

# 6 CLÉS

POUR BOOSTER

## LA SANTÉ DE VOTRE ENTREPRISE

---

grâce à des actions de promotion  
de la santé en matière d'alimentation  
et d'activités physiques

---

EN BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



# SOMMAIRE

Santé et nutrition en entreprise :  
enjeux et définitions

## CLÉ N°1

### CULTIVER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL FAVORABLE À LA SANTÉ

<a href="#">Développer la promotion de la santé : une démarche gagnant/gagnant</a> . . . . .	<b>P.7</b>
<a href="#">Agir sur l'alimentation et encourager les activités physiques.</a> . . . . .	<b>P.8</b>
<a href="#">Est-ce que « ça marche » vraiment ?</a> . . . . .	<b>P.10</b>

## CLÉ N°2

### S'APPUYER SUR DES CADRES D'ACTION ET DES REPÈRES RECONNUS

<a href="#">Les plans, programmes et repères nationaux</a> . . . . .	<b>P.12</b>
<a href="#">Les plans et programmes régionaux.</a> . . . . .	<b>P.13</b>
<a href="#">La charte d'Ottawa, référentiel international en promotion de la santé</a> . . . . .	<b>P.13</b>
<a href="#">Quelques repères méthodologiques</a> . . . . .	<b>P.15</b>
<a href="#">Des cadres d'intervention en entreprise</a> . . . . .	<b>P.15</b>

## CLÉ N°3

### TRAVAILLER AVEC DES « ACTEURS RESSOURCES » DE L'ENTREPRISE

<a href="#">Les acteurs internes et externes de la prévention en milieu du travail</a> . . . . .	<b>P.18</b>
<a href="#">Les services de santé au travail.</a> . . . . .	<b>P.19</b>
<a href="#">Le Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé (Rrapps).</a> . . . . .	<b>P.19</b>
<a href="#">D'autres organismes peuvent soutenir les actions en entreprise</a> . . . . .	<b>P.20</b>

## CLÉ N°4

### DEVENIR ENTREPRISE ACTIVE DU PNNS

<a href="#">À quoi s'engagent les entreprises actives ?</a> . . . . .	<b>P.22</b>
<a href="#">En pratique</a> . . . . .	<b>P.23</b>

## CLÉ N°5

### S'INSPIRER DES BONNES IDÉES PRÈS DE CHEZ VOUS

<a href="#">Agir sur l'offre alimentaire</a> . . . . .	<b>P.26</b>
<a href="#">Agir sur l'offre d'activités physiques</a> . . . . .	<b>P.29</b>
<a href="#">Information – éducation nutritionnelle</a> . . . . .	<b>P.31</b>
<a href="#">Formation.</a> . . . . .	<b>P.33</b>
<a href="#">Soutien à la participation à la recherche.</a> . . . . .	<b>P.33</b>
<a href="#">Agir sur les pathologies liées à la nutrition.</a> . . . . .	<b>P.34</b>

## CLÉ N°6

### TENIR COMPTE DES CONDITIONS PARTICULIÈRES DE TRAVAIL

<a href="#">Horaires atypiques, postés</a> . . . . .	<b>P.36</b>
<a href="#">Travail sur écran, travail assis</a> . . . . .	<b>P.37</b>

### POUR ALLER PLUS LOIN

<a href="#">Revue de la littérature – Littérature internationale</a> . . . . .	<b>P.38</b>
<a href="#">Promotion de la santé en milieu du travail</a> . . . . .	<b>P.39</b>
<a href="#">Promotion de la santé nutritionnelle en milieu du travail</a> . . . . .	<b>P.40</b>
<a href="#">Guides d'actions et exemples d'actions nutritionnelles en milieu du travail</a> . . . . .	<b>P.41</b>
<a href="#">Ressource complémentaire</a> . . . . .	<b>P.41</b>

### ANNEXE

<a href="#">. . . . .</a>	<b>P.42</b>
---------------------------	-------------

## SANTÉ ET NUTRITION EN ENTREPRISE : ENJEUX ET DÉFINITIONS

Les milieux de vie dans lesquels nous évoluons conditionnent nos choix et ont une influence sur notre santé. Parmi eux, le lieu de travail a un rôle important à jouer dans l'alimentation et l'activité physique des salariés. Les entreprises peuvent en effet contribuer à porter des messages et à favoriser des attitudes favorables à la santé, en cohérence avec les messages de santé publique qui sont diffusés dans d'autres environnements.

### POURQUOI DEVENIR UNE ENTREPRISE ACTIVE PNNS ?

En France, la politique nutritionnelle s'appuie sur le Programme national nutrition santé (PNNS). Dans ce programme, il est proposé aux entreprises de s'engager pour la promotion de la santé nutritionnelle au moyen d'une charte intitulée «Entreprise active du PNNS».

Les atouts de cet engagement sont nombreux, pour l'entreprise, comme pour les salariés. Il s'agit de contribuer au bien-être au travail, à la prévention des pathologies les plus fréquentes, à la réduction de l'absentéisme. Plus généralement, c'est la qualité de vie au travail qui est promue, ce qui améliore les performances et réduit les risques socioprofessionnels.

### POURQUOI CE GUIDE ?

L'objectif de ce guide est de proposer des repères aux dirigeants et aux salariés pour faciliter la mise en œuvre d'actions dans ce domaine, en s'adaptant au contexte propre de chaque entreprise. Il a été conçu dans le cadre d'une réflexion partagée entre les acteurs du monde de l'entreprise et les professionnels de la prévention-promotion de la santé.

### NUTRITION

L'alimentation et l'activité physique constituent les deux versants de la nutrition. La nutrition peut-être un facteur de protection autant qu'un facteur de risque pour la santé. L'enjeu est de protéger contre le risque d'obésité, de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète...

### PROMOTION DE LA SANTÉ

La promotion de la santé est un concept de santé positif qui met en valeur les capacités personnelles, sociales et physiques de chacun. La santé est envisagée comme une ressource de la vie quotidienne qui ne s'entretient pas seulement par des modes de vie sains ou des soins.

La promotion de la santé a « pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer. Pour parvenir à un état de complet bien-être physique, mental et social, l'individu ou le groupe doit pouvoir identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins et évoluer avec son milieu ou s'y adapter<sup>1</sup>. »

Appliquée à la nutrition, la promotion de la santé permet aux individus de faire des choix éclairés concernant l'alimentation et l'activité physique.



1. Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé. Genève : Organisation mondiale de la santé, 1986, 5 p. En ligne : <https://cutt.ly/Charte-Ottawa>



CLÉ N°1

# CULTIVER

## un environnement de travail favorable à la santé



### LES ESSENTIELS

Le milieu du travail peut être un **environnement favorable à la santé**.

Développer des actions de promotion de la santé nutritionnelle en entreprise **contribue à améliorer la santé des salariés et leur bien-être au travail**.

Cela **diminue également les risques psychosociaux**, l'absentéisme et le turn-over.

L'entreprise peut agir par exemple en facilitant **l'accès aux fruits et légumes** et en encourageant des **activités physiques régulières**.

**Un salarié à temps plein passe au minimum 7 heures par jour à travailler, soit environ 40% de sa journée éveillée. Le lieu et les conditions de travail sont donc très importants pour sa santé. Celle-ci est en effet liée aux milieux de vie dans lesquels la personne évolue, c'est-à-dire les endroits où les gens vivent, leurs communautés, leurs foyers, leurs lieux de travail et de distraction<sup>2</sup>.**

**La santé est déterminée par des facteurs individuels, collectifs et sociétaux :**

- physiologie, psychologie, affects ;
- environnements sociaux : climat, cadre de vie... ;
- niveau de vie, milieu socio-économique ;
- habitudes de vie, cultures et valeurs ;
- accessibilité et qualité des dispositifs de soins et de prévention ;
- etc.

**Ces déterminants de santé sont en partie liés aux conditions de travail :**

- la pénibilité physique et/ou psychique de l'activité (déplacements, port de charges lourdes, etc.) ;
- l'organisation du travail : niveau de tension, clarté et cohérence des tâches ;
- le management : l'autonomie des salariés, la reconnaissance des compétences, les perspectives d'évolution.

En 2017, la Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés (CNAMTS) a identifié plus de 48500 nouveaux cas de maladies professionnelles, dont 87% de troubles musculo-squelettiques (TMS). Aujourd'hui, 61% des actifs occupés sont exposés à trois facteurs de risques psychosociaux au moins. Parmi eux, les employés et ouvriers sont les plus concernés. Cela peut être la cause de maladies cardio-vasculaires, de problèmes de santé mentale et de TMS<sup>3</sup>.



2. Supportive environments for health : Sundsvall statement = Les milieux favorables à la santé, Déclaration de Sundsvall. World Health Organization. Genève : Organisation mondiale de la santé, 1991, 11p. En ligne : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/59561>

3. Lecocq Charlotte, Dupuis Bruno, Forest Henri, Lanouzière Hervé. Santé au travail : vers un système simplifié pour une prévention renforcée. Rapport fait à la demande du Premier ministre. Paris, République française, 2018, 174 p. En ligne : <https://urlz.fr/bHES>

## DEVELOPPER LA PROMOTION DE LA SANTÉ : UNE DÉMARCHE GAGNANT/GAGNANT

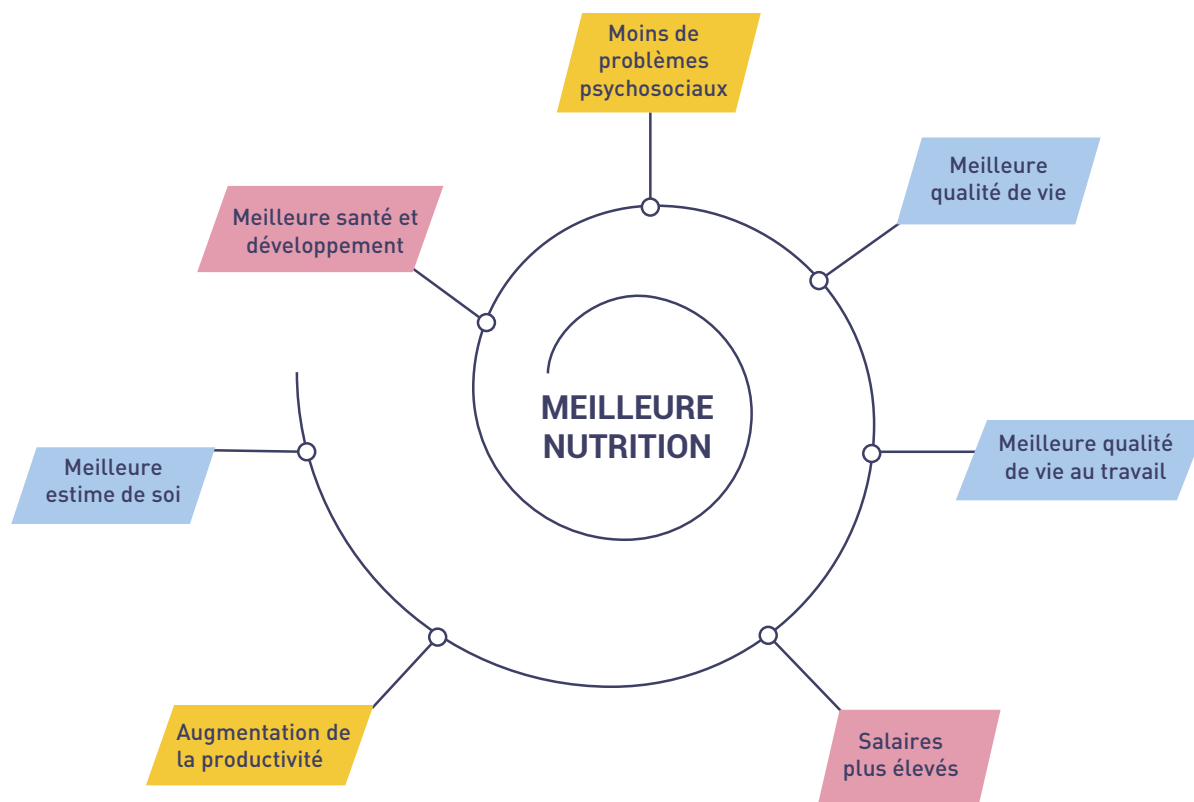
La promotion de la santé au travail permet d'offrir un environnement favorable à la santé. Elle présente des intérêts pour les travailleurs, pour les employeurs et pour la société dans son ensemble :

- elle **améliore** le bien-être des travailleurs et de leurs familles à long terme ;
- elle **contribue** à la réduction des problèmes psychosociaux ;
- elle **peut constituer** un facteur important de stimulation de la productivité et participer à la bonne image de l'entreprise auprès des salariés ;
- elle **allège** les systèmes de santé et de protection sociale.

L'Organisation internationale du travail (OIT) en précise le champ d'intervention :

« les programmes de promotion de la santé et du bien-être au travail mettent l'accent sur la promotion de la santé auprès de tous les travailleurs et de leurs familles au travers de programmes de prévention et d'assistance dans les domaines du stress au travail, de la violence au travail, de la consommation excessive de drogue et d'alcool et de la promotion de lieux de travail non-fumeurs ».

### LA SPIRALE VERTUEUSE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ NUTRITIONNELLE<sup>4</sup>



4. Schéma adapté de: SOLVE: Intégrer la promotion de la santé dans les politiques de sécurité et santé au travail. Guide du formateur. Genève: Bureau international du travail, 2012, p. 217. En ligne: <https://urtz.fr/bHMD>

## AGIR SUR L'ALIMENTATION ET ENCOURAGER LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les programmes de promotion du mieux-être au travail peuvent contribuer de façon efficace à la santé, par exemple en soutenant et en privilégiant la consommation de fruits et légumes, en cherchant à réduire les facteurs de risque liés à l'alimentation comme le surpoids, ou en favorisant le déploiement d'activités physiques<sup>5</sup>.

LE SAVIEZ-VOUS ?

**Diviser par 2 la mortalité**

**Être actif au travail divise par 2 la mortalité toute causes confondues, y compris la mortalité par cancer<sup>6</sup>.**



### ACTIVITÉS PHYSIQUES

Quantité et intensité des mouvements produits par la contraction des muscles (que ce soit par le sport, le jardinage, les déplacements, le ménage, etc.), et qui entraînent une dépense en énergie supérieure au repos.

### INACTIVITÉ PHYSIQUE

On dit qu'une personne est inactive lorsqu'elle ne cumule pas 2 h 30 d'activité modérée par semaine pour les adultes (au moins 30 minutes, 5 fois par semaine).

### SÉDENTARITÉ

Les comportements sédentaires sont ceux qui, en période d'éveil, nécessitent une dépense énergétique proche de celle du repos. Il s'agit principalement des activités réalisées en position assise ou allongée : conduire, regarder la télévision, travail de bureau sur ordinateur, lire, écrire, converser.

