

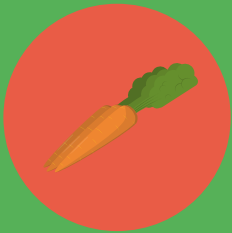


LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la santé

GUIDE PRATIQUE POUR LES EMPLOYEURS ET EMPLOYÉS

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

Gesond iessen
Mêi bewegen



Edition 2020

ISBN 978-2-919797-05-9

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





Manger équilibré et bouger au quotidien ont des effets durables sur le bien-être et la santé. Ces messages sont repris dans Le Plan Cadre National « Gesond iessen, Méi beweegen/GIMB » 2018-2025, coordonnée par la Direction de la santé, 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.

La réussite de ce programme repose sur la mobilisation des acteurs locaux notamment ceux en contact direct avec la population. Au Luxembourg, la population active est estimée à plus de 300 000. Le milieu du travail est donc un des secteurs importants quant à la sensibilisation de la population.

De nombreuses études ont démontré que la promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique a une influence positive sur le travail comme le renforcement de la motivation, l'augmentation de la productivité, l'aide au recrutement, la diminution de l'absentéisme ...

L'objectif de ce guide, destiné aux employeurs et employés, est de soutenir l'ensemble des acteurs du milieu du travail dans le développement d'activités de promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique.

La promotion de la santé et du bien-être est l'affaire de tous !

Paulette Lenert
Ministre de la Santé

Dr Jean-Claude Schmit
Directeur de la Santé

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-beweegen.html>



Une alimentation équilibrée, c'est manger varié, de tout en quantité adaptée, et avec plaisir. Manger équilibré aide à prévenir l'obésité et certaines maladies associées 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>



Pourquoi investir dans la promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique au travail ?

Des effets et des résultats durables pour l'entreprise ou l'administration

Le succès d'une entreprise repose sur des collaborateurs en bonne santé. Plusieurs études ont démontré que la promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique participe aux résultats suivants :



La promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique est un bon début. Pour avoir un impact plus fort, d'autres actions sur divers sujets de santé peuvent être intégrées au fur et à mesure comme p. ex. soutien à l'arrêt de tabac, l'alcool, etc.

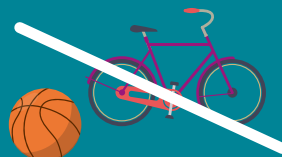
Des bénéfices pour l'employeur et des bénéfices pour les employés !

Les chiffres clés



47,9 % des adultes résidents au Luxembourg ne consomment pas de fruits ou de légumes quotidiennement.

(European Health Interview Survey, 2019)



35,3 % des adultes résidents au Luxembourg pratiquent aucune activité physique d'endurance d'intensité soutenue (ex.: marche rapide, course, vélo, natation).

(European Health Interview Survey, 2019)



16,5 % d'adultes sont obèses, classant le Luxembourg 17ème des pays européens ayant le plus fort taux d'obésité devant les Pays-Bas, la Belgique et la France.

(European Health Interview Survey, 2019)

Première cause de décès :

Cancer et maladies cardio-vasculaires.

(Direction de la santé, Statistiques des causes de décès au Luxembourg, 2020)

Pourquoi investir dans la promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique au travail ?

Agir pour la santé publique et celle de ses employés !

La santé se définit par « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (Organisation mondiale de la santé).

Avoir une alimentation équilibrée et une activité physique protège du surpoids et de l'obésité qui sont des facteurs de risque de nombreuses maladies non transmissibles (cancers, diabète ...).

En exerçant une influence sur la chimie du cerveau, notre alimentation a également des effets sur l'humeur, la mémoire et même, selon certains chercheurs, sur la prise de décisions. Avoir un régime alimentaire équilibré est associé à une bonne santé émotionnelle et peut aider à réduire les symptômes de la dépression. Les légumes, les fruits, les noix et le poisson sont particulièrement importants.

L'activité physique contribue également à promouvoir le bien-être psychologique. Elle est associée à une meilleure santé mentale et à une réduction du risque de dépression et d'anxiété.

