

Bien manger pour mieux travailler

Par Dominique Poisson le 8 novembre 2017



L'alimentation et la sédentarité sont en cause dans l'augmentation du surpoids et des problèmes de santé qui l'accompagnent. Des campagnes de prévention se sont succédées auprès du grand public, avec l'idée forte que le temps du repas est un moment à respecter. C'est particulièrement le cas dans le mi-temps d'une journée de travail. Mais quelle place lui fait-on vraiment ?

Les actions publiques en matières d'alimentation et d'activité physique

Le 26 octobre dernier se tenait le [colloque](#) du Fond Français pour l'Alimentation et la Santé ([FFAS](#)), l'occasion d'un tour d'horizon sur les « Programmes alimentation/activité physique en France et en Europe ». A l'ordre du jour pour la France : [PNNS](#) (Programme national nutrition santé), [PNA](#) (Programme national pour l'alimentation), [ICAPS](#), (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité), [VIF](#) (Vivons en Forme)... Beaucoup d'actions sont tournées vers les jeunes avec plusieurs bénéfiques. 1) Ils rapportent chez eux les bonnes pratiques qu'ils ont expérimentées ailleurs. 2) Les comportements favorables à la santé sont mieux ancrés s'ils sont adoptés jeune. Ainsi grâce à Educ Alim programme de recherche pilote du PNA mené avec les villes de Nantes et Angers, manger des endives et des choux de Bruxelles est devenu un plaisir pour les bambins. Et 3) ils en redemandent à leurs parents !

Paroles, paroles

Car si, depuis 15 ans, le Programme National Nutrition Santé promeut une alimentation équilibrée* associée à la pratique de l'activité physique pour prévenir les risques sanitaires liés à une mauvaise hygiène de vie, c'est avec des résultats mitigés. Les messages (« mangez 5 fruits et légumes par jour », « pour votre santé mangez moins sucré ») sont bien mémorisés (merci la publicité) mais très peu mis en pratique. Selon une [étude CREDOC](#) la proportion de Français qui consomment au moins 5 fruits et légumes par jour, requis pour couvrir nos besoins en vitamines, fibres et minéraux, est tombée de 27% à 25% en 10 ans (2007/2017) après un pic à 31% en 2010.

La popularité des blogs de recettes et des émissions de cuisine-réalité semble inversement proportionnelle à notre consommation réelle de cuisiné maison. Selon Jean de Kervasdoué, économiste en santé présent au colloque, 25% des habitants de la région parisienne ne se préparent jamais un repas. Tout concourt à faire de nous des assistés en matière culinaire : pression du temps, mise à disposition de nourriture par la restauration commerciale rapide, la restauration collective ([plus d'un milliard de repas/ans](#)), l'industrie et la distribution agroalimentaire (plats tous prêts).

La pause : on se pose !

On mesure l'importance du repas consommé sur le lieu de travail, tant en termes de qualité de l'alimentation (privilégier le fait maison, le frais, de saison et le plus simple) qu'en termes de qualité du moment vécu. Les experts en nutrition sont unanimes : notre pause déjeuner à la française est un atout santé, même si elle est moins rituelle qu'il y a 30 ans.

Accorder du temps à cette pause pour refaire le plein de lux, c'est pas du luxe ! La lumière du jour permet la resynchronisation des rythmes circadiens et elle agit directement sur les voies sérotoninergiques anti déprime. Caroline Rome, responsable du Pôle santé de Novéquilibrés, rappelait récemment dans un [article de Courrier Cadres](#) combien ce moment de « la pause déjeuner est indissociable de la qualité de vie au travail ».

C'est aussi un temps propice à la décontraction, et à ce que Cyril Couffe et les chercheurs de la Chaire « Talents de la transformation digitale » de Grenoble École de Management appellent joliment [l'errance](#) mentale : relâcher régulièrement son esprit de toute sollicitation pour régénérer la capacité attentionnelle et booster la concentration.

L'intérêt des entreprises

En mai dernier un [article des Echos](#), signé Julie Le Bolzer et intitulé « Quand le bien manger s'invite sur le lieu de travail » offrait un panorama des actions de plus en plus nombreuses, menées par des « *employeurs soucieux de la santé de leurs collaborateurs* », pour qui « *l'équilibre alimentaire devient une nouvelle priorité* ». Carole Galissant directrice du Pôle culinaire éducation et responsable du service Nutrition chez Sodexo France leader de la restauration collective, affirme « *le restaurant d'entreprise peut être et doit être un levier de santé publique* ». Chez L'oréal, chez Orange, « *faire de l'entreprise un « territoire de santé » est devenu un enjeu stratégique* ».