5. Afshin A, Penalvo J, Del Gobbo L, Kashaf M, Micha R, Morrish K, et al. CVD Prevention Through Policy: a Review of Mass Media, Food/Menu Labeling, Taxation/Subsidies, Built Environment, School Procurement, Worksite Wellness, and Marketing Standards to Improve Diet. *Current cardiology reports* 2015; 17(11): 12 p. En ligne : <https://urlz.fr/bHGm>

6. Wen CP, Wai JP, Tsai MK, Yang YC, Cheng TY, Lee MC, et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet* 2011; 378(9798): pp. 1244-53.



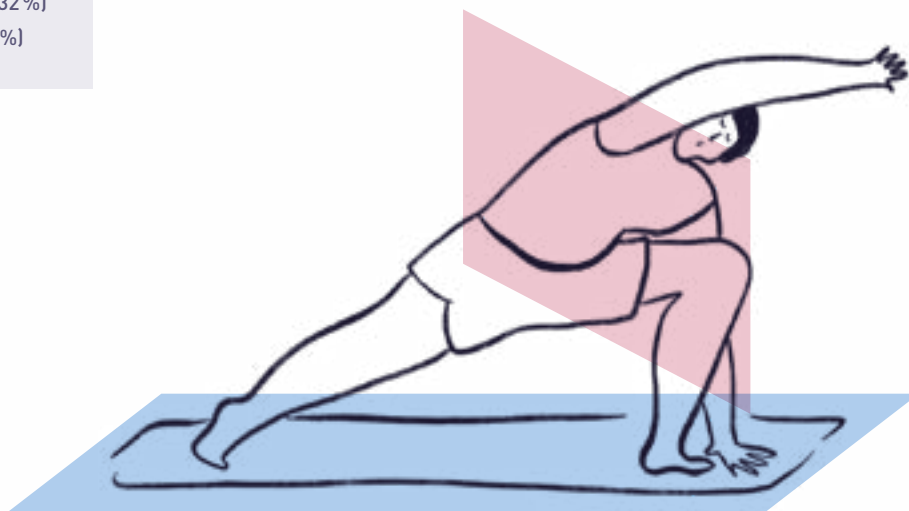
## LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

### Pour les salariés<sup>7</sup>

SANTÉ PHYSIQUE	SANTÉ PSYCHOLOGIQUE	FONCTIONS COGNITIVES	COMPÉTENCES SOCIALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>↑ Condition physique</li> <li>↑ Santé osseuse</li> <li>↑ Fonctions immunitaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑ Confiance en soi, sentiment d'efficacité</li> <li>↑ Bonne humeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑ Traitement de l'information</li> <li>↑ Mémoire</li> <li>↑ Attention</li> <li>↑ Créativité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑ Adaptation sociale</li> <li>↑ Bien-être au travail</li> <li>↑ Sentiment d'appartenance à l'entreprise</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ Risque cardio-vasculaire de 20 %<sup>8</sup></li> <li>↓ Douleurs et troubles musculo-squelettiques (TMS)</li> <li>↓ Risque d'obésité</li> <li>↓ Risque de diabète de type 2</li> <li>↓ Mortalité divisée par 2<sup>9</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ stress et anxiété</li> <li>↓ Symptômes de dépression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ Vieillesse du cerveau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ Arrêts maladie et accidents du travail</li> </ul>

### Pour l'entreprise<sup>10</sup>

- ↑ Productivité (6 à 9 %)
- ↑ Image de marque (+81 %)
- ↑ Attractivité de l'entreprise
- ↓ Absentéisme pour maladie (-6 à -32 %)
- ↓ Turn-over (-25 %)



7. Comité scientifique de Kino-Québec. L'activité physique au travail : des bienfaits pour tous. Québec : Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, direction du Sport, du Loisir et de l'Activité physique, 2019, 77 p. [Savoir et agir]. En ligne : <https://urlz.fr/bHG7>

8. Genin PM, Dutheil F, Larras B, Esquirol Y, Boirie Y, Tremblay A, et al. Promoting physical activity and reducing sedentary time among tertiary workers: position stand from the French National ONAPS. J Phys Act Health 2019 ; 16 : pp. 677-8. En ligne : <https://urlz.fr/bYxr>

9. Wen CP, Wai JP, Tsai MK, Yang YC, Cheng TY, Lee MC, et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. Lancet 2011 ; 378(9798) : pp. 1244-53

10. Galissi Vanessa, Praznocy Corinne. La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel : bénéfices, typologie des pratiques et modalités d'évaluation. Clermont-Ferrand : ONAPS, 2017, 48 p. En ligne : <https://urlz.fr/bVvg>

## EST-CE QUE «ÇA MARCHE» VRAIMENT?

Les interventions en milieu professionnel sont d'autant plus efficaces qu'elles combinent différentes mesures :

- accompagnement au changement de comportement alimentaire ou d'activité physique ;
- appui régulier d'intervenants extérieurs auprès des salariés ;
- accès à des activités physiques sur le lieu de travail ;
- encouragements collectifs et individuels à utiliser un mode de déplacement actif ;
- mise à disposition d'aliments favorables à la santé...<sup>11</sup>

### Retour d'expérience

Le programme « entreprise en bonne santé »

Le programme de recherche « Entreprise en bonne santé »<sup>12</sup> a évalué l'impact d'actions de prévention et d'éducation pour la santé au sein de 3 entreprises françaises. Il s'est intéressé à l'alimentation, aux activités physiques et à la prévention des troubles musculo-squelettiques. Il combinait plusieurs niveaux d'intervention : une information générale sur la prévention, des ateliers collectifs et un coaching individuel. Les résultats de l'étude ont montré que le programme a contribué à l'amélioration des connaissances des salariés en matière de santé et au changement de comportements. Il a également amélioré l'image des entreprises auprès de leurs salariés.

#### 3 THÈMES



Alimentation



Activités physiques



Troubles musculo-squelettiques

#### 3 NIVEAUX D'INTERVENTION



**Information**

Une communication interne a été déployée via des outils variés (affiches, site internet dédié, brochures...).



**Sensibilisation collective**  
des ateliers de prévention par groupes ont été proposés, animés par des professionnels de santé.



**Accompagnement individuel**

Une plateforme téléphonique permettait pendant 2 mois aux collaborateurs d'obtenir des réponses personnalisées à leurs questions.

#### RÉSULTATS

Amélioration des connaissances des salariés

Adoption de nouveaux comportements favorables

Perception positive de l'engagement de l'entreprise

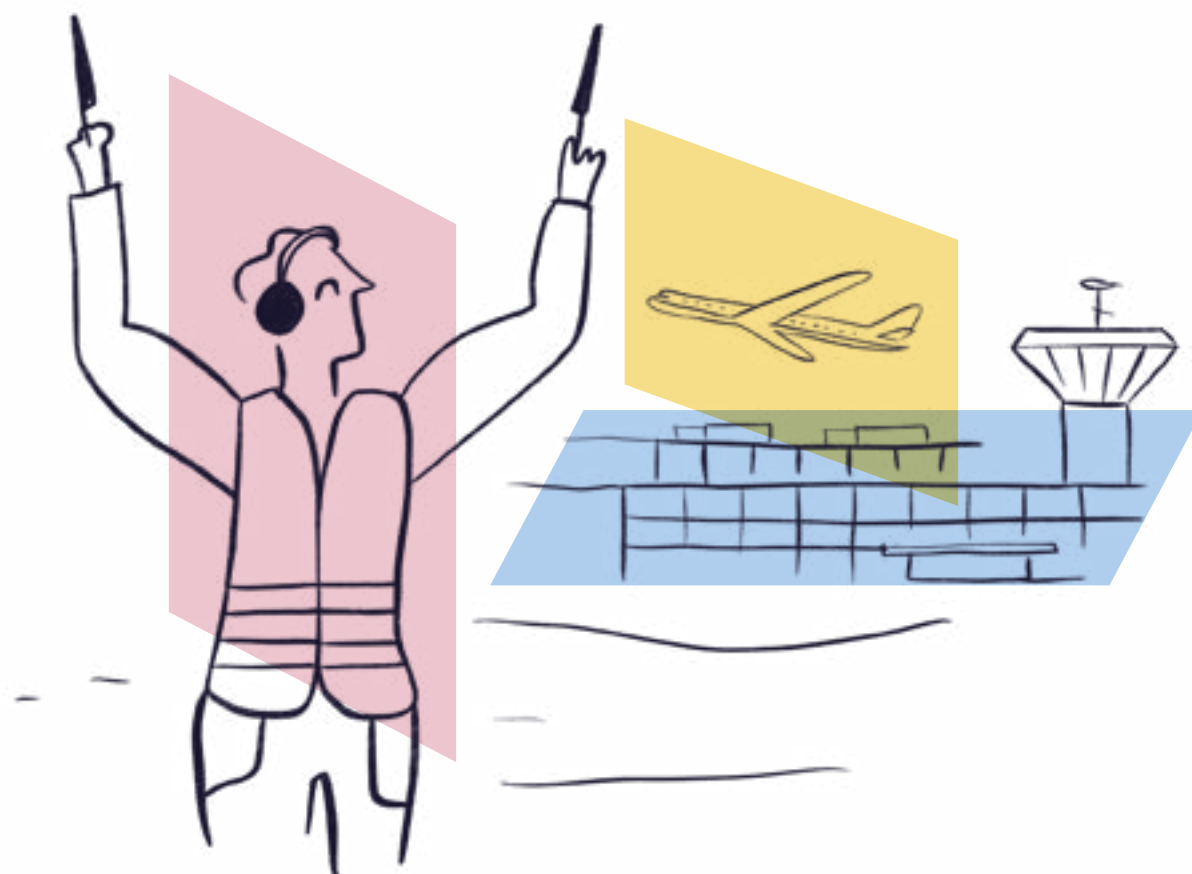
11. Synthèse d'interventions probantes dans les domaines de la nutrition. La Plaine-Saint-Denis: Chaire de recherche en prévention des cancers INCA/ IReSP, EHESP, 2017, 56 p. (Stratégies d'interventions probantes en prévention). En ligne: <https://urlz.fr/bHNh>

12. Forette Françoise, Brieu Marie-Anne, Lemasson Hervé, Salord Jean-Claude, Le Pen Claude. Évaluation d'un programme de promotion de la santé conduit en entreprise. Santé publique 2014; 26(4): pp. 443-51.

CLÉ N°2

# S'APPUYER

## sur des cadres d'action et des repères reconnus



### LES ESSENTIELS

Le PNNS apporte un **cadre et des repères** pour la mise en place de la promotion de la santé en nutrition.

Les plans et programmes de santé encouragent le développement de la **culture de la prévention** en entreprise.

La **promotion de la santé est une approche globale**. En entreprise, elle agit sur l'organisation, l'environnement de travail, les aptitudes individuelles, l'action collective, etc.

La **responsabilité sociale des entreprises** et le **document unique d'évaluation des risques professionnels** sont des leviers pour promouvoir la santé.

## LES PLANS, PROGRAMMES ET REPÈRES NATIONAUX

La stratégie nationale de santé 2018-2022 a fixé 4 axes pour la politique de santé en France. Le premier d'entre eux est de « mettre en place une politique de promotion de la santé, incluant la prévention, dans tous les milieux et tout au long de la vie. » Cela passe notamment par la promotion des conditions de vie et de travail favorables à la santé et par la maîtrise des risques environnementaux. Plus particulièrement, il est préconisé de « promouvoir la santé au travail, développer une culture de prévention dans les milieux professionnels et réduire la fréquence et la sévérité des pathologies liées aux conditions de travail »<sup>13</sup>. Cette stratégie se décline dans des programmes de santé thématiques nationaux.

### Programme national nutrition santé (PNNS): des repères pour faire évoluer les comportements

Le premier PNNS a vu le jour en 2001. Depuis, il est réactualisé régulièrement pour s'adapter aux priorités de santé et à l'évolution des comportements des Français. Comme les précédents, le PNNS 4 (qui couvre la période 2019-2023) vise à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur les comportements en matière d'alimentation et d'activités physiques. Il donne des recommandations sur lesquelles s'appuyer pour mener des actions d'éducation et promouvoir un environnement favorable à la santé.

Plus d'informations : <https://cutt.ly/sante-gouv-PNNS4>

### Plan santé au travail (PST 3): une approche positive du travail

Le troisième Plan santé au travail (PST 3) donne la priorité à la prévention primaire - dont l'objectif est de diminuer l'incidence d'une maladie - et se tourne vers une approche positive du travail, qui est considérée comme un déterminant de santé.

#### Le PST 3 est structuré autour de trois axes :

- donner la priorité à la prévention primaire et développer la culture de prévention ;
- améliorer la qualité de vie au travail ;
- renforcer le dialogue social et les ressources de la politique de prévention.

Plus d'information : <https://urlz.fr/bH10>

## LES REPÈRES SIMPLIFIÉS DU PNNS

### AUGMENTER

- Les fruits et légumes
- Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.
- Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.
- Le fait maison
- Les activités physiques

### ALLER VERS

- Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète
- Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance
- L'huile de colza, de noix et d'olive
- Une consommation de produits laitiers suffisante, mais limitée
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- Les aliments bio

### RÉDUIRE

- L'alcool
- Les produits sucrés et les boissons sucrées
- Les produits salés
- La charcuterie
- La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)
- Les produits avec un Nutri-Score D et E
- Le temps passé assis

13. Stratégie nationale de santé 2018-2022. Paris : Ministère des solidarités et de la santé, 2017, 54 p. <https://cutt.ly/sante-gouv-SNS18-22>

## LES PLANS ET PROGRAMMES RÉGIONAUX

### Le Plan régional santé travail (PRST) : développer la culture de la prévention

Piloté par la Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi (Direccte) ce plan propose un programme d'actions qui donne la priorité à la prévention primaire et au développement de la culture de prévention. Il incite notamment à prévenir l'usure professionnelle, à agir sur les risques prioritaires, à informer et communiquer de façon coordonnée.

Plus d'informations : <https://urlz.fr/bVzB>

### Le Projet régional de santé (PRS) 2018-2028 : pour une prévention coordonnée et universelle

Piloté par l'Agence régionale de santé (ARS), le PRS inscrit la santé au travail dans plusieurs de ses axes, tels que la promotion des environnements favorables à la santé. Il incite notamment, en cohérence avec le plan santé au travail, à développer les initiatives des entreprises dans le domaine de la prévention du tabagisme et de la nutrition. Un travail étroit est organisé avec les acteurs de la santé au travail afin de mettre en synergie le PRS et le PRST, au service d'une prévention universelle dans tous les milieux de vie.

Plus d'informations : <https://urlz.fr/7wJ1>

## LA CHARTE D'OTTAWA, RÉFÉRENTIEL INTERNATIONAL EN PROMOTION DE LA SANTÉ

La charte d'Ottawa, référentiel international en promotion de la santé, propose des axes de travail qui permettent d'agir efficacement en matière de nutrition. Le tableau qui suit les présente et les illustre par des actions types qui peuvent être menées en entreprise.

