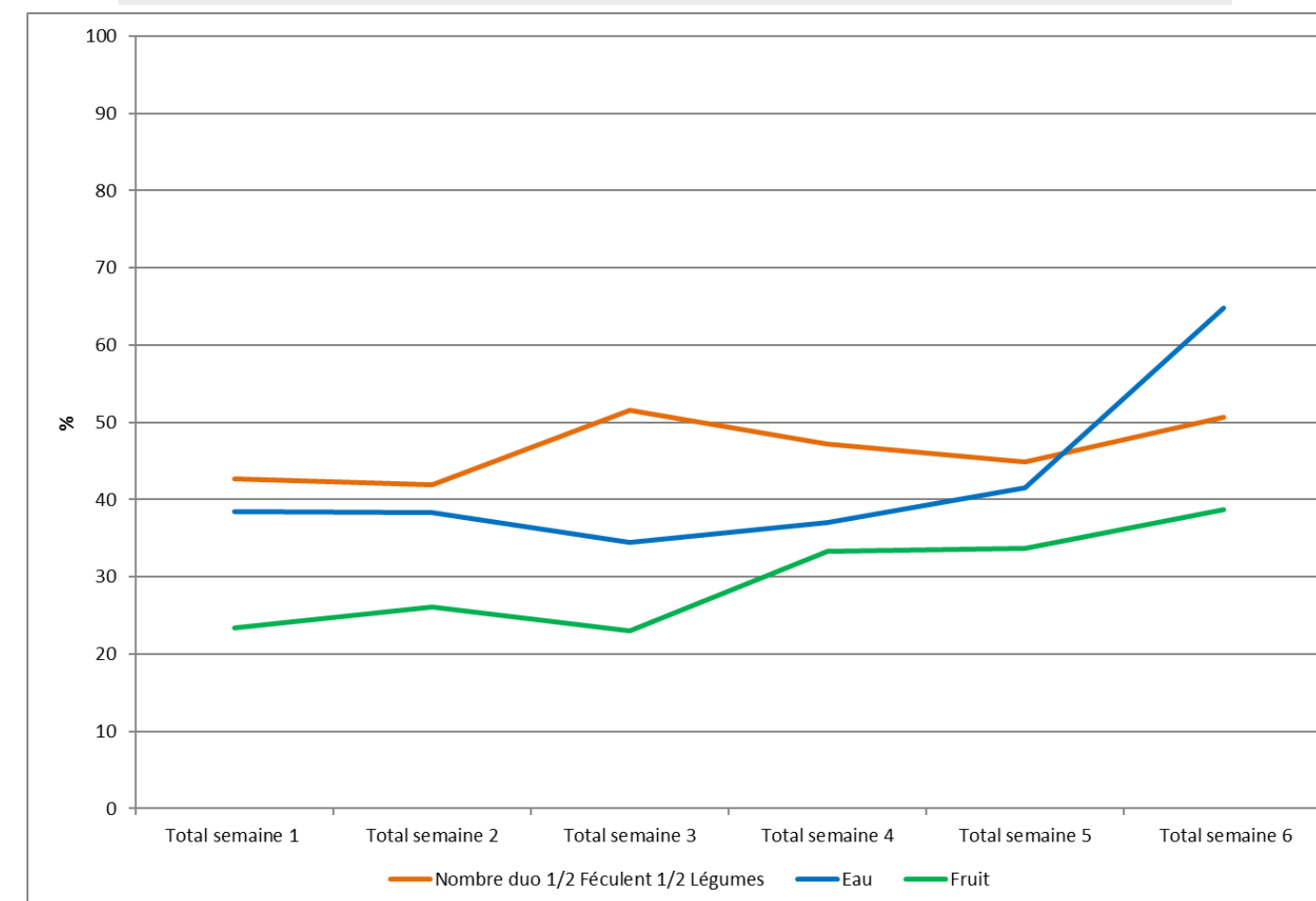
Affichage du Nutri-Score en restaurant d'entreprise



Tester l'accompagnement de la mise en place de l'affichage du Nutri-Score au sein d'une restauration collective à destination des salariés (l'Hôpital Dupuytren à Draveil).



