

GUIDE PRATIQUE
POUR LES EMPLOYEURS ET EMPLOYÉS

Promouvoir une alimentation équilibrée et une activité physique au travail



Préambule

C'est dans le cadre du Plan Cadre National « Gesond iessen, Méi bewegen » 2018-2025, que ce guide a été conçu. Il a pour objectif de promouvoir une combinaison gagnante pour vivre en bonne santé : une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Ce guide est un support méthodologique dédié à l'ensemble des professionnels, quel que soit le secteur d'activité duquel ils proviennent, pour les aider à mettre en place des actions de promotion pour une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique.

Cette combinaison est gagnante non seulement pour l'individu qui verra des effets durables sur sa santé mais aussi pour l'entreprise, puisqu'en ayant une alimentation saine et une activité physique régulière, le professionnel maintient un haut niveau d'énergie, favorisant ainsi sa propre performance et par extension, celle de l'entreprise.



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

L'activité physique correspond à 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 :

gimb.public.lu/fr/mei-beweegen



Une alimentation équilibrée, c'est manger varié, de tout en quantité adaptée, et avec plaisir.



Pour plus d'informations :

gimb.public.lu/fr/gesond-iessen



Manger équilibré et maintenir un niveau d'activité régulier et adapté aide à prévenir le surpoids et certaines maladies associées telles que le diabète, les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer.



Pourquoi investir dans la promotion d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique au travail ?

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

Le succès d'une entreprise repose sur des collaborateurs en bonne santé physique et mentale. Plusieurs études ont démontré que la promotion d'une bonne alimentation et d'une activité physique régulière permet d'obtenir les 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. Par exemple : le soutien à l'arrêt de tabac et à la diminution de la consommation d'alcool.

Des bénéfices pour les employés, mais aussi pour l'employeur !

Les chiffres clés



Seulement 52 % des adultes résidents au Luxembourg consomment quotidiennement des fruits ou des légumes

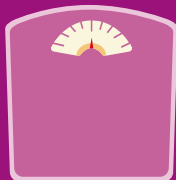
(European Health Interview Survey, 2019)



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

(European Health Interview Survey, 2019)

L'inactivité physique et une alimentation déséquilibrée contribuent de manière significative à augmenter le risque de mortalité, toutes causes confondues, à l'échelle mondiale.



32% des adultes au Luxembourg sont en surpoids.

(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, 2022)

Pourquoi investir dans la promotion d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique au travail ?

Agir pour la santé publique et celle de ses employés !

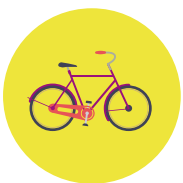
La santé se définit par « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (Organisation mondiale de la santé).

Avoir une alimentation équilibrée et une activité physique régulière protège du surpoids, qui est l'un des facteurs de risque de nombreuses maladies non transmissibles (Par exemple : cancers, diabète).

En plus, en bougeant davantage (p.ex. pratiquer des exercices d'échauffement appropriés avant un travail physique, éviter la sédentarité au bureau) et en prenant des repas équilibrés (afin d'éviter une baisse de vigilance p.ex. en cas de conduite de véhicules) le risque d'un accident du travail se réduit.



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 et aide à améliorer la gestion du stress. 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. Les activités physiques sont recommandées en prévention et en traitement de pathologies telles que la dépression, les troubles anxieux, les schizophrénies, etc.



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.

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

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 quels que soient leur secteur et leur taille. Ces conditions pour la promotion de la santé sont applicables à la thématique plus spécifique d'une alimentation équilibrée et d'une 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 d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique au travail. Des bénéfices pour les employés, mais aussi pour l'employeur !

Schéma des étapes à suivre



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

Quelles activités peut-on promouvoir au travail ?

Conseil et information

Ce chapitre reprend des exemples d'actions à mener dans le cadre d'un programme de promotion d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique dans le milieu du travail. Nous conseillons d'intégrer dans votre programme, au moins 2 ou 3 activités proposées.

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 soutenue par des évidences scientifiques.