AXES STRATÉGIQUES	EXEMPLES D' ACTIONS
<b>Élaborer des politiques publiques favorables à la santé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager dans la dynamique des établissements actifs du PNNS</li> <li>• Intégrer les questions de prévention, de promotion de la santé et de nutrition en transversalité, dans les documents socles de l'entreprise</li> <li>• S'inscrire dans une dynamique de territoire et de réseaux plus globale</li> </ul>
<b>Mettre en place un environnement favorable à l'alimentation et à l'activité physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre à disposition une offre alimentaire équilibrée</li> <li>• Adapter l'aménagement et les propositions alimentaires dans la restauration collective</li> <li>• Favoriser les mobilités actives au sein de l'entreprise</li> <li>• Organiser des réunions debout/en marchant autour de l'entreprise</li> <li>• Repenser le temps et l'organisation de travail pour permettre des temps d'activités physiques</li> </ul>
<b>Favoriser l'acquisition d'aptitudes individuelles des personnes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inciter à réduire le temps passé devant les écrans</li> <li>• Informer et former les salariés aux comportements de santé nutritionnelle</li> <li>• Favoriser le partage de connaissances et de compétences en matière culinaire, autour de la préparation de repas équilibrés</li> <li>• Mettre en place des ateliers autour de la nutrition : ateliers cuisine, concours, défis sportifs...</li> </ul>
<b>Renforcer l'action collective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Former les représentants du personnel à la nutrition</li> <li>• Favoriser les initiatives collectives</li> <li>• Favoriser l'implication des salariés dans le travail avec le prestataire de restauration collective</li> <li>• Associer les salariés dans la co-réflexion et dans la co-décision de projets d'entreprise</li> </ul>
<b>Renforcer l'implication des professionnels de santé dans la promotion de la santé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser les liens et les partenariats entre les salariés/direction et la médecine du travail</li> <li>• Développer des actions spécifiques en fonction des besoins des salariés selon les spécificités du milieu de travail (horaires postés...)</li> <li>• Favoriser les dispositifs de prévention proposés par différents professionnels de santé (ergothérapeute, kinésithérapeute...)</li> </ul>

Il est possible d'actionner plusieurs axes de la charte d'Ottawa à la fois afin d'augmenter les leviers d'intervention. Une entreprise peut par exemple faire le choix, simultanément, de :

- **diffuser des messages** sur le lieu de travail afin de promouvoir les recommandations du PNNS ;
- **lancer une action** d'éducation nutritionnelle par un événement qui mobilise l'ensemble des employés (dégustations, informations...);
- **mettre en place un espace d'information** sur la nutrition, avec des brochures et des outils de communication (recettes, listes de courses, fiches-conseils...);
- **aider les salariés** à s'orienter vers des choix nutritionnels adaptés dans le restaurant d'entreprise ou la cafétéria, grâce à une signalétique spécifique ;
- **lier des actions** de promotion de la santé aux événements portés par l'entreprise : menus à thèmes, compétitions sportives à l'occasion de rencontres professionnelles, sensibilisations sur la question de l'équilibre alimentaire lors des déplacements professionnels, lors de repas à l'extérieur, ou au cours de réunions combinant travail et repas...

L'idéal est d'inscrire la démarche dans la durée et de déployer des actions à court, moyen et long terme. Par exemple un établissement peut concevoir un programme sur 2 ans et plusieurs sites en prévoyant de :

- **mettre en place une campagne** de marketing social<sup>14</sup> ;
- **développer des stratégies environnementales** pour favoriser les activités physiques (panneaux d'escaliers avec des messages, balisage d'itinéraires de promenades à proximité du lieu de travail, organisation de promenades avec le dirigeant pour se rencontrer) ;
- **développer des stratégies environnementales** pour favoriser une alimentation favorable à la santé (information nutritionnelle à la cafétéria, remplacement de certains produits alimentaires par des aliments ayant de plus grande qualité nutritionnelle, diminution de l'apport en graisses..., organisation d'événements spéciaux à la cafétéria en lien avec les activités sportives, promenades virtuelles sur plusieurs semaines, marchés saisonniers en vente directe) ;
- **développer des stratégies de soutien** ou de coaching entre personnels : campagnes, défis périodiques avec organisation de remise de prix collectifs et individuels.



14. Il s'agit d'utiliser des techniques de marketing pour encourager l'adoption de comportements favorables à la santé ou au bien-être des personnes.

## ▮ QUELQUES REPÈRES MÉTHODOLOGIQUES

### ■ La norme Entreprise en santé du Québec

La norme québécoise Entreprise en santé (BNQ 9700-800/2008) est reconnue comme l'un des textes de référence pour toutes les entreprises qui veulent mettre en œuvre une stratégie de santé et bien-être au travail. Elle s'adresse à toutes les entreprises et organisations et fournit un cadre pour favoriser des pratiques organisationnelles favorables à la santé en milieu du travail. Elle présente notamment des méthodes qui permettent aux différents acteurs internes (personnels, syndicats..) et externes de collaborer pour atteindre cet objectif.

L'Association française de normalisation (Afnor) propose un accès en ligne gratuit à cette norme, ainsi qu'un manuel d'accompagnement (payant) pour la mettre en œuvre.

En ligne : <https://urlz.fr/bZ6k>



## ▮ DES CADRES D'INTERVENTION EN ENTREPRISE

### ■ La responsabilité sociétale des entreprises (RSE)

La responsabilité sociétale des entreprises (RSE) est un « concept dans lequel les entreprises intègrent les préoccupations sociales, environnementales, et économiques dans leurs activités et dans leurs interactions avec leurs parties prenantes sur une base volontaire »<sup>15</sup>. La RSE a pour objectifs la santé, le bien-être et le respect des enjeux environnementaux. Il s'agit de définir des environnements favorables à la santé au sein de l'entreprise grâce à des actions adaptées.

Les projets doivent être co-construits entre dirigeants et salariés, chacune des parties pouvant être force de propositions.

### ■ Le document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP)

Le développement des activités physiques et l'amélioration de la qualité nutritionnelle des repas des salariés peuvent aussi être inscrites dans le cadre du DUERP au titre de la prévention contre les risques professionnels. Des actions peuvent être prévues pour lutter contre la sédentarité, adapter l'ergonomie des postes en fonction des contraintes et pour diversifier les positions (assise/debout/en déplacement).



### Le référentiel du Rrapps

Le référentiel Promotion de la santé et nutrition : le kit anti-couacs pour les pros, est un guide à destination des professionnels, édité en 2020 dans le cadre du Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé (Rrapps) Bourgogne-Franche-Comté. Il propose des éléments de méthodologie de projet nécessaires à la mise en place d'interventions en promotion de la santé. Il s'appuie :

- sur des expériences probantes ou prometteuses ;
- sur des données épidémiologiques ;
- sur des recommandations nationales déclinées au niveau local.

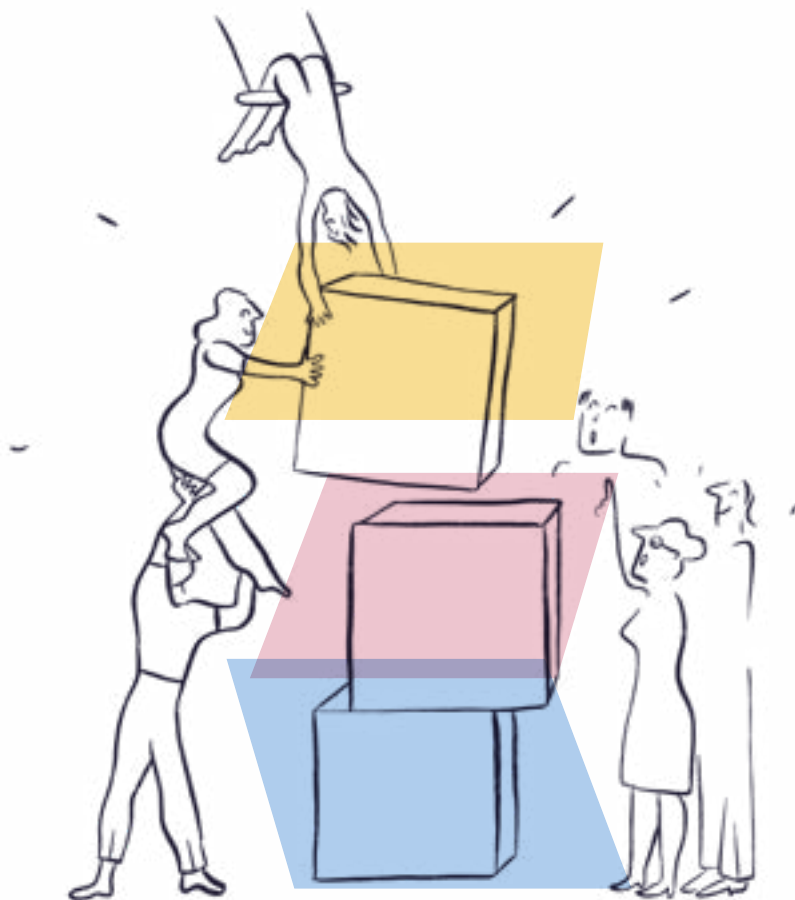
15. La responsabilité sociétale des entreprises [Page internet]. Paris, ministère de la Transition écologique et solidaire, 2019. En ligne : <https://urlz.fr/bHlx>





# TRAVAILLER

## avec des « acteurs ressources » de l'entreprise



### LES ESSENTIELS

Pour être pertinente, la promotion de la santé nutritionnelle en entreprise doit s'appuyer sur un **écosystème d'acteurs internes et externes** dont les compétences vont se compléter.

**Les services de santé au travail** ont un rôle de veille, de conseil, et d'accompagnement. Ils peuvent être sollicités pour construire un projet de promotion de la santé.

Le réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé (Rrapps) **favorise la qualité des actions** de prévention et de promotion de la santé.

## LES ACTEURS INTERNES ET EXTERNES DE LA PRÉVENTION EN MILIEU DU TRAVAIL

On distingue, dans l'écosystème de la prévention en milieu du travail deux types d'acteurs de la prévention : les acteurs internes et les acteurs externes.

### Les acteurs internes à l'entreprise

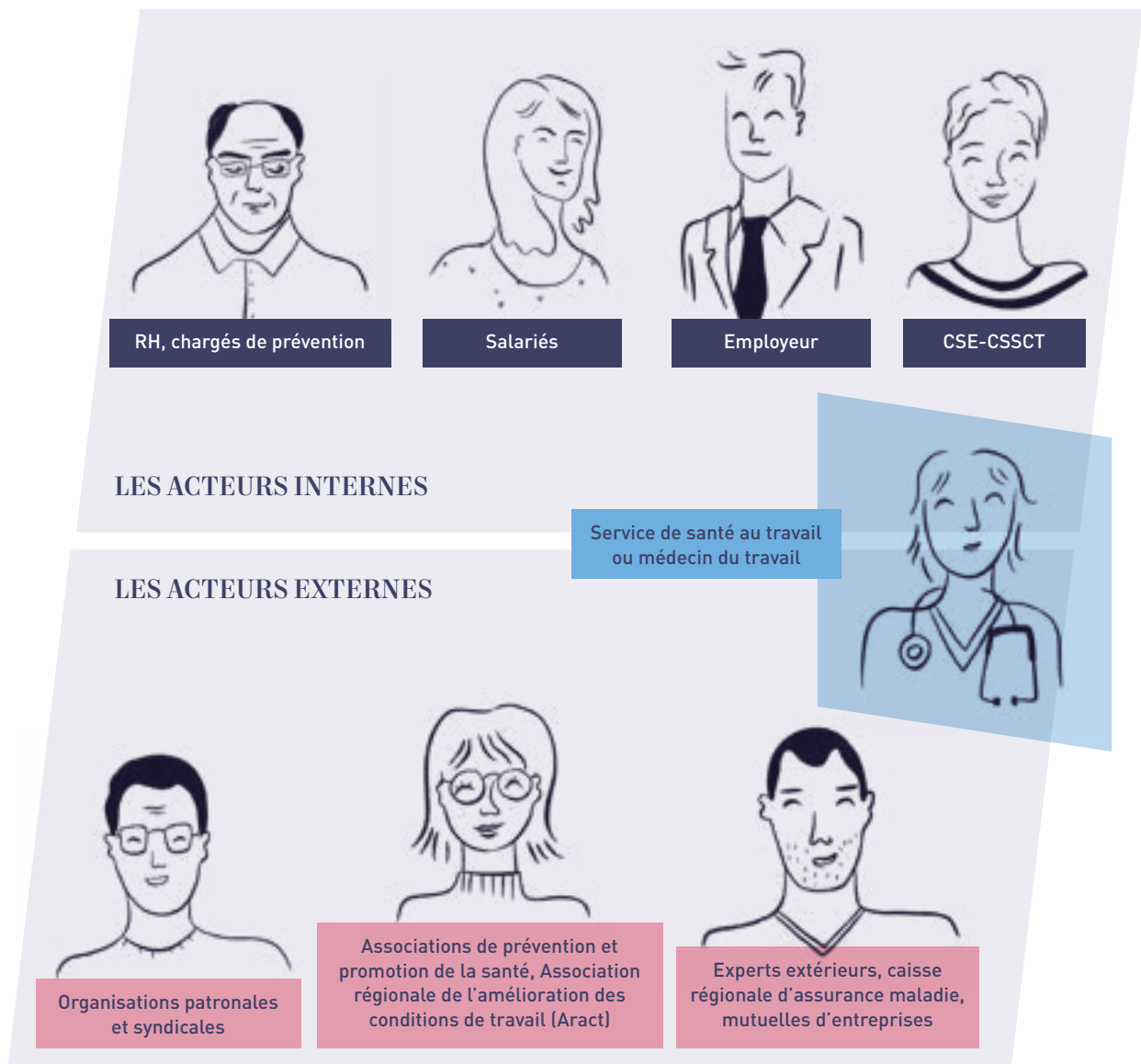
Ce sont l'employeur, les salariés, les ressources humaines, les préventeurs. Les comités sociaux et économiques (CSE) désignent parfois un référent sécurité du CSE. La démarche de prévention peut s'appuyer quand elle existe sur la commission santé-sécurité et conditions de travail (CSSCT).

### Les acteurs externes de l'entreprise

Ce sont par exemple les experts extérieurs comme les intervenants en prévention des risques professionnels (IPRP), les caisses régionales de l'assurance maladie, les mutuelles d'entreprises, mais aussi les associations de prévention et de promotion de la santé, l'Association régionale de l'amélioration des conditions de travail (Aract), ou encore les organisations patronales et syndicales.

Les services de santé au travail sont des acteurs particuliers, car le médecin du travail est à la fois interne et externe à l'entreprise.

Ce chapitre présente quelques acteurs ou dispositifs pouvant intervenir pour la prévention, promotion de la santé en milieu du travail.



## LES SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL

Le Code du travail stipule que chaque employeur doit adhérer à un service de santé agréé par la Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi (Direccte).

Ces services de santé ont pour mission de conseiller les employeurs, les salariés et leurs représentants afin d'éviter toute altération de leur santé du fait de leur travail<sup>16</sup>. Ils sont donc bien placés pour apporter un soutien aux entreprises qui souhaitent s'engager dans des dynamiques de promotion de la santé nutritionnelle. Ils peuvent par exemple :

- conduire des actions de santé, dans le but de préserver la santé physique et mentale des salariés tout au long de leur parcours professionnel ;

- apporter un conseil aux employeurs, salariés et leurs représentants sur les dispositions à prendre pour éviter ou diminuer les risques professionnels, et améliorer les conditions de travail... ;
- surveiller l'état de santé des salariés en fonction des risques de santé au travail, de leur sécurité et celles des tiers, de la pénibilité au travail et de leur âge ;
- participer au suivi et contribuer à la traçabilité des expositions professionnelles et à la veille sanitaire.

