

## Quand votre patron se soucie de votre ligne

### Lien internet vers l'article :

<http://www.francesoir.fr/forme-quand-votre-patron-se-soucie-votre-ligne-61322.html>

Crée le 23/11/2010 par Sylvie LAIDET

**Dans un souci de bien-être et d'image, de plus en plus d'employeurs se penchent sur l'équilibre alimentaire de leurs salariés. Consultations diététiques, quiz alimentaires, conférences... : toute une batterie d'ustensiles pour que leurs troupes se sentent mieux dans leur assiette.**

Ce mardi, les salariés d'Axa qui le souhaitent pourront assister sur leur lieu de travail à une conférence intitulée « *Améliorer son alimentation pour limiter le stress : quelques clés pour vous aider* ». C'est l'une initiatives du groupe pour améliorer la santé de ses employés : sur le modèle anglo-saxon, de plus en plus d'employeurs français se soucient de la forme et de l'équilibre alimentaire de leurs troupes. Le pionnier, dans l'Hexagone, à proposer une cure d'amaigrissement à ses ouvriers a été Peugeot en 2002, sur son site de Rennes. Depuis, de grands groupes lui ont emboîté le pas. Avec le programme « Mieux Vivre » lancé en 2006, les salariés volontaires d'Axa peuvent consulter un diététicien externe, sur leur lieu de travail, via le médecin du travail maison. En moyenne, chaque salarié peut bénéficier de 5 à 6 rendez-vous, « voire plus si nécessaire » et assister à des tables rondes sur l'hygiène de vie alimentaire. Aujourd'hui, 370 salariés se sont lancés dans cette démarche « confidentielle ». « *Cela participe à notre politique de développement durable, car on parle santé et préservation des générations futures* », commente-t-on à la communication.

A Futur Télécom, petit opérateur de téléphonie spécialisé dans les communications des entreprises, on fait livrer chaque lundi des fruits frais aux salariés. Et le grignotage est gratuit. « *Non seulement c'est une bonne initiative sur le plan nutritionnel, mais cela a également créé des moments de convivialité dans l'entreprise* », souligne le directeur général, Gilles Brunschwig.

Sur son centre de recherche de Palaiseau, Danone s'est aussi lancé dans un programme ambitieux : « Health at Work » (la santé au bureau). Pour le géant de l'agroalimentaire, la santé au travail passe par des consultations avec un diététicien maison, des expos et conférences, mais aussi par des menus alternatifs au restaurant d'entreprise. « *Un outil Internet permet aussi aux collaborateurs de décrire leur consommation quotidienne et d'obtenir rapidement les points forts et le points de vigilance de leur alimentation* », détaille Damien Paineau, chef de projet au sein du département nutrition. Environ 200 salariés sur 600 ont fait le test.

Chez son concurrent Nestlé, le programme « Nutritional Quotient » comprend des formations à la nutrition, des quiz et bientôt du e-learning nutritionnel. Trois fois par an, des campagnes « Wellness » (bien-être) sont l'occasion de conférences et de la remise d'un livret sur la nutrition. Tout est fait pour que les salariés aient une meilleure hygiène de vie.

D'ailleurs, les diététiciens se sont saisis des problématiques des employeurs. Raphaël Gruman, [DIETATWORK](#) propose des consultations et des animations clé en main. « Encourageons ces pratiques d'entreprise, car les bénéfices sont intéressants pour les salariés et l'entreprise. Des collaborateurs en bonne santé, c'est aussi une boîte qui fonctionne mieux et qui se porte bien.

**> Mélanie Meimon, 37 ans, chargée de communication, Axa France**

*« Ce programme "Mieux vivre" est une chance. Vu mon rythme de vie, je n'arrivais pas à trouver le temps d'aller voir un diététicien pour traiter mes problèmes de surpoids. Là, il me suffit de descendre quelques étages pour rencontrer un professionnel à mon écoute durant une vingtaine de minutes. Au départ, j'en ai informé mon manager, mais pas mes collègues. C'est une démarche privée, certes dans le cadre professionnel, mais tout reste confidentiel. Au fil des mois, j'ai perdu du poids. Je me suis sentie mieux. J'ai donc décidé d'en parler avec mes collègues. Mais rien ni personne ne m'y obligeait. Cela m'a permis de dédramatiser le moment du déjeuner et aussi d'échanger sur les bonnes pratiques alimentaires. La gratuité de ce dispositif est également très intéressante. »*

**> Ségolène Thébault, chef de produits Maggi, Nestlé France**

*« Dès mon arrivée dans l'entreprise il y a trois ans, j'ai suivi la formation de base sur l'équilibre alimentaire. Depuis, quand je fais mes courses, j'ai une meilleure compréhension des étiquettes et j'ai fait évoluer mes habitudes alimentaires. Par exemple, je ne sale plus systématiquement un plat avant de l'avoir goûté. Je ne verse plus directement l'huile dans la poêle, je dose avec une cuillère. Couplée à des séances de course à pied régulières durant la pause déjeuner, cette nouvelle hygiène alimentaire m'aide à me sentir mieux. Du coup, j'arrive au travail dans un meilleur état d'esprit ».*

**> Kelly Luziole, responsable des services généraux et de la communication interne, agence de communication 360°**

*« Au total, nous étions une vingtaine de salariés de l'agence à assister aux consultations nutritionnelles du Nutritionniste Raphaël Gruman ([DIETATWORK](#)) proposées par le comité d'entreprise. L'effet de groupe est motivant. C'est toujours moins dur que de suivre un régime seul dans son coin. Là, à l'heure du déjeuner, on échangeait nos conseils et astuces sans craindre le regard des autres. Cela a créé un esprit "club" au sein de l'agence. J'ai perdu 7 kg en six mois. Depuis, j'ai stabilisé mon poids. Les consultations à l'agence sont terminées, mais Mr Gruman continue de prendre de nos nouvelles par téléphone. Peut-être que le comité d'entreprise renouvellera cette expérience après les fêtes. »*