ÉVOLUTION DES VENTES (EN %) DES 6 PREMIÈRES SEMAINES



Résultats

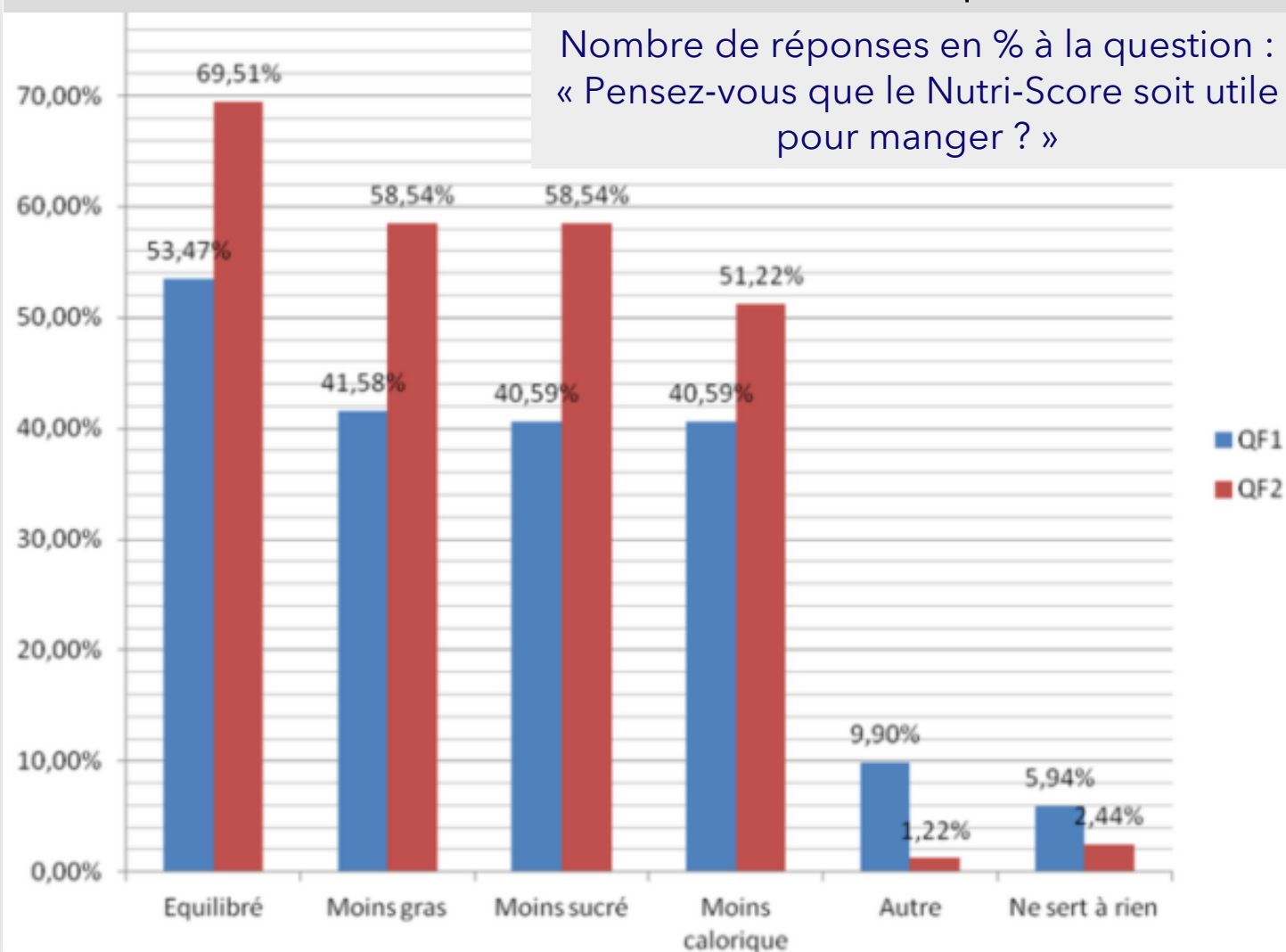
ACTIONS INNOVANTES

Affichage du Nutri-Score en restaurant d'entreprise

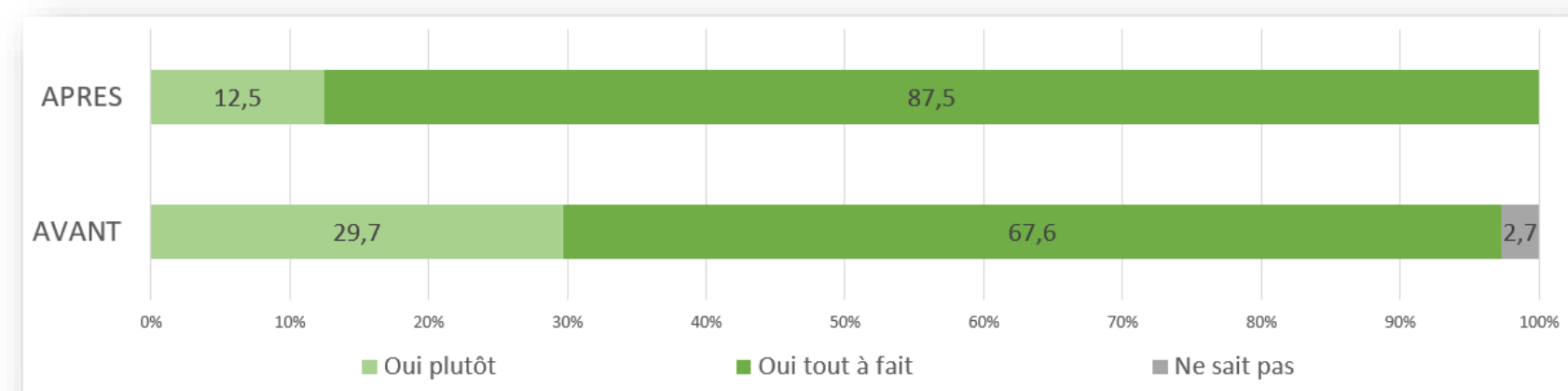


Questionnaire flash distribué aux convives au début (QF1, n=101) et à la fin (QF2, n=82) de l'expérimentation