Retrouvez les coordonnées des services interentreprises de santé au travail du secteur privé en Bourgogne-Franche-Comté en page 42.

## LE RÉSEAU RÉGIONAL D'APPUI À LA PRÉVENTION ET À LA PROMOTION DE LA SANTÉ (RRAPPS)

Ce réseau a pour but d'améliorer la qualité des actions et des programmes de prévention et de promotion de la santé mis en place dans notre région. Il intervient en soutien des politiques territoriales de prévention et de promotion de la santé (PPS), en lien avec les acteurs concernés et en cohérence avec le Projet régional de santé (PRS).



### MISSIONS

**Le Rrapps est animé par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé de Bourgogne-Franche-Comté (Ireps) et composé d'acteurs régionaux travaillant en réseau, pour :**

- produire des référentiels d'intervention sur la base des données de la littérature, de bilans de l'existant et de l'expérience ;
- organiser le transfert de connaissances (synthèse bibliographique, formation, accompagnement des acteurs locaux) ;
- développer des expérimentations et les évaluer en lien avec la recherche.

**Le Rrapps propose, dans chaque territoire/département ;**

- un appui aux décideurs pour identifier les besoins et les ressources locales ;
- une coordination des promoteurs locaux membres du Rrapps pour proposer une offre de prévention répondant aux besoins identifiés ;
- un appui pour repérer et professionnaliser les acteurs locaux si l'offre est insuffisante.

### OBJECTIFS

**Proposer** des stratégies d'intervention efficaces pour la mise en œuvre de la politique de santé régionale ;

**Professionaliser** les acteurs locaux pour améliorer l'efficacité de la politique de prévention ;

**Construire**, en lien avec les délégations départementales de l'ARS, une offre de prévention pour répondre aux besoins sur chaque territoire.

### PLUS D'INFORMATIONS

<https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/rrapps-bourgogne-franche-comte>

<sup>16</sup>. Source : Services de santé au travail : organisation, missions, pluridisciplinarité, contractualisation, agrément [Page internet]. Paris : INRS, 2017. En ligne : <http://www.inrs.fr/demarche/services-sante-travail/organisation.html>

## D'AUTRES ORGANISMES PEUVENT SOUTENIR LES ACTIONS EN ENTREPRISE

### ■ Les mutuelles d'entreprises

Le pôle Prévention de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté peut, via les mutuelles d'entreprises, développer une offre de prévention spécifique aux entreprises adhérentes.

#### MUTUALITÉ FRANÇAISE BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

11 rue Jean Giono | 21000 DIJON  
03 80 50 11 37 | [contact@bfc.mutualite.fr](mailto:contact@bfc.mutualite.fr)  
<https://bourgognefranche.comte.mutualite.fr>

### ■ L'Aract

L'Association régionale pour l'amélioration des conditions de travail (Aract) contribue à la qualité de vie au travail en s'appuyant sur une approche globale du fonctionnement des entreprises. Elle agit auprès des entreprises et des territoires dans 4 principaux domaines : le développement du capital humain, l'accompagnement des mutations et des innovations sociales, le renforcement de la culture de prévention des risques professionnels et la promotion de la diversité. L'Aract apporte un conseil aux entreprises par des appuis individuels ou collectifs.

#### CONTACT

Siège social  
8 rond-point de la Nation | 21000 Dijon  
Tél. 03 80 50 99 86 | [info.aractbfc@anact.fr](mailto:info.aractbfc@anact.fr)  
<https://bourgognefranche.comte.aract.fr>

### ■ L'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé de Bourgogne-Franche-Comté (Ireps)

Avec son siège et ses 8 antennes départementales, l'Ireps est présente sur les différents territoires et apporte un appui méthodologique pour le développement, la gestion et l'évaluation de projets de promotion de la santé.

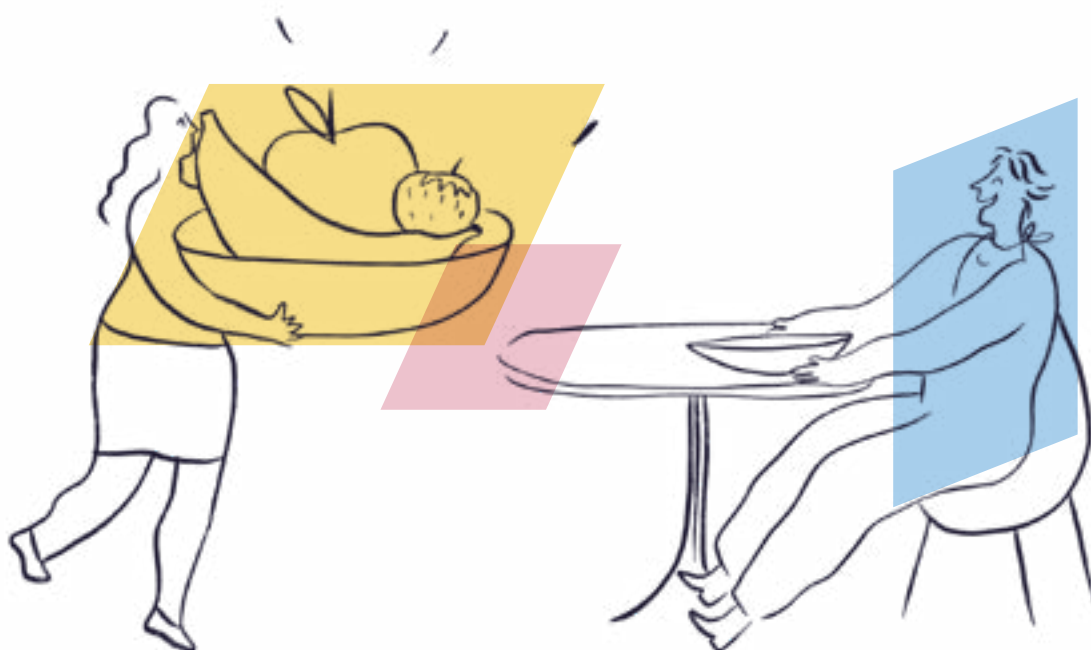
Le conseil en méthodologie de projets peut contribuer à l'amélioration de la qualité des actions et à la professionnalisation des acteurs. L'Ireps peut accompagner à chaque étape du développement de projet. Chaque antenne départementale dispose d'un centre de ressources documentaires.

Avec un système d'adhésion, il est proposé aux intervenants en promotion de la santé et aux étudiants de consulter et emprunter des outils d'interventions (mallettes, expositions, jeux...).

L'Ireps met également à disposition des outils d'information sur la nutrition que Santé publique France a édités dans le cadre du PNNS (brochures, affiches...).

#### CONTACT

2, place des Savoirs | 21000 Dijon  
Tél. 03 80 66 73 48 | [contact@ireps-bfc.org](mailto:contact@ireps-bfc.org)  
<https://ireps-bfc.org>



# DEVENIR entreprise active du PNNS



## LES ESSENTIELS

Les entreprises actives du PNNS marquent leur **engagement en faveur de la santé de leurs salariés** en mettant en place des actions de promotion de la santé nutritionnelle qui s'appuient sur les repères de santé publique.

Pour s'engager dans cette dynamique et afficher le **logo « Établissement actif du PNNS »**, l'entreprise doit envoyer une lettre d'intention à l'Agence régionale de santé (ARS).

Les délégations territoriales et départementales de l'ARS sont les **relais d'information** des entreprises sur ce dispositif.

La charte des établissements actifs du PNNS invite les entreprises ou les établissements à s'inscrire dans une démarche de promotion de la santé nutritionnelle des salariés.

## À QUOI S'ENGAGENT LES ENTREPRISES ACTIVES ?

**L'entreprise (ou l'établissement) qui souhaite s'inscrire dans la démarche doit signer une charte dans laquelle elle (ou il) s'engage pour une durée de cinq ans renouvelables à :**

- Devenir un acteur de la nutrition en développant ou en favorisant le développement d'actions qui contribuent aux objectifs du PNNS ;
- Promouvoir une nutrition conforme aux repères nutritionnels du PNNS en favorisant le dialogue au sein de l'entreprise ;
- Mettre en place, chaque année, un minimum de 3 actions dans 3 des 7 domaines d'intervention suivants :



**l'offre alimentaire,**



**l'offre d'activité physique,**



**l'information-éducation,**



**la formation,**



**le soutien à la participation à la recherche,**



**et, en lien avec la médecine du travail : le dépistage et l'aide à la prise en charge des pathologies liées à la nutrition.**

- Veiller à ce que seules les recommandations issues des référentiels du PNNS soient utilisées dans les actions de promotion de la santé, et s'assurer que les affiches, documents écrits ou diffusés par voie informatique portent bien le logo du PNNS ;
- Nommer un référent « Établissement actif du PNNS » qui rapportera chaque année à l'agence régionale de santé les actions mises en place et prévues pour l'année suivante ;
- Afficher le logo « Établissement actif du PNNS » de façon explicite sur les documents informant du programme ou des actions menées au sein de l'établissement.

Le PNNS fournira au niveau régional ou national les outils et les conseils utiles à la mise en place des actions, il mettra à disposition des établissements signataires sur un site internet les actions mises en œuvre et transmises par les signataires, afin de permettre leur mutualisation.

## Entreprise et nutrition



Le guide « Entreprises et nutrition : améliorer la santé des salariés par l'alimentation et l'activité physique »<sup>17</sup> propose une boîte à idées des actions qui peuvent être conduites dans les 7 domaines d'interventions précités.

## Retour d'expérience

**Ils sont entreprises ou établissements actifs du PNNS**

L'usine SILAC, située à Champlitte-la-Ville (Haute-Saône), est spécialisée dans le secteur de la métallurgie. Elle est signataire de la charte PNNS depuis 2018. Les institutions et associations peuvent également s'engager dans cette démarche. C'est le cas par exemple du groupe associatif Handy'Up (anciennement Adapei de Haute-Saône), ou de la préfecture de l'Yonne.

17. Entreprises et nutrition : améliorer la santé des salariés par l'alimentation et l'activité physique. Guide à l'usage des responsables d'entreprises, d'administrations et des représentants du personnel. Paris, ministère chargé de la Santé, 2013, 26 p. En ligne : <https://cutt.ly/sante-gouv-PNNS-ENT>

## EN PRATIQUE

**Pour devenir signataire, l'établissement doit adresser une lettre d'intention à l'Agence régionale de santé (ARS). Cette lettre est adressée au correspondant du PNNS, en mentionnant l'intention de signer la charte.**

Ce courrier comprend une présentation succincte de l'entreprise avec le secteur d'activité, le nombre de salariés et le nombre de lieux d'implantation en France. Il indique également les coordonnées de la personne désignée au sein de l'établissement comme correspondant pour le suivi de la démarche : nom, prénom, fonction, adresse postale, téléphone et courriel.

Deux chartes signées par le directeur général de l'ARS sont ensuite retournées au dirigeant de l'établissement qui appose sa signature et le cachet de l'établissement et retourne un exemplaire à l'ARS.

### Plus d'informations

Pour en savoir plus sur la dynamique «entreprises et établissements actifs du PNNS», contactez la délégation départementale de l'ARS la plus proche.

#### DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE DE CÔTE-D'OR

Le Diapason  
2, place des Savoires,  
CS 73535, 21035 Dijon cedex  
ARS-BFC-DCPT-DD21@ars.sante.fr

#### DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE DE HAUTE-SAÔNE

11, boulevard des Alliés,  
CS 10412, 70014 Vesoul cedex  
ARS-BFC-DCPT-DD70@ars.sante.fr

#### DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE DU DOUBS

La City  
3, avenue Louise Michel,  
CS 91785, 25044 Besançon Cedex  
ARS-BFC-DCPT-DD25@ars.sante.fr

#### DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE DE LA SAÔNE-ET-LOIRE

173, bd Henri-Dunant,  
CS 60320, 71020 Mâcon cedex 9  
ARS-BFC-DCPT-DD71@ars.sante.fr

#### DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE DU JURA

24, rue des Écoles,  
CS 60348, 39015 Lons-le-Saunier Cedex  
ARS-BFC-DCPT-DD39@ars.sante.fr

#### DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE DE L'YONNE

3, rue Jehan-Pinard,  
89000 AUXERRE  
ARS-BFC-DCPT-DD89@ars.sante.fr

#### DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE DE LA NIÈVRE

11, rue Pierre-Émile-Gaspard,  
58000 Nevers  
ARS-BFC-DCPT-DD58@ars.sante.fr

#### DÉLÉGATION TERRITORIALE DE NORD-FRANCHE-COMTÉ

8, rue Heim,  
CS 90247, 90005 Belfort Cedex  
ARS-BFC-DCPT-DTNFC@ars.sante.fr







CLÉ N°5

# S'INSPIRER

## des bonnes idées près de chez vous



### LES ESSENTIELS

L'entreprise peut agir sur l'offre alimentaire en favorisant l'utilisation du **Nutri-Score** dans la restauration collective et en encourageant la mise à disposition de **fruits et légumes**.

Elle peut aménager un environnement favorable aux **activités physiques** dans l'entreprise.

**Informar les salariés et former des référents santé** est un moyen de renforcer les aptitudes individuelles et d'assurer la pérennité de l'action de promotion de la santé dans l'entreprise.

En lien avec les services de santé, l'entreprise peut **faciliter le dépistage et la prise en charge** des pathologies liées à la nutrition.

En Bourgogne-Franche-Comté, des entreprises, services de santé au travail ou organismes de protection sociale se mobilisent pour la promotion de la santé nutritionnelle en faveur des salariés et des dirigeants. Ce chapitre propose des pistes d'action et présente des expériences qui ont contribué à favoriser une offre alimentaire diversifiée, qui ont promu la pratique d'activités physiques, ou qui ont développé la sensibilisation et l'éducation nutritionnelle ou la formation sur ce sujet dans l'entreprise.

## AGIR SUR L'OFFRE ALIMENTAIRE

### Promouvoir le Nutri-Score au sein de la restauration d'entreprise

Dans le cadre de la loi de Santé de 2016, le gouvernement français a créé le Nutri-Score<sup>18</sup>, un dispositif d'information nutritionnelle simple et lisible à destination des consommateurs pour les aider à orienter leurs choix vers des aliments de meilleure qualité nutritionnelle.

Grâce à une lettre et à une couleur, le Nutri-Score note la qualité nutritionnelle des produits sur une échelle à 5 niveaux allant :

- du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A)
- au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E)

La catégorie à laquelle appartient l'aliment est mise en exergue par la taille de la lettre et du code couleur qui l'accompagne : du vert (le plus favorable) au rouge (le moins favorable).



Le PNNS prévoit d'adapter le Nutri-Score pour faciliter les choix alimentaires en restauration collective et au restaurant.



