



GUIDE MÉTHODOLOGIQUE
POUR LES EMPLOYEURS
ET EMPLOYÉS

Promouvoir
l'alimentation
équilibrée et
l'activité physique
au travail



Edition 2020

ISBN 978-2-919797-04-2

Pour des raisons de lisibilité, la forme masculine du texte est uniquement à considérer comme genre grammatical.



Préambule

Ce guide est développé au sein du Plan Cadre National « Gesond iessen, Méi bewegen » 2018-2025 qui a pour objectif de promouvoir ensemble l'alimentation équilibrée et l'activité physique régulière et adaptée et lutter contre la problématique de l'obésité et de la sédentarité pour l'ensemble de la population.

L'objectif de ce guide est de donner un support méthodologique à l'ensemble des acteurs du milieu du travail pour la mise en place d'activités de promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique.

Investir dans la promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique a des effets durables pour l'employeur et l'employé.

Avoir une alimentation équilibrée et une activité physique régulière et adaptée aide à rester en bonne santé.

Pour des exemples d'activités, consultez le guide pratique pour les employeurs et employés.

Qu'est-ce que l'activité physique et l'alimentation équilibrée ?



L'activité physique est tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique. Par exemple : la marche, le vélo ou encore la course...

Pour plus d'informations :

<https://gimb.public.lu/fr/mei-beweeegen.html>



Une alimentation équilibrée, c'est manger varié, de tout en quantité adaptée, et avec plaisir. Manger équilibré aide à prévenir certaines maladies telles que le diabète, les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer.

Pour plus d'informations :

<https://gimb.public.lu/fr/gesond-iessen.html>



Comment promouvoir l'alimentation équilibrée et l'activité physique régulière au travail ?

Les principes clés

De nombreuses études ont identifié les conditions nécessaires à la mise en place d'un programme de promotion de la santé réussi. Elles concernent l'ensemble des entreprises et administrations quel que soit le secteur ou la taille. Ces conditions pour la promotion de la santé sont applicables à la thématique plus spécifique de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique :

Engagement et implication des décideurs notamment par l'intégration de la promotion de la santé dans la stratégie de l'entreprise ou de l'administration.

Implication des travailleurs et des représentants par une communication continue avec les décideurs.

Utilisation d'un processus systématique et global pour assurer l'efficacité et l'amélioration continue. Des ressources matérielles et humaines suffisantes doivent être mises à disposition.

Durabilité et intégration en informant et en sensibilisant sur l'importance de la promotion de la santé en entreprise.

La participation de toutes les parties prenantes est essentielle dans toute action de promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique au travail.

Des bénéfices pour l'employeur et des bénéfices pour les employés !

Schéma des étapes à suivre

Préparation

- Création d'un groupe de travail
- Communication auprès de l'ensemble du personnel
- Respect des obligations légales

Planification

- Evaluer les besoins
- Décider des priorités
- Relier le programme avec d'autres activités/programme
- Intégrer des activités efficaces
- Mettre en place un programme coordonné
- Impliquer les intermédiaires
- Offrir les mêmes opportunités à l'ensemble des employés
- Envisager l'évaluation des résultats

Réalisation

- Obtenir un soutien actif et visible de la part des supérieurs
- Impliquer les salariés
- Adapter les documents au public cible

Evaluation

- Analyser l'impact du programme
- Evaluer l'atteinte des objectifs et les bénéfices financiers
- Communiquer les résultats
- Ne pas interrompre le processus de planification et d'amélioration
- Comprendre les résultats

Figure 1. Schéma des étapes à suivre pour l'élaboration et la mise en place d'un programme de promotion de l'alimentation équilibrée et activité physique au travail.

Comment promouvoir l'alimentation équilibrée et l'activité physique régulière au travail ?

Les étapes

Lorsque ces principes clés peuvent être assurées, les étapes à suivre sont :

Etape 1 : la préparation

- Créer d'un groupe de travail en charge de planifier et mettre en oeuvre le programme. Il doit être idéalement composé de représentants des décideurs, du comité du personnel, du département des ressources humaines, des délégués santé sécurité au travail et salariés désignés.
- Informer l'ensemble du personnel sur la mise en place du programme.
- Assurer le respect des obligations légales relatives à la santé et à la sécurité au travail¹.

Etape 2 : la planification

- Identifier les besoins. Pour cela, un groupe de discussion, des enquêtes, des évaluations,

l'analyse des données existantes peuvent être créés ou mis en place.

- Décider des priorités selon les besoins identifiés et définir des objectifs claires et mesurables.
- Relier le programme à d'autres programmes/activités de santé et sécurité au travail, dans la mesure du possible.
- Intégrer dans le programme des activités efficaces basées sur des faits scientifiques.
- Mettre en oeuvre un programme coordonné en reliant l'ensemble des activités.
- Impliquer les intermédiaires tels que les services de santé au travail, des associations spécialisées en nutrition ou en activité physique ou encore la Direction de la santé par le label GIMB.

¹ Code du travail, livre III- protection, sécurité et santé des salariés

Comment promouvoir l'alimentation équilibrée et l'activité physique régulière au travail ?

- Offrir les mêmes opportunités à tous les salariés.
- Envisager l'évaluation des résultats avant la mise en place du programme.

Etape 3 : la réalisation

- Obtenir un soutien actif et visible de la part des décideurs.
- Impliquer les salariés autant que possible.
- Adapter les documents au public cible.

Etape 4 : l'évaluation

- Analyser l'impact du programme basé sur l'évaluation prévue au préalable. Par exemple, l'impact peut être mesuré à partir de la satisfaction des collaborateurs ou à partir de facteurs économiques (absentéisme, rotation du personnel ...).