- Mettre à disposition les outils GIMB. Par exemple: conseils, recommandations.
- Relais des messages du programme GIMB. Par exemple : « 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 d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique dans les outils de communication. Par exemple : intranet, newsletter.
- Organisation de réunions d'information et de formations pratiques animées par des professionnels compétents.
- Des semaines santé.





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 évènements sportifs déjà existants et entraînement en équipe.
- Organisation régulière de journées 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.
- Proposition de défis individuels ou en équipe comme : réduire sa consommation de sucre, boire suffisamment d'eau ou consommer 5 portions de fruits et légumes par jour.



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 régulière de petits-déjeuners équilibrés 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 de menus équilibrés, 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.





Offre activité physique

Adapter l'offre aux besoins des salariés les incitera davantage à avoir 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 d'un coach sportif.
- Mise en place de pauses ou lunchs énergétiques et/ou organisation d'afterworks sportifs ou simplement encourager des pauses de midi plus longues pour faciliter la participation aux activités.
- 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 une alimentation équilibrée et une activité physique régulière et adaptée. Ces activités doivent être adaptées aux besoins et aux priorités des employeurs et des employés.

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 d'une alimentation équilibrée et d'une 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.

Téléchargez
la checklist
[gimb.public.lu/fr/
publications](http://gimb.public.lu/fr/publications)



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 peut être ouvert ou des enquêtes réalisées auprès du personnel.	A	B	C	D
	Décider des priorités selon les besoins identifiés et définir des objectifs clairs 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

		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) correspond au nombre de coches pour la colonne A (voir tableau précédent) pour l'ensemble d'une étape. (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"/>	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> D
	Informers l'ensemble du personnel sur la mise en place du programme	<input type="checkbox"/> A	<input checked="" type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> D
	Respecter des obligations légales relatives à la santé et à la sécurité au travail	<input type="checkbox"/> A	<input checked="" type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> D



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

Devenez partenaire et demandez un label GIMB

Pourquoi demander un label GIMB ?

La labélisation GIMB, soutenu par les ministères de la Santé et de la Sécurité sociale, des Sports, de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse et de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil, 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

Comment obtenir un label ?

Votre projet porte sur une alimentation équilibrée et/ou une 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 : gimb.public.lu/fr/label/critere-et-demande

En cas de questions, n'hésitez pas à nous contacter: gimb@ms.etat.lu



Pour plus
d'informations :
gimb.public.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].

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. Promotion de la santé au travail pour les employeurs. [Consulté le 03/07/2019].

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. Promotion de la santé au travail pour les employeurs. [Consulté le 03/07/2019].

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. Promotion de la santé au travail pour les salariés. [Consulté le 03/07/2019].

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.

Direction de la santé, EHIS Obésité, Nutrition et Activité physique – 3ème vague - 2019 (Consulté le 19/01/2023)

Direction de la santé, Statistiques des causes de décès au Luxembourg pour l'année 2021, 2021, (Consulté le 10/02/2023)

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.

- MoodFood. Recommandations du projet MoodFood. [Consulté le 09/01/2020].
- OMS Europe. Que sont les maladies non transmissibles ? [Consulté le 03/07/2019].
- OMS. Alimentation équilibrée. [Consulté le 03/07/2019].
- OMS. Five Keys to Healthy Workplaces. [Consulté le 03/07/2019].
- OMS. La sédentarité: un problème de santé publique mondial. [Consulté le 03/07/2019].
- OMS. Maladies non transmissibles. [Consulté le 03/07/2019].
- OMS. Obésité et surpoids. [Consulté le 03/07/2019].
- OMS. Qu'est-ce que la promotion de la santé? [Consulté le 03/07/2019].
- OMS. Workplace health promotion. [Consulté le 03/07/2019].
- 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). Domainspecific 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.



Edition 2024

ISBN 978-2-49676-022-4

Pour des raisons de lisibilité, le masculin est utilisé dans ce document.

Partenaires

Association d'Assurance Accident / la VISION ZERO

Syndicat des Villes et Communes Luxembourgeoises

Direction de la santé | Division de la santé au travail

Ministère du Travail



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



www.gimb.public.lu