18. Nutri-Score [Page internet]. Saint-Maurice : Santé Publique France, 2019. En ligne : <https://cutt.ly/SPF-nutriscore>

### Faciliter la consommation de fruits et légumes

#### Comment encourager la consommation de fruits et légumes ?

- Proposer des fruits et légumes frais à différents endroits stratégiques, les valoriser au restaurant d'entreprise
  - Aménager un local destiné à la prise des repas
  - Faire livrer des fruits frais au bureau en partenariat avec des entreprises locales
- Etc.

### Retour d'expérience

#### Aider les salariés à manger équilibré sans se ruiner

##### CONTEXTE ET OBJECTIFS

Le service de santé au travail MTN Prévention dans la Nièvre a développé un document avec des conseils et astuces pour manger équilibré avec un petit budget.

##### MÉTHODE D'ACTION

En s'appuyant sur les documents du PNNS, les professionnels ont proposé des astuces pour cuisiner avec des ingrédients moins chers :

- Se reporter au prix au kilo indiqué sur l'étiquette pour comparer 2 produits similaires
- Acheter la viande, le poisson en gros conditionnement (en fonction de vos capacités de stockage) et surgelé en conditionnement plus petit. Souvent le prix au kilo est plus bas qu'en conditionnement portion
- Acheter des fruits et légumes de saison...

##### RÉSULTATS

Ce flyer est remis aux salariés à l'occasion des visites d'information et de prévention, avec une attention particulière apportée à ceux qui ont des revenus modestes. Le document recense les adresses des associations et organismes nivernais pouvant apporter une aide alimentaire.

## Retour d'expérience

Quand santé, bien-être au travail et attractivité salariale vont de pair

### CONTEXTE ET OBJECTIFS

L'entreprise B. est située à 30 km de la Suisse. Pour faire face à des conditions salariales plus avantageuses de l'autre côté de la frontière, l'entreprise a souhaité mettre l'accent sur le bien-être au travail pour rester attractive et répondre à des enjeux de recrutement.

### MÉTHODE D'ACTION

L'entreprise s'est appuyée sur une norme québécoise (BNQ 9700-800) « Entreprise en santé » et a été accompagnée par l'Afnor.

Elle a concentré son action sur 4 axes :

- Les habitudes de vie (dont la nutrition) ;
- Les pratiques de management ;
- Les conditions de travail (locaux, air, chaleur...);
- L'équilibre vie professionnelle/vie privée.

Un groupe de travail a élaboré un questionnaire qui a été diffusé à l'ensemble des salariés pour recueillir leurs besoins. Cela a permis de définir un plan d'action et notamment de :

- mettre à disposition un panier de fruits et légumes à la pause du matin pour l'ensemble des salariés une fois par mois ;
- organiser des activités physiques pour la plupart gratuites une fois par mois (hors temps de travail) ;
- mettre en place un distributeur automatique d'aliments choisis en raison de leur qualité nutritionnelle ;
- proposer des étirements aux postes de travail, pendant le temps de travail pour limiter les troubles musculo-squelettiques.

### RÉSULTATS

Les réflexions ont couvert un large spectre, de la nutrition à la qualité de vie au travail. Depuis la mise en place de ces initiatives, l'entreprise jouit d'une bonne réputation sur la région et constate qu'il lui est plus facile de recruter et de fidéliser le personnel.

## Petit zoom en Europe

FOOD : Fighting obesity through offer and demand

[LUTTER CONTRE L'OBÉSITÉ EN AGISSANT SUR L'OFFRE ET LA DEMANDE]

Le programme européen FOOD a pour but de promouvoir l'équilibre alimentaire grâce à des axes de communication novateurs.

Il mobilise les entreprises de la restauration commerciale pour améliorer la qualité nutritionnelle des plats proposés et dans le même temps, faciliter le choix des consommateurs grâce à une meilleure connaissance de ces améliorations. Ici, le lieu de travail est un vecteur privilégié de l'information.

En savoir plus : <http://www.food-programme.eu>



## Retour d'expérience

### Promotion de la santé à l'entreprise Gemdoub S.A.S

#### CONTEXTE ET OBJECTIFS

Gemdoub SAS est une entreprise de papeterie du Doubs. Elle s'est engagée avec 3 autres entreprises du secteur dans une démarche de promotion de la santé avec pour objectifs de renforcer les connaissances et compétences des salariés en matière de nutrition, et de favoriser l'accès aux fruits au sein de l'entreprise.

#### MÉTHODE D'ACTION

Comme l'entreprise précédente, elle s'est appuyée sur la norme québécoise (BNQ 9700-800) « Entreprise en santé ». Elle a bénéficié de l'accompagnement de l'Afnor et du Mouvement français pour la qualité Bourgogne-Franche-Comté (MFQ).

Un groupe de travail comprenant des représentants des 4 entreprises impliquées dans le projet a été constitué. Il a élaboré un questionnaire à destination des salariés pour recueillir leurs besoins. Dans l'entreprise Gemdoub, le questionnaire a été présenté et distribué en main propre à chaque salarié, ce qui explique le très bon taux de retour (93%).

Un comité composé de 8 salariés volontaires a été mis sur pied en 2018. La direction n'en fait pas partie pour que les salariés puissent s'exprimer librement, mais elle soutient les initiatives proposées. Plusieurs actions marquantes ont été mises en place.

Mise à disposition d'un fruit par jour et par salarié en février 2019.

Un primeur bisontin a livré 280 fruits par semaine. Des réfrigérateurs ont été installés pour conserver les fruits en été, et il y a eu très peu de gâchis.

Organisation de sessions d'information par un médecin du travail

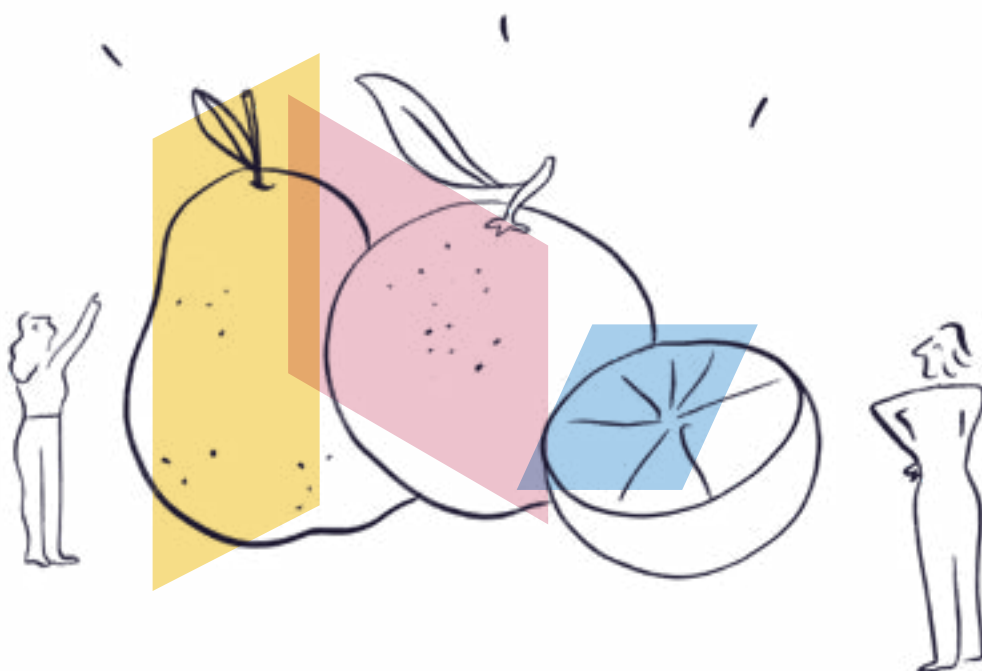
Lors de ce temps d'échange, le médecin est parti des questions et préoccupations des salariés pour adapter son intervention et fournir des conseils. Il a pu ainsi tenir compte des spécificités du travail (horaires décalés...). Ce temps de sensibilisation était organisé hors des horaires de travail mais rémunéré en heures supplémentaires.

#### RÉSULTATS

Lors d'une enquête de satisfaction réalisée au bout de 6 mois, 55 % des salariés déclarent avoir amélioré leurs habitudes alimentaires. Il est prévu de renouveler cette évaluation tous les 2 ans pour évaluer l'impact des actions et identifier les nouveaux besoins.

40% des salariés ont participé aux 4 sessions de sensibilisation proposées. En 2020, il est prévu de renouveler ces temps d'échanges sur d'autres thématiques.

Il y a également une importante demande autour de l'activité physique. Les salariés souhaitent notamment que l'entreprise participe à l'inscription dans une salle de sport.



## AGIR SUR L'OFFRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Des environnements favorables aux activités physiques peuvent être aménagés et valorisés sur les lieux de travail. Voici quelques exemples de mesures qui peuvent être prises :

### TYPOLOGIE DES PRATIQUES<sup>19</sup>

OFFRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	ENVIRONNEMENT FAVORABLE	SENSIBILISATION
<p><b>Activité physique : sport/ activité bien-être...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Associations sportives d'entreprises</li> <li>• Salle de sport intégrée, avec coach, matériel et/ou cours collectifs</li> <li>• Cours réguliers avec coach</li> <li>• Groupes d'activités physiques en pratique libre</li> <li>• Actions événementielles</li> </ul>	<p><b>Aménagements &amp; organisation du travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Douches et vestiaires</li> <li>• Plan de déplacement d'entreprise ou interentreprises (PDE ou PDIE)</li> <li>• Garage à vélo sécurisé</li> <li>• Aménagement des escaliers</li> <li>• Flexibilité des horaires, éviter réunions 12h-14h</li> </ul>	<p><b>En collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conférence, atelier, formation (activités physiques, sédentarité, sport, nutrition...)</li> <li>• Diffusion d'informations santé</li> </ul>
<p><b>Échauffements / étirements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement quotidien avant prise de poste</li> <li>• Étirements réguliers ou en fin de journée de travail</li> </ul>	<p><b>Participations financières (entreprise et/ou CE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation budget des AP internes</li> <li>• Participation cotisations sportives</li> <li>• Négociation tarifs à proximité</li> <li>• Flotte vélo en libre-accès</li> <li>• Indemnité kilométrique vélo</li> </ul>	<p><b>En individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostic personnalisé</li> <li>• Coach virtuel</li> <li>• Conseils du service santé au travail (médecin, infirmière...)</li> </ul>
	<p><b>Lutte contre la sédentarité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postes de travail adaptés (assis/debout, walking desk, swissball...)</li> <li>• Plan de déplacements internes (incitation aux déplacements au sein des locaux)</li> <li>• Pausas actives</li> </ul>	<p><b>Communication de l'entreprise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur l'offre interne et externe de proximité</li> <li>• Affiches d'incitation/nudges (escaliers, étirements...)</li> </ul>

19. Galissi Vanessa., Praznoczy Corinne. La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel. Clermont-Ferrand : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, 2017, p. 22. En ligne : <https://cutt.ly/ONAPS-AP>

## Retour d'expérience

### Lutter contre les accidents du travail et les risques de TMS

#### CONTEXTE ET OBJECTIFS

Cette entreprise est spécialisée dans la production de sandwichs préemballés. Son siège est signataire de la charte entreprise active PNNS. Face à des arrêts maladies liés aux TMS et à un nombre élevé d'accidents du travail, la direction de l'usine s'est investie en promotion de la santé auprès des salariés.

#### MÉTHODE D'ACTION

- Des référents sportifs ont été formés pour proposer un échauffement avant la prise de poste ;
- L'entreprise a développé un partenariat avec une diététicienne afin d'accompagner l'ensemble des

équipes en éducation pour la santé nutritionnelle sur le thème « comment équilibrer ses repas ? » ;

- En lien avec les associations locales, l'entreprise promeut les événements sportifs organisés à proximité de l'usine et propose aux salariés d'inscrire une équipe à ces événements. Des défis sportifs collectifs sont proposés via une application.

#### RÉSULTATS

La direction de l'entreprise observe que l'inscription collective des salariés à des événements sportifs favorise la cohésion des personnels de différents services.

## Retour d'expérience

### Une salle de sport pour les salariés de l'entreprise Perrenot JT Logistic

#### CONTEXTE ET OBJECTIFS

La société Perrenot Jura Transports, située à Montmorot (Jura), est spécialisée dans l'activité de transport routier. Elle compte 115 employés dont 100 hommes et 15 femmes. Au départ, quelques salariés sédentaires ont demandé une salle de sport au sein de l'entreprise. L'entreprise a souhaité encourager l'activité physique des salariés au sein de l'entreprise sur la pause méridienne ou sur leur temps de repos.

#### MÉTHODE D'ACTION

Un sondage a montré qu'un peu plus de 80 % des salariés étaient favorables à l'installation de cette salle de sport. Le comité d'entreprise et la direction ont donné leur accord. Sont mis à disposition des seuls salariés : des tapis, un rameur, des tapis

de course, 2 vélos elliptiques, 1 vélo de course, 1 planche pour abdominaux. La salle est ouverte en libre-service de 8 h à 21 h30 du lundi au vendredi sur les heures de repos. Son accès est gratuit et illimité.

Dans la salle, les salariés ont accès à des supports d'information et de prévention.

#### RÉSULTATS

La direction observe que les salariés se sentent plus détendus à la reprise du travail, peuvent évacuer des tensions, certains salariés reviennent pendant les jours de repos.

Les salariés des bureaux utilisent la salle plutôt pendant la pause méridienne. Les conducteurs l'utilisent plutôt le soir. Les salariés en poste l'utilisent avant ou après le travail en fonction de leurs horaires.

## ■ L'ARS'active

L'ARS Bourgogne-Franche-Comté est signataire de la charte des établissements actifs du PNNS. Le directeur général a souhaité mettre à disposition de toute entreprise qui se lance dans la dynamique et qui en fait la demande des outils de communication créés pour cette démarche. Il s'agit d'une signalétique pour promouvoir des comportements nutritionnels favorables à la santé. Des devis d'impression sont proposés, mais les coûts de fabrication restent à la charge des entreprises.

## INFORMATION – ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

Pour renforcer les connaissances et les aptitudes des salariés ou des dirigeants en nutrition avec efficacité, il est conseillé de construire un plan d'action au long cours pour aller au-delà des interventions ponctuelles. De nombreuses actions peuvent être mises en place, par exemple :

- Organiser des conférences sur l'alimentation et l'activité physique ;
- Mettre en place des activités ludiques (quiz, ateliers cuisine...);
- Organiser des défis internes pour se rapprocher des recommandations du PNNS...

### Retour d'expériences

« Ma santé j'y travaille – alimentation » et « ateliers flash instants santé-alimentation » de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

#### CONTEXTE ET OBJECTIFS

Dans le cadre de sa mission en prévention et promotion de la santé, la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté propose des ateliers consacrés au bien-être personnel et professionnel pour améliorer la santé nutritionnelle des salariés. Il s'agit de favoriser l'échange de bonnes pratiques entre les participants, donner des repères en matière d'alimentation et d'activité physique et proposer des solutions adaptées à la situation personnelle et professionnelle pour favoriser les comportements favorables.