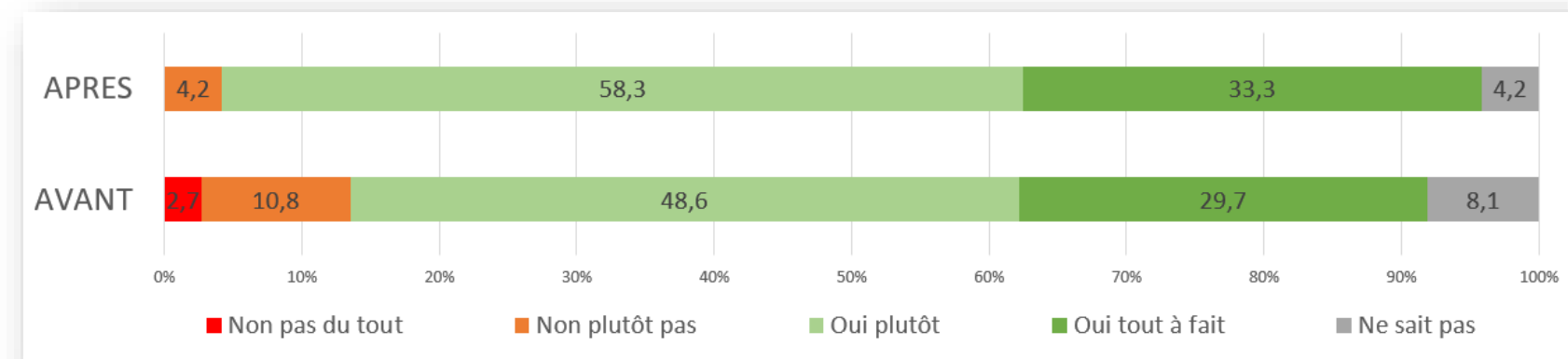
Nombre de réponses en % à la question :
« Pensez-vous que le Nutri-Score soit utile pour manger ? »



Formation Nutri-Score pour les équipes de restauration



Réponse à l'affirmation : « je comprends l'intérêt du Nutri-Score dans mon exercice professionnel » avant (n = 38) et après (n = 25) la formation



Réponse à l'affirmation : « je suis en mesure d'expliquer aux clients du self l'intérêt du Nutri-Score » (n = 38) et après (n = 25) la formation

#SFSP2023

Discussion

Site internet Manger mieux & Bouger plus au travail : Animation du réseau d'acteurs

Application 360° nutrition-santé : mise en avant de la situation des entreprises et établissements et émergence d'un besoin d'accompagnement dans la démarche

Serious Game virtuel Carte sur table :

- Sessions de jeu pour développement des compétences des salariés de tout secteur d'activité et comme un premier pas vers le plan d'actions
- Expérimentation de la mise à disposition d'un kit de mise en œuvre

Actions innovantes : test, formalisation et partage dans la boîte à idées



Favoriser et valoriser l'engagement des entreprises et établissements avec, par exemple, la signature de **charte d'engagements du PNNS**

Références

- ¹ INSEE, 2020. Tableau de l'économie française. Disponible sur : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4277653?sommaire=4318291>
- ² MNPAF, 2017. Les guides santé. « Horaires décalés : mieux gérer ses rythmes de vie ». Disponible sur : https://www.mnpaf.fr/sites/default/files/resource_pdf/MNPAF-horaires-decales-version%20finale.pdf
- ³ MEDEF, CNOSF, 2015. Etude de l'impact économique de l'Activité Physique et Sportive (APS) sur l'entreprise, le salariés et la société civile.
- ⁴ Harmonie Mutuelle, 2023. Baromètre 2023 du sport en entreprise. Attentes des salariés et enjeux pour les entreprises.
- ⁵ KARANGUEVEN, DESBROSSES, 2022. INRS. Les postures sédentaires au travail.
- ⁶ Organisation internationale du Travail, 2005. Une mauvaise alimentation sur le lieu de travail nuit à la santé et à la productivité des travailleurs, selon un nouveau rapport du BIT. In : Site de l'Organisation internationale du Travail. Disponible sur : https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_005659/lang--fr/index.htm
- ⁷ UnitedHeroes, 2023. Observatoire du bien-être au travail.
- ⁸ LAVAZZA, 2019. L'alimentation au travail : Habitudes et perceptions des salariés français. Communiqué de presse, Baromètre LAVAZZA x IFOP, épisode 5.
- ⁹ Malakoff Humanis, 2019. Résultats de la 11^{ème} édition du Baromètre Santé et qualité de vie au travail
- ¹⁰ CNOSF, 2017. Etude « Sport en Entreprise ». Disponible sur : https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/SVS/Sport-entreprises/assises-sport-et-entreprise_etude-sur-les-freins_21-11-2017.pdf