

# Nutrition : Comment agir ?

**Les programmes de santé nutritionnelle doivent être volontaires; tous vos salariés ne vont pas nécessairement y adhérer ou s'y intéresser. Une communication efficace et constante permettra néanmoins de sensibiliser les salariés à la problématique et de garantir le succès du programme. Des sondages auprès des employés permettront de cibler les opérations.**

## **1ère ETAPE : Etablir un diagnostic**

Avant de débuter un programme de santé nutritionnelle, on doit définir le contexte dans lequel l'action sera déployée :

- Définir le profil des salariés visés
- Etudier leur degré de motivation sur le sujet. Les participants recherchent-ils de l'information nutritionnelle générale ou s'intéressent-ils plutôt à des programmes précis, comme la santé cardiovasculaire?
- Analyser les modes de restauration proposer et les contraintes pouvant empêcher les salariés d'avoir une bonne hygiène alimentaire
- Être bien informé des types de programmes offerts par le passé. Lesquels ont réussi? Lesquels ont échoué?
- Planifier la durée du programme : sera-t-il offert sur une base saisonnière ou annuelle?
- Désigner les ressources internes.

## **2<sup>ème</sup> ETAPE : Communiquer sur le programme nutrition**

En amont du programme Nutrition, il convient de mettre en place une action de sensibilisation (affiches, dépliants...) puis de l'accompagner par la diffusion de documents de synthèse ou de fiches conseil.

### **Exemple de fiches conseil pour les salariés**

- ABC de la nutrition
- Gestion du poids et image de soi
- Régimes en France et à l'étranger
- Diabète, cholestérol : comment s'alimenter
- Réduction de la consommation de sel
- Décodage des étiquettes et choix judicieux à l'épicerie
- repas d'affaire, voyage, snacking et équilibre
- L'alimentation végétarienne
- Quels types d'aliments pouvez-vous facilement apporter au travail ?
- Tous égaux devant le petit déjeuner ?
- Le thé et le café font-ils bon ménage avec le travail ?
- Plan pour les repas de la semaine
- Comment retrouver son poids de forme ?
- Cuisine et hygiène alimentaire
- Arrêt de tabac et prise de poids

### **3<sup>ème</sup> ETAPE : Mettre en place des actions d'information :**

- Organiser une conférence, accessible à l'ensemble des salariés, sur les règles de base de l'alimentation et les conséquences sur l'état de santé des individus
- Mettre en place des ateliers thématiques, en petit groupe, sur la nutrition voire sur des thèmes connexes (tabac, activité physique)
- Proposer un suivi individuel : bilan et suivi personnalisés par une diététicienne , sur la base du volontariat et anonyme.

### **4<sup>ème</sup> ETAPE : Accompagner l'entreprise dans l'élaboration d'une offre alimentaire adaptée aux besoins nutritionnels de ses salariés**

- Rythmes et durée des pauses adaptés aux contraintes du poste
- Salles de pause agréables, à proximité des lieux de travail, permettant de se restaurer assis au calme
- Equipements permettant le réchauffement des plats : fours à micro-ondes
- Distributeurs de boissons sur les lieux de travail. Le choix doit être adapté aux besoins : boissons chaudes, boissons fraîches, potages ; jus de tomate par exemple pour les ateliers chauds. Les appareils doivent être soigneusement entretenus afin d'éviter tout risque microbiologique

- Fruits proposés dans les distributeurs de collation
- Menus équilibrés dans le cadre du restaurant d'entreprise
- Elaboration d'une liste de restaurants proposant des menus équilibrés.

## **5<sup>ème</sup> ETAPE : Evaluer les résultats obtenus**

- Evaluation de la satisfaction des salariés tout au long du programme (conférence, ateliers...)
- Etude de l'évolution des comportements alimentaires à court terme (à l'issue du programme et à moyen terme (6-8 mois plus tard)).