#### ACTIONS

##### « Ma santé j'y travaille – alimentation »

L'action prend la forme d'un moment d'échange avec les participants sur la thématique de la santé au travail. En fonction des attentes et besoins des participants, l'animatrice peut :

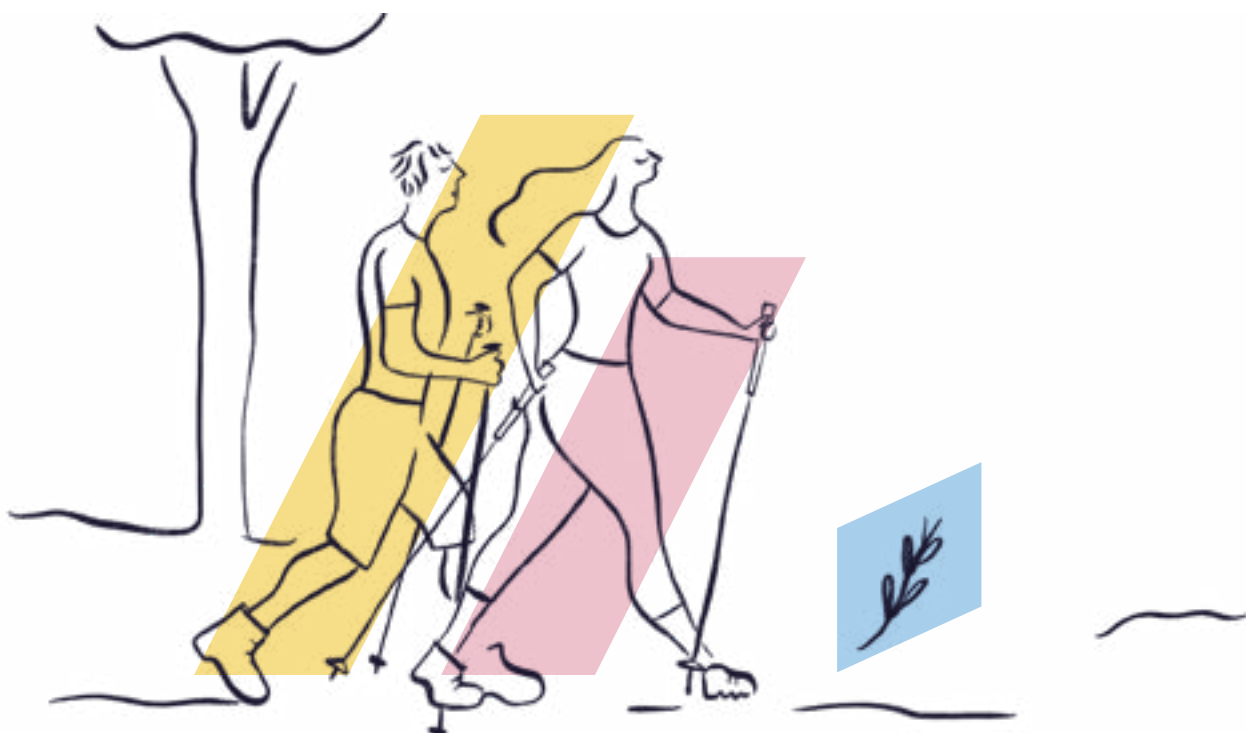
- Transmettre des informations sur les recommandations (PNNS, Nutri-Score)
- Engager une discussion sur les freins à la pratique d'une activité physique et/ou à l'adoption de comportements alimentaires favorables
- Proposer aux participants d'échanger les astuces qu'ils mettent en place au quotidien

##### « Ateliers flash instants santé-alimentation »

Ces ateliers permettent aux salariés de faire le point sur leur alimentation. Un stand d'informations permet aux participants de s'interroger en petits groupes et de façon ludique sur leur consommation alimentaire, et d'acquérir des repères pour adopter une alimentation responsable et durable. C'est un espace d'échange dans lequel ils peuvent parler de leurs habitudes alimentaires et recevoir des conseils personnalisés.

#### RÉSULTATS

Ces actions sont encore en cours d'évaluation.



## Retour d'expérience

Un plan d'action qui s'inscrit dans la durée

### CONTEXTE ET OBJECTIFS

La préfecture de l'Yonne est signataire de la charte des établissements actifs du PNNS depuis juin 2018. Elle a choisi de construire un plan d'action dans la durée.

### MÉTHODE D'ACTION

Pour le lancement de la démarche, la préfecture a proposé aux agents un parcours pédestre sur les quais de l'Yonne «à la découverte du patrimoine». Un pique-nique a été organisé sur le thème des fruits et légumes de saison bio et/ou locaux icaunais avec l'inauguration de tables de pique-nique dans le parc de la préfecture. Les préparations culinaires étaient réalisées par les agents et qui ont partagé leurs recettes sur l'intranet de la préfecture. Des promenades ont été organisées en sous-préfectures. Il est prévu une nouvelle randonnée en 2020 à l'arboretum d'Auxerre, qui sera suivi d'un pique-nique dans le parc de la préfecture.

Concernant l'offre d'activité physique, l'établissement a mis en place une salle de sport

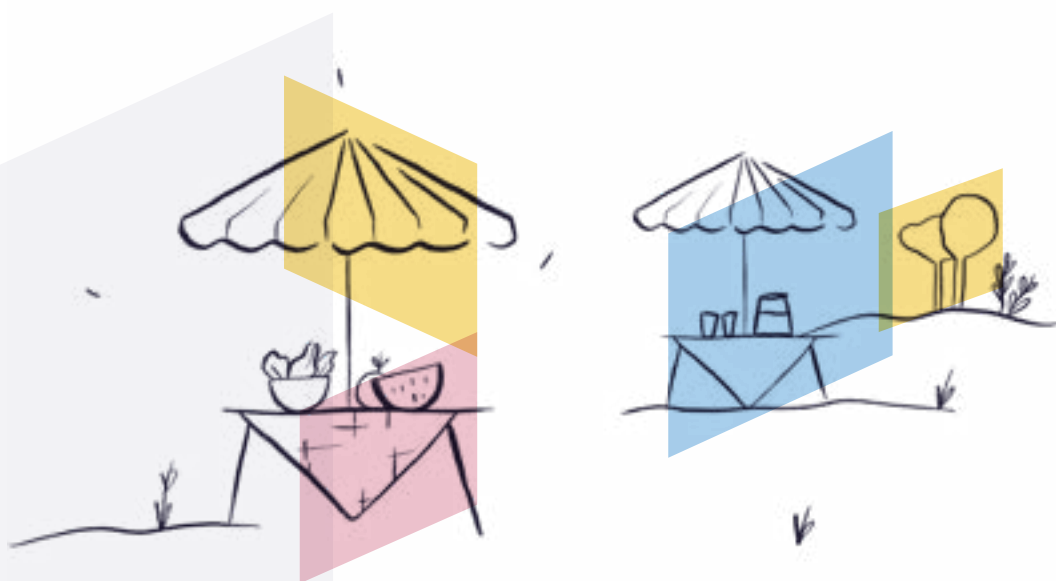
«éphémère» en 2018 et 2019 avec mise à disposition de matériel de sport (rameur, vélos elliptiques, petits steppers, tapis de marche, ballons de gym, tapis de sol). Pour 2020, un partenariat avec une salle de sport est envisagé, ce qui permettrait par exemple de faire intervenir un coach pour une séance découverte de cardio/fitness.

Des outils d'information ont également été diffusés, notamment via l'exposition «Quand les artistes passent à table!» prêtée par le ministère de l'Intérieur. Une nouvelle exposition est prévue en 2020 dans le cadre d'un partenariat avec les archives départementales de l'Yonne.

La préfecture a fait l'acquisition de supports de communication «Administration active!» et diffuse les brochures d'informations éditées par Santé publique France. Via l'intranet, elle informe les agents des actions menées et relaie les lettres électroniques du site <https://www.mangerbouger.fr/PNNS>.

### RÉSULTATS

L'action est encore en cours d'évaluation.





## FORMATION

De nombreux organismes proposent des actions de formation à destination des salariés sur l'alimentation ou l'activité physique. Certains services de santé au travail de la région proposent par exemple à leurs entreprises adhérentes de former des salariés référents en matière de santé. Ils utilisent notamment des méthodes de e-learning. Ces formations peuvent être intégrées au plan de formation.

### Retour d'expérience

**Formation à l'échauffement avant la prise de poste chez APRR**

#### CONTEXTE ET OBJECTIFS

APRR est un groupe autoroutier chez qui Harmonie Mutuelle propose en partenariat avec Siel Bleu un programme de formation et d'accompagnement à l'échauffement avant la prise de poste. Cette expérimentation a été conduite en 2018 sur le site d'Auxerre et depuis s'étend progressivement à d'autres districts : Beaune, Dole, Besançon...

#### MÉTHODE D'ACTION

Au départ, un diagnostic a été réalisé auprès des équipes mobilisées sur l'entretien des réseaux autoroutiers. L'ensemble du personnel a été sensibilisé à l'intérêt de l'éveil musculaire. Une formation de coachs relais a ensuite été proposée aux volontaires

(troubles musculo-squelettiques, intérêts de la mise en place de l'échauffement régulier, alimentation et activité physique, hydratation). Enfin, un éducateur en activités physiques adaptées a accompagné les séances d'échauffement avant la prise de poste pendant 6 mois.

#### RÉSULTATS

Un comité de pilotage associant managers et agents permet de suivre et de réajuster le programme aux besoins de chaque district concerné. L'échauffement est désormais intégré dans le temps de travail comme toute autre tâche professionnelle et il est adapté aux activités réalisées. Il contribue également à la cohésion d'équipe. Dans la continuité des échauffements avant prise de poste, des séances d'initiation aux étirements musculaires sont également proposées.

## PARTICIPATION À LA RECHERCHE

**Les entreprises peuvent encourager la participation de leurs salariés à des recherches portant sur la prévention en matière de nutrition et soutenues par les pouvoirs publics.**

Nutrinet-Santé est une étude de cohorte (c'est-à-dire portant sur un groupe de sujets suivis pendant plusieurs années) réalisée sur une large population d'adultes volontaires (les Nutrinautes), pour étudier les relations entre nutrition et santé<sup>20</sup>.

Les Nutrinautes sont suivis grâce au site internet NutriNet-Santé sur lequel ils renseignent pendant toute la durée de l'étude les informations utiles aux chercheurs.



20. Nutrinet Santé : l'étude en bref [Page internet]. Bobigny : Centre de recherche en nutrition humaine, s.d. En ligne : <https://etude-nutrinet-sante.fr/link/zone/29-L'étude-en-bref>

## AGIR SUR LES PATHOLOGIES LIÉES À LA NUTRITION

En lien avec les services de santé au travail, il est possible de mettre en place des actions spécifiques, pour aider au dépistage ou à la prise en charge de pathologies liées à une alimentation non adaptée.

Le service interentreprises de santé au travail du Haut-Doubs développe un partenariat avec une communauté professionnelle territoriale de santé pour faciliter la prise en charge des patients. Toujours dans l'objectif de développer les partenariats sur le territoire, le service participe aux projets de certaines maisons de santé pluridisciplinaires (MSP).

### Retour d'expérience

**WORK&MOVE® : sport santé bien-être pour les salariés**

#### CONTEXTE ET OBJECTIFS

Le Comité régional olympique et sportif BFC (Cros BFC) développe le sport santé bien-être en entreprises avec le dispositif WORK&MOVE®. Ce programme vise à améliorer les relations et les conditions de travail, parties intégrantes des enjeux de la responsabilité sociétale des entreprises (RSE).

#### MÉTHODE D'ACTION

Le Cros BFC propose aux entreprises de la région des activités physiques adaptées et des actions de

sensibilisation. Il fait appel à des intervenants issus du mouvement sportif (ligues, comités départementaux ou clubs) et à des intervenants extérieurs (enseignants en activités physiques adaptées [APA], diététiciens, formateurs secourismes, sophrologues, kinésithérapeutes...).

Ce dispositif compte 4 types d'actions : l'activité physique adaptée, le sport bien-être, les ateliers thématiques (alimentation, secourisme, sophrologie, gestion du stress, sommeil...) et l'optimisation du poste de travail.

#### RÉSULTATS

L'action est encore en cours d'évaluation.

### Retour d'expérience

**Agri'sport : promotion de l'activité physique chez les exploitants agricoles**

#### CONTEXTE ET OBJECTIFS

Depuis 2017, l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept FC/B) porte l'action Agri'sport en partenariat avec la Mutualité sociale agricole de Franche-Comté (MSA FC). Il s'agit d'un programme APA, créé pour les exploitants agricoles et leur famille dans l'objectif de prévenir les risques physiques, sociaux et psychologiques spécifiques aux professions agricoles comme les troubles musculo-squelettiques et les risques suicidaires<sup>21</sup>.

#### MÉTHODE D'ACTION

Une communication spécifique est diffusée auprès des exploitants agricoles (flyers, articles presse spécialisée, relais élus MSA...). Les personnes

intéressées désignent un référent de groupe pour organiser une action locale pour 7 à 15 personnes.

Un comité de pilotage est mis en place avec le groupe et un enseignant en APA pour présenter l'action, définir la charte du groupe, les activités souhaitées, le jour et l'horaire, le calendrier qui doit s'adapter à la saisonnalité de l'activité agricole.

#### RÉSULTATS

Un cycle de 30 séances est proposé et évalué en fin de cycle pour une éventuelle reconduction. L'évaluation porte sur les apports au niveau physique, du stress, de la qualité de vie et de l'estime de soi.