Les substances chimiques libérées lors de la pratique d'activité physique sont en lien avec le bien-être.

Par exemple pendant l'effort, les endorphines ont des effets euphorisants et apaisants, tandis que la sérotonine et la dopamine sont responsables de la régulation émotionnelle.

Des études montrent que pratiquer une activité physique de manière régulière a un effet bénéfique sur la qualité du sommeil, avec des répercussions visibles sur le bien-être, l'humeur et le moral, et améliore les capacités cognitives. Les activités physiques sont également recommandées en prévention et en traitement de différentes pathologies telles que la dépression, les troubles anxieux, les schizophrénies, etc.

Il n'y a pas de santé sans santé mentale !

Quelles activités peut-on promouvoir au travail ?

Ce chapitre reprend des exemples d'activités à mener dans le cadre d'un programme de promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique au sein du milieu du travail. Nous conseillons d'intégrer dans votre programme des activités sur l'alimentation et l'activité physique parmi, au minimum, 2 à 3 des catégories suivantes.

Conseil et information

Les activités de conseil et d'information permettent d'informer et de sensibiliser les collaborateurs.

Il est nécessaire de faire attention que l'information soit compréhensible par tous et soit soutenue par des évidences scientifiques.

- Mettre à disposition les outils GIMB (conseils, recommandations ...).
- Relais des messages du programme GIMB (« Les féculents : à consommer à chaque repas principal », « Les fruits et les légumes : consommez 5 portions de fruits et légumes par jour » ...).
- Intégrer des messages de promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique dans les outils de communication (intranet, newsletter ...).
- Organisation de réunions d'information et de formations pratiques animées par des professionnels compétents.
- Des semaines santé.

Quelles activités peut-on promouvoir au travail ?

Challenges et compétitions



Les activités de challenges et de compétitions sont un bon moyen de renforcer le travail d'équipe.

- Participation en équipe à des événements sportifs déjà existants et entraînement en équipe.
- Organisation régulière de journée santé et sécurité au travail.
- Organisation de corporate challenge entre les employés/ division/site/entreprise : marche (mise à disposition d'un podomètre ou d'une application), course, tournoi ...



Quelles activités peut-on promouvoir au travail ?

Offre alimentaire

Une alimentation saine est une alimentation à base d'aliments bruts, cuisinés maison où les produits finis du commerce/produits ultra-transformés restent limités.

Une offre adaptée aux employés et aux recommandations nationales permet d'améliorer l'accès à une alimentation équilibrée.

- Mise à disposition de corbeille de fruits et/ou de distributeurs automatiques de produits sains.
- Organisation de petit-déjeuner équilibré régulièrement avec les collaborateurs.
- Amélioration de l'offre lors des «pots» d'entreprises et réunions internes.
- Proposition de menus équilibrés.
- Incitation par le prix pour des menus santé.
- Amélioration du cahier des charges des restaurations collectives dans le but de réduire la consommation de sel, graisses saturées et sucre. Exemples : taille des sachets de sel, positionnement de l'offre sel,

mise à disposition d'une fontaine d'eau, offre menu équilibré, mise en avant des fruits ...

- Mise en avant de l'eau au lieu des boissons sucrées (soda, jus de fruits...).
- Proposer une gamme de menus/ snacks équilibrés et adaptés à toute faim.



Quelles activités peut-on promouvoir au travail ?

Offre activité physique

Une offre adaptée à la demande et aux besoins permet d'inciter et de motiver les employés à réaliser une activité physique quotidienne.

- Proposition de participation à des activités physiques pendant les heures de travail.
- Mise à disposition d'abonnements gratuits ou sponsorisés à des clubs sportifs/salles de sport ou mise à disposition sur le lieu de travail d'une salle de sport et/ou coach sportif.
- Mise en place de pauses ou lunchs énergétiques et/ou organisation d'afterwork sportif.
- Mise à disposition de vélo bureau.
- Incitation aux déplacements actifs entre le domicile et le travail.
- Mise à disposition de vélo/ emplacement parking vélo

et des stations de charge pour vélo électrique.