- Evaluer l'atteinte des objectifs fixés et les bénéfices financiers du programme.
- Communiquer les résultats de l'évaluation.
- Ne pas interrompre le processus de planification et d'amélioration. Les dernières étapes ne définissent pas la fin du programme. Le programme doit être en permanence adapté. Suite à la réalisation des dernières étapes, il est important de revenir aux premières étapes selon les nouvelles données.
- Comprendre les résultats pour la planification des futures actions.

La mise en place de ces étapes (Figure 1) peut varier selon le secteur et la taille votre entreprise ou administration. Elles sont à adapter par chaque employeur et employé.



La checklist est détachable ou téléchargez celle-ci sur

gimb.public.lu/fr/publications



Checklist d'auto-évaluation

Cette checklist permet d'identifier les points à améliorer. Elle peut être remplie par l'employeur ou les employés afin d'évaluer l'avancée de la mise en place d'un programme de promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique au travail. L'ensemble des questions reprennent les critères définis par l'Organisation mondiale de la santé et l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail.

Checklist d'auto-évaluation

		réalisé	réalisé partiellement	progrès en cours	pas démarré
Etape 1 : préparation	Créer un groupe de travail en charge de planifier et mettre en oeuvre le programme	A	B	C	D
	Informar l'ensemble du personnel sur la mise en place du programme	A	B	C	D
	Respecter des obligations légales relatives à la santé et à la sécurité au travail	A	B	C	D
Etape 2 : planification	Identifier les besoins. Pour cela, un groupe de discussion, des enquêtes, des évaluations, l'analyse des données existantes peuvent être créer ou mis en place	A	B	C	D
	Décider des priorités selon les besoins identifiés et définir des objectifs claires et mesurables	A	B	C	D
	Relier le programme à d'autres programmes/ activités de santé et sécurité au travail, dans la mesure du possible	A	B	C	D
	Intégrer dans le programme des activités efficaces basées sur des faits scientifiques	A	B	C	D
	Mettre en oeuvre un programme coordonné en reliant l'ensemble des activités	A	B	C	D
	Impliquer les intermédiaires tels que les services de santé au travail, des associations spécialisées en nutrition ou en activité physique ou encore la Direction de la santé par le label GIMB	A	B	C	D
	Offrir les mêmes opportunités à tous les salariés	A	B	C	D
	Envisager l'évaluation des résultats avant la mise en place du programme	A	B	C	D

Checklist d'auto-évaluation

		réalisé	réalisé partiellement	progrès en cours	pas démarré
Etape 3 : la réalisation	Obtenir un soutien actif et visible de la part des décideurs	A	B	C	D
	Impliquer les salariés autant que possible	A	B	C	D
	Adapter les documents au public cible	A	B	C	D
Etape 4 : l'évaluation	Analyser l'impact du programme basé sur l'évaluation prévue au préalable. Par exemple, l'impact peut être mesuré à partir de la satisfaction des collaborateurs ou à partir de facteurs économiques (absentéisme, rotation du personnel ...)	A	B	C	D
	Evaluer l'atteinte des objectifs fixés et les bénéfices financiers du programme	A	B	C	D
	Communiquer les résultats de l'évaluation	A	B	C	D
	Ne pas interrompre le processus de planification et d'amélioration. Les dernières étapes ne définissent pas la fin du programme. Le programme doit être en permanence adapté. Suite à la réalisation des dernières étapes, il est important de revenir aux premières étapes selon les nouvelles données	A	B	C	D
	Comprendre les résultats pour la planification des futures actions.	A	B	C	D

Résultats

	score *				total
	A	B	C	D	
Etape 1 : préparation					
Etape 2 : planification					
Etape 3 : réalisation					
Etape 4 : évaluation					
score total					

* Score A (ou B ou C ou D) est le nombre de fois la case A (ou B ou C ou D) a été coché pour l'ensemble d'une étape.

	A	B	C	D	
score total					Valeur Total
Facteur					
Valeur (score total x facteur)					
Succès de votre entreprise (Valeur total/19)					

A = 100, B =67, C =33 et D= 0

Exemple pour le calcul du score

		réalisé	réalisé partiellement	progrès en cours	pas démarré
Etape 1 : préparation	Créer un groupe de travail en charge de planifier et mettre en oeuvre le programme	<input checked="" type="checkbox"/>	B	C	D
	Informier l'ensemble du personnel sur la mise en place du programme	A	<input checked="" type="checkbox"/>	C	D
	Respecter des obligations légales relatives à la santé et à la sécurité au travail	A	<input checked="" type="checkbox"/>	C	D



	score				total
Etape 1 : préparation	A	B	C	D	
	1	2			3

Devenez partenaire et demandez le label GIMB

Pourquoi demander le label GIMB ?

Le Label GIMB (Gesond iessen, Méi beweegen), soutenu par les ministères de la Santé, des Sports, de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse et de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, s'inscrit dans le Plan cadre national « Gesond iessen, Méi beweegen » 2018-2025.

Une
valorisation de
vos actions

La mise à
disposition
de matériel et
brochures

L'opportunité
d'élargir
votre réseau

L'accès à des
informations et
conseils pratiques
à propos des
recommandations
nationales

Un soutien
d'experts sur les
aspects positifs et
les points à renforcer
de votre projet

Devenez partenaire et demandez le label GIMB

Comment obtenir le label ?

Votre projet porte sur l'alimentation équilibrée et/ou l'activité physique, est d'utilité publique et n'a pas de but commercial. N'hésitez pas à remplir le formulaire de demande au plus tard 6 semaines avant le début de votre projet.

Pour plus
d'informations :

<http://gimb.public.lu>

gimb@ms.etat.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



www.gimb.public.lu