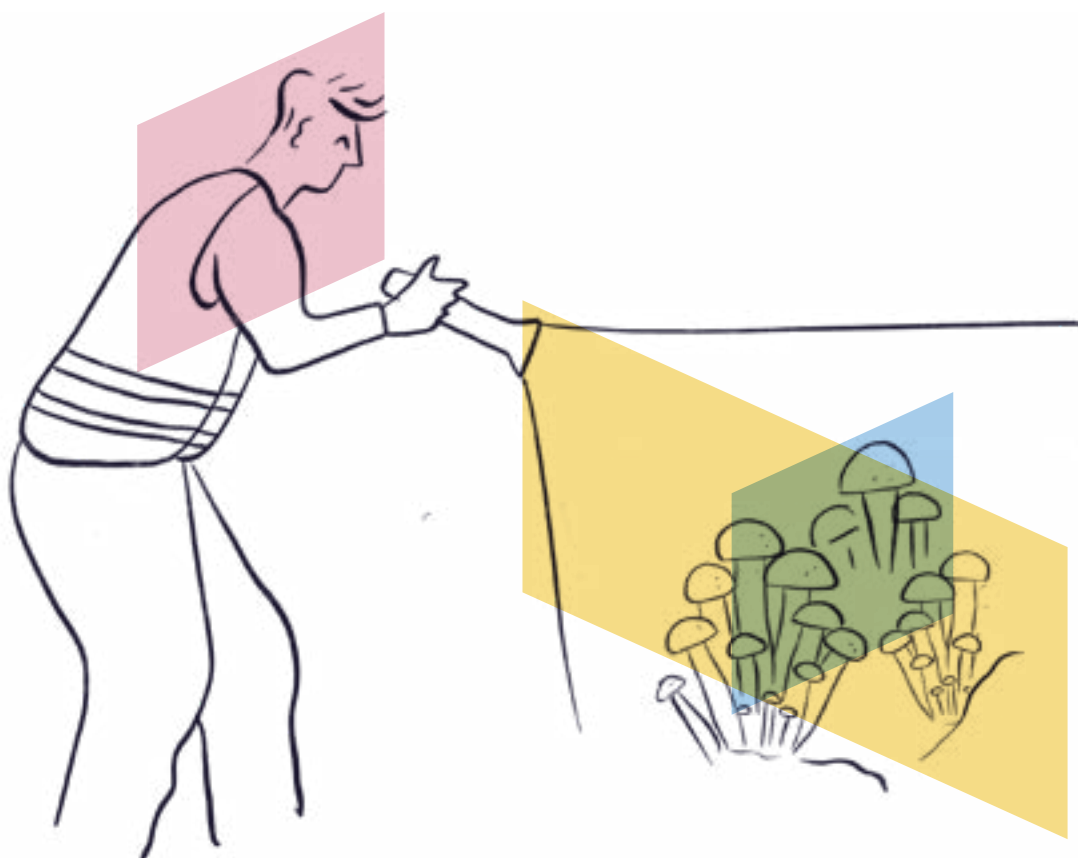
Cette action de santé communautaire se déroule au plus près du lieu de vie des personnes, et devrait être développée sur l'ensemble des départements franc-comtois.

21. Gaillard C. Les statistiques des risques professionnels des non-salariés et des chefs d'exploitation agricole : données nationales 2016. Paris : MSA - Direction des statistiques, des études et des fonds, 2018, 23 p. En ligne : <https://cutt.ly/STATS-MSA>

CLÉ N°6

# TENIR COMPTE

## des conditions particulières de travail



### LES ESSENTIELS

Certaines conditions de travail comportent des **risques particuliers** pour la santé.

C'est le cas du **travail en horaires décalés** qui modifient les rythmes de vie des salariés.

Le **travail sur écran et le travail assis** de façon prolongée augmentent la sédentarité, et le travail physique intense peut provoquer des troubles musculo-squelettiques.

Des actions de prévention ciblées peuvent contribuer à **limiter les risques** liés à ces conditions particulières de travail.

## HORAIRES ATYPIQUES, POSTÉS

En France, le travail en horaires atypiques concerne près de 2 salariés sur 3. Les salariés concernés travaillent de nuit, tôt le matin (avant 5 heures du matin par exemple), en fin d'après-midi, le soir ou encore en fin de semaine. Cela modifie leur rythme biologique, ce qui peut représenter des risques pour la santé comme une augmentation des troubles cardio-vasculaires, nutritionnels et métaboliques. Ils doivent donc porter une attention particulière à leur rythme de vie (sommeil, alimentation, loisirs et activités physiques)<sup>22</sup>.

Le travail en horaires coupés ou du soir constitue un obstacle à l'accès à la prévention et augmente le temps passé dans les transports. Des études suggèrent que le travail du soir est souvent associé à une modification du métabolisme énergétique<sup>22</sup>.

### Retour d'expérience

#### Nutrition et travail posté avec horaires de nuit

##### CONTEXTE ET OBJECTIFS

Le programme «Promouvoir un meilleur comportement nutritionnel chez les travailleurs postés avec horaires de nuit»<sup>23</sup> mis en place par l'Institut interrégional pour la santé (UC-Irsa) a pour objectif de promouvoir un meilleur équilibre nutritionnel des salariés en s'appuyant sur les recommandations du PNNS.

### MÉTHODE D'ACTION

Ce programme propose un suivi diététique individualisé d'un an aux travailleurs postés avec horaires de nuit. Trois interventions sont programmées afin de définir les projets diététiques, réaliser un suivi 3 mois plus tard, et établir un bilan 1 an après la première rencontre.

### RÉSULTATS

L'évaluation réalisée montre que les repères du PNNS sont mieux suivis, notamment concernant les produits sucrés, l'hydratation, le sel et la pratique des activités physiques.

### Retour d'expérience

#### Travail posté, horaires décalés : comment bien s'alimenter ?

##### CONTEXTE ET OBJECTIFS

Le service interentreprises du Haut-Doubs a participé en 2019 à un forum alimentation à destination du grand public (enfants, adultes, seniors), organisé par la MSP de Mouthe et ses professionnels médecins, podologues, sages-femmes...

##### MÉTHODE D'ACTION

Un an de préparation a été nécessaire pour mettre en place cette action. À cette occasion, l'infirmière du service a construit en partenariat avec l'infirmière du service santé de l'hôpital de Pontarlier deux plaquettes d'informations : Comment bien s'alimenter en horaires décalés ? et Qu'est-ce que le PNNS ?

#### Parmi les conseils délivrés aux personnes qui ont un poste de nuit :

- Repas du soir unique et non en 2 prises (domicile + travail)
- Collation pendant la nuit entre 1h-3h du matin
- Éviter le café et le thé 3-4 heures avant d'aller dormir (pas après 23h-minuit)
- Petit-déjeuner avant d'aller dormir, mais plus léger que le petit-déjeuner « normal » : par exemple, boisson chaude sucrée (chocolat chaud, infusion...) + 2 biscottes tartinées.
- Repas de midi équilibré après le sommeil du matin

### RÉSULTATS

À l'issue du forum, la plaquette concernant l'alimentation en horaires décalés est utilisée lors des entretiens individuels avec les salariés : des conseils sont délivrés pour adapter son alimentation à son poste de travail.

22. Travail de nuit et travail posté : ce qu'il faut retenir [Page internet]. Paris : INRS, 2017. En ligne : <https://cutt.ly/INRS-TNTP>

23. Weibel L, Caetano G. Horaires atypiques de travail (hors travail de nuit) : quels effets sur la santé et la sécurité au travail ? Références en santé au travail 2019 ; 159 : pp. 19-32. En ligne : <https://cutt.ly/RST-SST>

## TRAVAIL SUR ÉCRAN, TRAVAIL ASSIS

La modernisation du milieu professionnel conduit à une diminution des professions physiquement actives et à l'augmentation des périodes passées en position assise. 2 actifs sur 3 utilisent un ordinateur au travail, avec des disparités selon les fonctions exercées : cela concerne plus de 80% des cadres et moins de 20% des ouvriers<sup>24</sup>.

En France, le temps moyen passé assis est supérieur à 4 heures par jour<sup>25</sup>. Cette moyenne masque une inégalité sociale puisque les catégories socioprofessionnelles les moins favorisées pratiquent moins d'activités physiques de loisir, mais davantage d'activités physiques intenses sur le lieu de travail<sup>25</sup>.

Pour prévenir les problèmes de santé, il est conseillé de limiter le temps passé assis, mais aussi de prévenir les risques associés aux activités physiques intenses, par exemple en mettant en place des séances d'échauffements musculaires et d'étirements.

Les services de santé au travail de la région Bourgogne-Franche-Comté apportent des repères aux salariés pour faciliter l'installation au poste de travail et certains proposent des outils d'information disponibles sur leurs sites internet.

Suite aux expérimentations conduites au sein des entreprises<sup>27</sup>, il est suggéré de combiner proposition d'activités physiques et incitations à diminuer la sédentarité :

- Modification des routines de travail ;
- Mise en place de postes de travail actifs (pédalier, tapis de marche, postes assis debout...);
- Introduction des « active breaks » : de courtes périodes d'activité physique semblent plus faciles à réaliser et plus attrayantes ;
- Faire ses appels téléphoniques en position debout ;
- Aller chercher de l'eau à la fontaine d'eau ;
- Organiser des réunions marchées ;

...

En complément, il est intéressant d'encourager les mobilités actives pour le trajet domicile-travail : il s'agit des modes de déplacement – tels que la marche à pied ou le vélo – alternatifs aux modes de déplacement motorisés<sup>28</sup>.



24. Baromètre du Numérique 2017. Paris: Crédoc, CGE, Arcep, Agence du numérique, 2018, 256 p. En ligne : <https://www.credoc.fr/download/pdf/Rapp/R337.pdf> 25. Saidj M, Menai M, Charreire H, Weber C, Enaud C, Aadahl M, et al. Descriptive study of sedentary behaviours in 35444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study. BMC Public health 2015; 15: 379. En ligne : <https://urlz.fr/bYyP> 26. Escalon Hélène, Bossard Claire, Beck François. Baromètre Santé nutrition 2008. Saint-Denis: Inpes, 2009, 424 p. (Baromètres santé) 27. Genin Pauline. Programmes d'activité physique en entreprise : Quelles avancées ? Quelles conclusions ?, Communication au colloque de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité 2019 : des actifs actifs. [http://www.onaps.fr/data/documents/Colloque-2019\\_Pauline-Genin.pdf](http://www.onaps.fr/data/documents/Colloque-2019_Pauline-Genin.pdf) 28. Réseau français des villes-santé de l'Organisation mondiale de la santé. Mobilités actives au quotidien : le rôle des collectivités. Rennes : Presses de l'EHESP, 2013, 74 p.

# Pour aller plus loin

Les références sont classées par ordre anté chronologique.  
Les liens vers les documents en ligne ont été visités en mars 2020.

## Les établissements actifs du PNNS

[Page internet].

Paris : ministère des Solidarités et de la Santé, 2019

En ligne : <https://cutt.ly/ETAB-PNNS>

## Charte établissements actifs du PNNS.

Paris : ministère chargé de la Santé, s.d., 1 p.

En ligne : <https://cutt.ly/charte-ETAB-PNNS>

## Entreprises et nutrition : améliorer la santé des salariés par l'alimentation et l'activité physique.

Paris : ministère chargé de la Santé, 2013, 26 p.

Guide à l'usage des responsables d'entreprises, d'administrations et des représentants du personnel.

En ligne : <https://cutt.ly/sante-gouv-ENTREPRISEUT>

## Actions prévues pour l'année à venir et synthèse des actions menées durant l'année écoulée.

Paris : ministère chargé de la Santé, s.d., 8 p.

En ligne : <https://cutt.ly/ETAB-PNNS-Fiche>

## Proposition de lettre de demande de signature de la charte établissement actif du PNNS adressée par le directeur de l'établissement au directeur général de l'ARS.

Paris : ministère chargé de la Santé, s.d., 1 p.

En ligne : <https://cutt.ly/ETAB-PNNS-Lettre>

## REVUE DE LA LITTÉRATURE – LITTÉRATURE INTERNATIONALE

- Sun M, Feng W, Wang F, Li P, Li Z, Li M, et al. Meta-analysis on shift work and risks of specific obesity types. *Obesity reviews* 2018 ; 19(1) : pp. 28-40.
- Afshin A, Penalvo J, Del Gobbo L, Kashaf M, Micha R, Morrish K, et al. CVD prevention through policy : a review of mass media, food/menu labeling, taxation/ subsidies, built environment, school procurement, worksite wellness, and marketing standards to improve diet. *Curr cardiol rep* 2015 ; 17(11) : 12 p.  
En ligne : <https://urlz.fr/bHGm>
- Synthèse d'interventions probantes dans les domaines de la nutrition. La Plaine-Saint-Denis : Chaire de recherche en prévention des cancers INSA/ IRESP/EHESP, 2017, 56 p. (Stratégies d'interventions probantes en prévention). En ligne : <https://urlz.fr/bHNh>
- Lake AA, Smith SA, Bryant CE, Alinia S, Brandt K, Seal CJ, et al. Exploring the dynamics of a free fruit at work intervention. *BMC Public Health* 2016 ; 16(1) : 839
- Lemon SC, Zapka J, Li W, Estabrook B, Rosal M, Magner R, et al. Step ahead a worksite obesity prevention trial among hospital employees. *Am J Prev Med* 2010 ; 38(1) : pp. 27-38
- Zapka J, Lemon SC, Estabrook BB, Jolicoeur DG. Keeping a step ahead: formative phase of a workplace intervention trial to prevent obesity. *Obesity (Silver Spring)* 2007 ; 15(Suppl 1) : pp. 27S-36S.
- Thompson B, Shannon J, Beresford SA, Jacobson PE, Ewings JA. Implementation aspects of the Seattle "5 a days" intervention project: Strategies to help employees make dietary changes. *Topics in Clinical Nutrition* 1995 ; 11(1) : 58-75

## PROMOTION DE LA SANTÉ EN MILIEU DU TRAVAIL

### Évaluation d'un programme de promotion de la santé conduit en entreprise.

Forette Françoise, Brieu Marie-Anne, Lemasson Hervé, Salord Jean-Claude, Le Pen Claude. *Santé publique* 2014 ; 26(4) : pp. 443-451.

L'objectif de l'étude « Entreprise en bonne santé » (EBS) est de démontrer l'intérêt pour une entreprise d'offrir un programme de prévention en santé, sur le lieu et le temps de travail afin : 1 – d'améliorer la culture sanitaire, 2 – de modifier les comportements, 3 – d'améliorer l'image de l'entreprise.

### Interactions entre santé et travail

Bensadon Anne-Carole, Barbezieux Philippe, Champs François-Olivier. Paris : Inspection générale des affaires sociales, 2013, 130 p.

Le présent rapport a été réalisé dans le cadre d'une mission portant sur la santé au travail menée par l'Inspection générale des Affaires sociales (IGAS). Elle visait, à partir de pathologies dites « traçantes », à identifier les interactions entre santé au travail, santé publique et santé environnementale. À l'issue de ces travaux, quatre axes d'amélioration ont été identifiés et détaillés dans le rapport : mieux appréhender l'impact des conditions de travail sur la santé, être attentif à l'évolution technique et organisationnelle du monde du travail, veiller à ce que l'activité professionnelle n'aggrave pas des pathologies préexistantes, utiliser le lieu de travail comme lieu de promotion de la santé.

En ligne : <https://urlz.fr/bWqe>

### Quelle place pour la promotion de la santé en milieu professionnel ?

Doumont Dominique, Hoyois Chantal, Taeymans Bernadette. Louvain : UCL-RESO, 2012, 41 p.

En 2010, sur base d'études émanant de l'OMS, l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (OSHA) lance un projet de promotion de la santé sur le lieu de travail en vue d'améliorer la santé et le bien-être des personnes au travail. Ce dossier technique, s'appuyant sur cette étude, interroge le concept et les pratiques de promotion de la santé sur le lieu de travail : activités physiques, comportements alimentaires, prévention du tabagisme, gestion du stress, sommeil, qualité de vie...

En ligne : <https://urlz.fr/bWqf>

### Promotion de la santé en milieu du travail : modèles et pratiques.

Muller Michel, Mairiaux Philippe. *Santé publique* 2008 ; 20(suppl. 3) : pp. 161-169.