- Mise en place d'une signalétique au sein de l'entreprise pour inciter les déplacements actifs durant le temps de travail (par exemple via la mise en avant des escaliers au lieu de l'ascenseur).

Il existe de nombreuses autres activités pour promouvoir l'alimentation équilibrée et l'activité physique régulière et adaptée. Ces activités doivent être adaptées aux besoins et priorités des employeurs et employés.

Pour plus d'exemples d'activités :

Au niveau national :
http://gimb_public.lu

Au niveau européen :
<https://www.enwhp.org/?i=portal.en.model-of-good-practice>



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'Education 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

Références

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. Case study : Oslo airport's life phase policy [Consulté le 03/07/2019]. Disponible sur : <https://osha.europa.eu/fr/tools-andpublications/publications/norway-oslo-airports-life-phase-policy>

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. Promotion de la santé au travail pour les employeurs. [Consulté le 03/07/2019]. Disponible sur : <https://osha.europa.eu/fr/tools-andpublications/publications/factsheets/93>

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. Promotion de la santé au travail pour les employeurs. [Consulté le 03/07/2019]. Disponible sur : <https://osha.europa.eu/fr/tools-andpublications/publications/factsheets/93>

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. Promotion de la santé au travail pour les salariés. [Consulté le 03/07/2019]. Disponible sur : <https://osha.europa.eu/fr/tools-andpublications/publications/factsheets/94>

Bize R, Johnson JA, Plotnikoff RC. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Prev Med.* 2007;45(6):401-415.

Dawson, S. L., Dash, S. R., & Jacka, F. N. (2016). The importance of diet and gut health to the treatment and prevention of mental disorders. In *International review of neurobiology* (Vol. 131, pp. 325-346). Academic Press.

Academic Press.

Direction de la santé, EHIS Obésité, Nutrition et Activité physique – 3ème vague - 2019 (Consulté le 19/01/2023) Disponible sur : <https://sante.public.lu/fr/publications/e/ehis-fact-sheet-obesite-nutrition-activite-2019.html>

Direction de la santé, Statistiques des causes de décès au Luxembourg pour l'année 2021, 2021, (Consulté le 10/02/2023) Disponible sur : <https://sante.public.lu/fr/publications/s/statistiques-causes-de-deces-2021.html>

Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. *Current opinion in behavioral sciences*, 4, 27-32.

Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of behavioral medicine*, 38(3), 427-449.

Références

- MoodFood. Recommandations du projet MoodFood. [Consulté le 09/01/2020].
Disponible sur : www.moodfood-vu.eu
- OMS Europe. Que sont les maladies non transmissibles ? [Consulté le 03/07/2019].
Disponible sur : <http://www.euro.who.int/fr/health-topics/noncommunicable-diseases/ncd-back-groundinformation/what-are-noncommunicable-diseases>
- OMS. Alimentation équilibrée. [Consulté le 03/07/2019].
Disponible sur : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/fr/>
- OMS. Five Keys to Healthy Workplaces. [Consulté le 03/07/2019].
Disponible sur : https://www.who.int/occupational_health/5_keys_fr_web.pdf?ua=1
- OMS. La sédentarité: un problème de santé publique mondial. [Consulté le 03/07/2019].
Disponible sur : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/fr/
- OMS. Maladies non transmissibles. [Consulté le 03/07/2019].
Disponible sur : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/fr/>
- OMS. Obésité et surpoids. [Consulté le 03/07/2019].
Disponible sur : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/>
- OMS. Qu'est-ce que la promotion de la santé? [Consulté le 03/07/2019].
Disponible sur : <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/fr/>
- OMS. Workplace health promotion. [Consulté le 03/07/2019].
Disponible sur : https://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html
- Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. Santé mentale au Québec, 42 (1), 147–164.
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: a meta-analysis. American journal of preventive medicine, 52(5), 653-666.
- Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. The Journal of Positive Psychology, 13(1), 57-66.



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

Direction de la santé



www.gimb.public.lu