Selon Yann Le Cam, délégué général de Présanse, association des services de santé au travail, et interrogé par les Echos, « *l'entreprise est un lieu privilégié pour la prévention et l'éducation à la santé* ». Yann Le Cam évoque une logique gagnant-gagnant : « *d'une part parce que l'employeur doit pouvoir s'appuyer sur des collaborateurs en forme et motivés. D'autre part parce que l'entreprise, endroit où le collaborateur passe beaucoup de temps, semble pouvoir constituer un relais pertinent à l'heure de la désertification médicale* ».

Cet intérêt pour la pause déjeuner, et plus globalement pour une culture de la santé et du bien être serait motivé chez les dirigeants d'entreprises par la sensibilisation aux risques d'une mauvaise santé (77 %), la sécurité (75 %), la réduction du stress (75 %) et l'amélioration de la productivité (77 %).

L'intérêt des salariés

Voilà qui va dans le sens de ce que nous promovons depuis longtemps sur laqvt.fr ! On se félicite de ces pratiques, qui peuvent paraître à la périphérie du sujet de la Qualité de Vie au Travail (QVT) mais auxquelles nous accordons la plus grande importance. Avec un bémol, qui est exprimé par le délégué général de Présanse à la fin de l'article. Il ajoute « *que l'employeur ne doit pas pour autant négliger les conséquences des conditions de travail, souvent sous-estimées, et dont l'entreprise porte toujours une forte responsabilité.* »

Que santé, bien être, prévention fassent partie des préoccupations de l'entreprise, c'est bien. On regrette que la QVT ne soit pas mentionnée dans l'article des Echos cité en référence. Pas plus que le Comité hygiène-sécurité et conditions de travail. Cette instance représentative du personnel, qui oeuvre pour la sécurité et l'amélioration des conditions de travail de tous les salariés de l'entreprise connaît aujourd'hui ces derniers instants en tant que telle. Elle est vouée à se fondre avec le Comité d'entreprise et les délégués du personnel en une seule entité, le Comité Social et Economique (CSE).

Dans un tel contexte, je reste perplexe sur la portée réelle d'actions à la périphérie de la QVT, voire du domaine personnel comme les comportements de santé. Il faudrait un peu plus de cohérence à un moment où [la thèse du Dr Mathilde Boursier](#) sur « *l'évolution du nombre de plaintes et doléances aux conseils départementaux de l'ordre contre des médecins généralistes pour des certificats en rapport avec le monde du travail entre 2011 et 2015* » met en évidence un doublement*** des plaintes déposées par les employeurs contre les médecins pour des certificats délivrés aux salariés en rapport avec leur travail.

En matière de comportements de santé concernant l'alimentation et l'activité physique, le colloque du FFAS insiste sur l'importance d'impliquer toutes les parties prenantes, pour soutenir les efforts individuels et collectifs, et organiser la mobilisation dans tous les sens du terme. Espérons que les entreprises l'entendront de la même oreille pour soigner la qualité de vie au travail des salarié-e-s, gage de santé de l'entreprise.

* Les recommandations du PNNS font état de sept familles d'aliments à combiner dans des proportions équilibrées selon le type de population concernée (viande/œuf/poisson = une fois par jour, légumes et fruits 5 portions par jour, pour un adulte). Ces recommandations sont à la base des menus proposés en collectivité pour un bon équilibre nutritionnel sur le long terme.

1 sucre et produits sucrés : limiter la consommation

2 Matières grasses : limiter la consommation

3 Viandes, poissons œufs : une fois par jour

4 Lait produits laitiers : à chaque repas

5 Légumes et fruits : 5 par jour

6 Céréales et féculents : à chaque repas

7 Boissons : eau à volonté

et Limiter la consommation de sel

Mais ces recommandations peuvent être détournées par les fabricants et la vigilance des consommateurs est de rigueur. Ainsi les « céréales » pourvoyeuses de fibres sont indispensables au bon métabolisme du tractus digestif et des microorganismes amis qui y vivent. Mais derrière l'appellation « céréales » on trouve très souvent des « chips » de blé ou maïs, sans plus de fibre mais riches en sucre.

**l'étude mondiale « Staying@Work », réalisée par Willis Towers Watson, mentionné dans l'article des Echos

*** Le Dr Boursier fait l'hypothèse qu'on *cherche à « discréditer la parole du salarié, à limiter la portée de ces écrits médicaux dans d'autres procédures : prud'homales, administratives »*, ce qui est grave.