Dans le cadre des synergies croissantes entre promotion de la santé et gestion de la santé au travail, cet article se propose d'analyser les interactions entre ces deux champs et leur intégration éventuelle. Il analyse les concepts existants en promotion de la santé et utilisés en santé au travail : action dans les milieux de vie et création de milieux favorables, participation et action communautaire, actions éducatives en vue du développement des aptitudes personnelles, réorientation des politiques publiques, intersectorialité. Quatre modèles d'action sont définis et leurs caractéristiques expliquées : la santé et sécurité au travail, l'application de techniques, principes et stratégies de promotion de la santé pour la gestion de la santé et sécurité au travail, les actions d'éducation pour la santé « généraliste » en milieu de travail, et les démarches intégrées (ou l'approche écologique centrée sur les milieux de vie).

### La conduite de projet en milieu de travail : 8 étapes pour y parvenir. Guide méthodologique à destination des équipes pluridisciplinaires et des acteurs de santé-travail.

Frimat Paul. Loos : ISTNE, 2007, 60 p.

Ce guide est le fruit d'un travail en réseau engagé depuis 5 ans avec les médecins et les équipes de santé-travail de la région Nord-Pas-de-Calais. Il a pour objectif de servir d'appui dans la conduite d'action de santé collective en milieu de travail. Il se présente sous forme de 8 fiches pratiques définies en 2 temps : 1) des apports théoriques, un exemple aidant à remplir la fiche ; 2) des zones d'écritures mises à la disposition du porteur de projet. Chaque fiche est une étape du projet : « Pourquoi conduire ce projet ? » ; « Dans quel but le projet va-t-il être mis en œuvre ? » ; « Pour qui ce projet va-t-il être mis en œuvre et sur quel secteur géographique ? » ; « Quelle est la nature du projet ? » ; « Comme le projet va-t-il être mis en œuvre ? » ; « Comment évaluer le projet ? » ; « Comment communiquer pour valoriser le projet ? » ; « Comment élaborer le budget prévisionnel du projet ? ».

## PROMOTION DE LA SANTÉ NUTRITIONNELLE EN MILIEU DU TRAVAIL

### La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel.

Galissi Vanessa, Praznoczy Corinne. *Bénéfices, typologie des pratiques et modalités d'évaluation*. Clermont-Ferrand : ONAPS, 2017, 50 p.

Cette note a pour vocation de faire le point sur les pratiques liées à l'activité physique et à la lutte contre la sédentarité en milieu professionnel, mais également sur les bénéfices attendus pour chacune des parties et la manière d'évaluer au mieux ces bénéfices et impacts.

En ligne : <https://urlz.fr/bVvg>

### Kit pédagogique SOLVE : intégrer la promotion de la santé dans les politiques de sécurité et santé au travail. Guide du formateur.

Forastieri Valentina. *Genève : Bureau international du travail, 2012, 331 p.*

SOLVE est un programme qui met l'accent sur la prévention des risques psychosociaux et la promotion de la santé et du bien-être au travail grâce au développement de politiques et de mesures préventives. Il traite des 12 sujets suivants : stress lié au travail, alcool et drogues au travail, violence au travail, VIH et sida au travail, tabac et tabagisme passif en milieu de travail, nutrition et travail, activité physique et santé, sommeil et santé, stress d'origine économique, et du concept à l'action. Le kit comprend le manuel du participant, le guide du formateur, le plan des cours et un CD-ROM avec des présentations et des documents de référence.

En ligne : <https://urlz.fr/bWp0>

### Surpoids/obésité en santé travail : dossier.

Le Fur Catherine, Delevoy Valérie. *Loos : ISTNF, 2017, 26 p.*

La prévention et la prise en charge de l'obésité et du surpoids constituent un enjeu majeur de santé publique autant que de santé au travail. Comme de nombreuses pathologies chroniques, l'obésité a des répercussions sur l'emploi, le maintien en activité professionnelle... mais également peut participer aux déterminismes de certaines maladies professionnelles, et inversement le travail peut aussi jouer un rôle important dans la survenue et le maintien d'un surpoids ou d'une obésité. Ce dossier fait le point sur les liens entre surpoids, obésité et santé au travail.

Document consultable dans les centres de documentation de l'Ireps.





## GUIDES D' ACTIONS ET EXEMPLES D' ACTIONS NUTRITIONNELLES EN MILIEU DU TRAVAIL

### Interventions probantes ou prometteuses en prévention et promotion de la santé

[Page internet].

*Saint-Maurice : Santé publique France, 2019.*

La Direction générale de la santé a confié à Santé publique France la mise en place d'un registre français d'interventions validées ou prometteuses. Cette plateforme permet l'articulation et la diffusion des innovations entre la recherche et les pratiques de terrain. Son objectif est de sélectionner et de qualifier les interventions les plus pertinentes – d'abord dans le contexte français, ensuite en l'élargissant aux interventions étrangères – puis de rendre compte du contenu et des conditions de leur mise en œuvre, dans le but d'aider les décideurs et les acteurs locaux à choisir des interventions adaptées pour répondre à leurs besoins.

En ligne : <https://urlz.fr/bWp3>

### OSCARS (Observation et suivi cartographique des actions régionales de santé) – Santé au travail

[Site internet].

*Marseille : Cres Paca, 2020*

Cette base de données interrégionales proposent des actions de santé en milieu professionnel, soit dans un espace réservé pour les régions Provence-Alpes-Côte d'Azur et Martinique, soit en interrogeant sur la rubrique « Type d'action » et en spécifiant « Actions de santé en milieu professionnel ».

En ligne : <https://cutt.ly/HtHUgz2>

### Bien s'alimenter au travail

[Page internet].

*Hamilton (CA) : Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, s.d.*

Ce site internet propose des fiches d'information faciles à comprendre, présentées sous forme de questions et de réponses. Elles couvrent une vaste gamme de sujets liés à la santé et à la sécurité au travail, des dangers aux maladies, en passant par l'ergonomie et la promotion de milieux de travail sains.

En ligne : <https://urlz.fr/bWp3>

### L'activité physique au travail : des bienfaits pour tous

*Comité scientifique de Kino-Québec. Québec : ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, 2019, 88 p. (Savoir et agir).*

En ligne : <https://urlz.fr/bHGp>

### Promouvoir un meilleur comportement nutritionnel chez les travailleurs postés avec horaires de nuit.

*Gusto Gaëlle, Vol Sylviane, Lasfargues Gérard, Voisin Violaine, Bedouet Martine, Leglu Caroline, et al. La presse médicale 2015; 44(5) : pp. e191-201*

### Alimentation et horaires décalés. Guide de l'animateur à destination des acteurs santé travail.

*Loos : Pôle santé Travail, ISTNF, CISST, ASTAV, 2010, 49 p.*

En ligne : <https://urlz.fr/bWv2>

## RESSOURCE COMPLÉMENTAIRE

Nutrition et activité physique [Page internet].

*Saint-Maurice : Santé publique France, 2019.*

Cette page internet est consacrée à l'alimentation et aux activités physiques, deux déterminants de santé majeurs d'amélioration de l'état de santé de la population et des enjeux essentiels des politiques de santé publique. Elle donne accès aux différentes ressources mises à disposition pour Santé publique France, dont des documents de diffusion grand public et professionnel.

En ligne : <https://cutt.ly/SPF-DETNU>

# Annexe

## LES SERVICES INTERENTREPRISES DE SANTÉ AU TRAVAIL DU SECTEUR PRIVÉ EN BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

### ASSOCIATION INTERPROFESSIONNELLE DE SANTÉ AU TRAVAIL DE CÔTE D'OR (AIST 21)

DIJON - VALMY Équipe administrative et siège social Parc Valmy - 53 avenue Françoise-Giroud CS 37628 <b>21076 DIJON CEDEX</b> contact@aist21.com Fax : 03 80 77 85 31	12 rue de la Libération <b>21400 CHATILLON-SUR-SEINE</b> Tél. 03 80 91 01 68 2 route de Gémeaux <b>21120 IS-SUR-TILLE</b> Tél. 03 80 95 35 11 66 rue de la Pièce-Léger <b>21160 MARSANNAY-LA-COTE</b> Tél. 03 80 54 36 00 6 rue d'Abrantès <b>21500 MONTBARD</b> Tél. 03 80 92 18 44	3 rue Jean-Moulin <b>21700 NUITS-SAINT-GEORGES</b> Tél. 03 80 62 35 45 Zone artisanale Le Bassin <b>21320 POUILLY-EN-AUXOIS</b> Tél. 03 80 90 73 46 10 rue du Cap-Vert <b>21800 QUETIGNY</b> Fax : 03 80 46 70 58 Rue du Tour-des-Fossés Centre Social <b>21210 SAULIEU</b> Tél. 03 80 64 20 69
---	---	---

### MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA)

14 rue Félix-Trutat  
**21046 DIJON CEDEX**  
Tél. 09 69 36 20 50

### SST-BTP 21

Service de santé au travail du bâtiment, des travaux publics et industries connexes de Côte-d'Or  
3 rue René-Char  
**21000 DIJON**  
Tél. 03 80 73 92 00

### ASSOCIATION DE SANTÉ AU TRAVAIL DU DOUBS (AST 25)

Siège social 5 rue Victor-Sellier <b>25041 BESANÇON</b> Tél. 03 81 47 93 93 Besançon centre-ville 25, rue Gambetta <b>25000 BESANÇON</b> Tél. 03 81 25 07 87	6, rue Ernest-Nicolas <b>25110 BAUME-LES-DAMES</b> Tél. 03 81 84 45 98 Le Master ZAC Valentin 15-17, rue de Châtillon <b>25480 ECOLE-VALENTIN</b> Tél. 03 81 88 84 32	6, rue Colette <b>25500 MORTEAU</b> Tél. 03 81 67 50 48
---	---	---

### SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL DU HAUT-DOUBS

Rue de Besançon  
**25300 PONTARLIER**  
Tél. 03 81 46 40 13

### SERVICE IST BTP FRANCHE-COMTÉ :

Centres du Doubs, du Jura, de Haute-Saône, du Territoire de Belfort  
3 chemin du Cerisier, BP 1963  
**25020 BESANÇON**  
Tél. 03 81 41 98 50

### ORGANISME POUR LA PRÉVENTION ET LA SANTÉ AU TRAVAIL (OPSAT)

Siège administratif Allée Hugoniot, ZI Technoland BP 12106 <b>25460 ÉTUPES</b> contact@opsat.fr Tél. 03 60 82 00 00 Siège social 5C rue Bougauld <b>39100 DOLE</b> Tél. 03 60 82 00 00 3 rue Victor-Bérard Bâtiment «Le Jouef» <b>39300 CHAMPAGNOLE</b>	2 Avenue Mouillères Maison de Santé <b>39000 LONS-LE-SAUNIER</b> Tél. 03 84 87 19 30 18, quai Jobez Transpôle de Santé (2 <sup>e</sup> étage) <b>39400 MOREZ-HAUTS-DE-BIENNE</b> Tél. 03 84 33 08 56 2 bis, rue Lamartine <b>39200 SAINT-CLAUDE</b> Tél. 03 84 41 52 60	Zone Artisanale Gray sud Rue Becquerel <b>70100 GRAY</b> Tél. 03 84 65 22 20 17 rue des Fincelles <b>70200 LURE</b> Tél. 03 84 30 07 17 ZA les Plantes 15 rue de Vaugereux <b>70150 MARNAY</b> Tél. 03 84 30 52 03 Le Galaxy 1 Zone Technologia 6 rue Victor-Dollé <b>70000 VESOUL</b> Tél. 03 84 97 11 80	7 rue Jacqueline-Auriol Techn'hom 2 <b>90000 BELFORT</b> Tél. 03 67 06 84 47 13 rue Gustave Lang ZAC de la Justice <b>90000 BELFORT</b> Tél. 03 84 22 84 16
--	--	---	--

## MÉDECINE DU TRAVAIL DE LA NIÈVRE (MTN - PRÉVENTION)

6 rue du Commandant Rivière  
CS 10086  
**58028 NEVERS Cedex**  
Tél. 03 86 71 85 80  
Mail : contact@mtn-prevention.fr  
rue de Gérigny  
**58400 LA CHARITÉ-SUR-LOIRE**  
Tél. 03 58 80 40 12

13 bis rue des Fosses  
**58120 CHÂTEAU-CHINON**  
Tél. 03 58 80 40 08

8 rue Thème  
**58200 COSNE-COUR-SUR-LOIRE**  
Tél. 03 58 80 40 02

1 rue de la Forêt  
**58500 CLAMECY**  
Tél. 03 58 80 40 12

44 avenue de Verdun  
**58300 DECIZE**  
Tél. 03 58 80 40 06

## MÉDECINE DU TRAVAIL DE SAÔNE-ET-LOIRE (MT 71)

Siège social  
18 rue du Colonel Denfert  
BP 161  
**71104 CHALON-SUR-SAÔNE**  
Cedex  
Mail : contact@mt71.fr

rue des Drémeaux  
**71400 AUTUN**  
Tél. 03 85 97 29 00

14 rue Mamby  
**71200 LE CREUSOT**  
Tél. 03 85 97 29 00

125 rue des Pommiers  
**71000 MÂCON**  
Tél. 03 85 97 29 00

## SST BTP 71

Siège social  
810, chemin des Luminaires  
**71850 CHARNAY-LES-MACON**  
Tél. 03 85 34 29 58

## ASSOCIATION INTERPROFESSIONNELLE DE SANTÉ AU TRAVAIL DE L'YONNE (AIST 89)

Siège social 17 bis  
avenue de la Puisaye  
CS 315  
**89005 AUXERRE**  
CEDEX  
Tél. 03 86 72 07 55

1 route de Lyon  
**89200 AVALLO**  
Tél. 03 86 34 44 10

34 avenue Jean-Jaurès  
**89400 MIGENNES**  
Tél. 03 86 80 33 75

2 rue Saint-Martin  
**89600 SAINT-FLORENTIN**  
Tél. 03 86 35 31 30

Avenue de la Gare  
**89700 TONNERRE**  
Tél. 03 86 54 40 04

## SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL DU NORD DE L'YONNE

157, avenue de Senigallia  
**89100 SENS**  
Tél. 03 86 65 19 10  
info@stny.fr

## SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL DU JOVINIEN

2, quai de la Butte  
**89300 JOIGNY**  
Tél. 03 86 62 05 33  
med.travail.joigny@wanadoo.fr

### Ont participé à la rédaction de ce guide :

les chargés de projets, chargés de documentation et chargés de communication de l'Ireps BFC.

Merci à l'Agence régionale de santé de Bourgogne-Franche-Comté, aux services de santé au travail, aux agents de la Direccte, aux entreprises et aux organismes partenaires.

Merci aux membres du groupe de travail

régional sur les environnements favorables pour leur relecture.

Conseil éditorial et accompagnement rédactionnel : Élisabeth Piquet, [www.lecomptoircoop.fr](http://www.lecomptoircoop.fr)

Mise en page et illustrations : Annelise Bournand, <http://www.annelyse.fr>

### Pour nous citer :

6 clés pour booster la santé de votre entreprise grâce à des actions de promotion de la santé en matière d'alimentation et d'activités physiques en Bourgogne-Franche-Comté. Dijon : ARS BFC, Ireps BFC, 2020, 44 p. (Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé Rrapps Bourgogne-Franche-Comté).

