

## Argumentaire

### Pourquoi mettre en place des actions de prévention de la santé en nutrition sur le lieu de travail ?

#### Pour répondre aux obligations légales et réglementaires

La protection de la santé et de la sécurité au travail est assurée par une réglementation stricte : le [code du travail](#). La loi impose à l'employeur de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de chacun de ses salariés.

#### Parce que la santé passe par la nutrition sur le lieu de travail

##### La santé au travail selon l'OMS et l'OIT

La santé au travail est un « état de complet bien-être physique, mental, social » du travailleur comportant trois objectifs :

- la préservation et la promotion de la santé du travailleur et de sa capacité de travail
- l'amélioration du milieu de travail et du travail, qui doivent être rendus favorables à la sécurité et la santé
- l'élaboration d'une organisation et d'une culture du travail qui développent la santé et la sécurité au travail

La nutrition, avec ses deux thématiques l'alimentation et activité physique, est un déterminant majeur de santé. La santé des salariés peut être améliorée avec la pratique d'une activité physique régulière, la réduction des temps passés assis et d'une alimentation équilibrée selon les recommandations nationales.

*Quelques sources...*

- *Convention mixte OMS-OIT de 1995*
- *Organisation Mondiale de la Santé et Organisation Internationale du travail*

## Quelques chiffres parlants :

52% des salariés seraient intéressés si leur entreprise proposer des services pour « bien maîtriser [leur] alimentation »

58% des salariés seraient intéressés si leur entreprise proposer des services pour « faire de l'exercice »

*Quelques sources...*

*Baromètre de santé et qualité de vie au travail, 11<sup>ème</sup> édition, « étude de perception quantitative menée auprès de salariés du secteur privé ». Malakoff Médéric Humanis, 2019.*

## Parce qu'il y aura des nombreuses retombées positives

### Pour les entreprises / établissements

- **Augmentation de la productivité** (de + 6% à +9%)  
A noter : une bonne santé des salariés conduit à une meilleure productivité en entreprise. Cette bonne santé passe notamment par la prévention de la nutrition.
- **Baisse de l'absentéisme** (pour maladie -6% à -32%)  
A noter : la pratique d'une activité physique régulière et la réduction des temps prolongés en position assise contribue à diminuer la prévalence des troubles musculosquelettiques.
- **Développement d'un climat de travail sain**  
A noter : cela peut être induit par l'organisation d'activités collectives (ateliers cuisine, sortie vélo, ...). L'instauration d'un climat de travail sain améliore les relations entre collègues, leur confiance et collaboration, diminue le stress lié aux liens hiérarchiques et favorise l'intégration sociale.
- **Fidélisation des talents** (réduction du turn-over de -25% et meilleure attractivité de l'entreprise)  
A noter : l'amélioration de l'ambiance au sein de l'équipe, de la productivité, de l'image de l'entreprise par les actions de prévention en nutrition permet donc de fidéliser les salariés.
- **Amélioration de l'image de la structure** (image de marque positive : +81%)  
A noter : promouvoir le bien-être et la santé de son personnel, notamment en proposant la pratique d'activités physiques, améliore la perception qu'a le public de cette entreprise, qu'il considère comme plus « humaine et socialement responsable ».

**Le tout générant des retombées économiques positives** (retour sur investissement positif : 2,5 à 4,8 € par euro investi)

A noter : l'amélioration de la santé nutritionnelle des collaborateurs favorise la productivité qui va induire plus de profit par la diminution de l'absentéisme, la réduction des blessures et accidents du travail, la diminution des frais de santé...

## Pour les salariés

- **La santé physique**
  - Améliore la santé cardiovasculaire, la tension artérielle, la santé osseuse et la fonction immunitaire
  - Diminue le risque d'apparition de plusieurs types de cancer, le risque d'obésité et de diabète de type 2
- **La condition physique**
  - Améliore la composition corporelle et la flexibilité
  - Développe la capacité aérobie et musculaire
- **La santé psychologique**
  - Améliore l'humeur, la confiance en soi, le sentiment d'efficacité personnelle
  - Diminue le stress, l'anxiété, les symptômes de dépression
- **Les fonctions cognitives**
  - Ralentit le vieillissement du cerveau
  - Améliore le traitement de l'information, la mémoire, l'attention et développe la créativité
- **Les compétences sociales**
  - Améliore la santé psychosociale, l'adaptation sociale, l'inclusion et le respect envers les collègues de travail
  - Peut agrandir le réseau social et augmente le sentiment d'appartenance à l'entreprise

Quelques sources...

- « *L'Activité Physique au Travail : des bienfaits pour tous* », avis du Comité Scientifique de Kino-Québec, 2019.
- « *La Promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel : Bénéfice, typologie des pratiques et modalités d'évaluation* », ONAPS, 2017.
- *Etude de l'impact économique de l'Activité Physique et Sportive (APS) sur l'entreprise, le salarié et la société civile de Goodwill management, 2015.*

**A savoir que si l'entreprise manque de moyens financiers pour la mise en place de ces actions de prévention, il existe des alternatives et initiatives en nutrition exigeant peu de ressources.**