

ALIMENTATION

Le travail peut contribuer à la santé

Une enquête a été réalisée sur la santé des travailleurs.

Les spécialistes prônent davantage de prévention au bureau.

● Anne SANDRONT

«**S**eptante-huit pour cent des travailleurs sont modérément satisfaits à insatisfaits des possibilités que leur propose leur employeur en vue de maintenir un mode de vie sain», établit une enquête de Dela commandée par Delta Lloyd Life et réalisée auprès de 1000 Belges actifs. Le problème numéro 1 est le surpoids : une personne sur deux est concernée.

L'importance de la prévention

Pour Lieven Annemans, professeur en Économie de la santé à l'Université de Gand (UGent), la promotion de la santé présente des avantages aussi bien pour le travailleur que pour la société qui l'emploie : «*L'IMC des travailleurs chute jusqu'à 5 % quand ils travaillent dans un environnement professionnel où l'employeur promeut une alimentation saine.*»

Selon le spécialiste, les tra-

vailleurs en bonne santé sont en meilleure forme, moins souvent malades et affichent de meilleures performances sur le long terme. «*La littérature des dernières années montre que la prévention a un bon retour sur investissement pour l'employeur.*» Selon l'enquête, les travailleurs en bonne santé sont jusqu'à 4 fois plus actifs physiquement chaque semaine, et leur productivité augmente de 10 à 30 %.

Malgré les retombées positives de la prévention, seulement trois entreprises sur dix font quelque chose pour améliorer la qualité de la nutrition au travail. Comment font-elles ? «*Tout d'abord, elles sensibilisent et informent, expliquant aux employés comment manger mieux. Ensuite, elles améliorent l'offre de la nutrition à la cantine, mettent en avant ce qui est bon pour la santé : la malbouffe est moins ou pas disponible. Attention, la disponibilité d'aliments sains ne suffit pas. Les personnes en surpoids ont besoin également d'activité physique, surtout dans un travail sédentaire.*»

Mais le spécialiste prévient que si l'employeur doit accompagner le travailleur, parfois en lui fournissant des exercices sportifs appropriés, la limite de la vie privée doit rester intacte : «*L'employeur ne doit pas avoir accès aux infos sur le taux de cholestérol ou la tension artérielle !*» ■

Et les petites entreprises ?

L'enquête montre que les actions santé sont plus visibles dans les petites entreprises. L'implication y est plus importante. Mais sur le terrain, le Dr Valérie Libotte, médecin du travail au CESI

constate que ce n'est pas toujours la priorité : «*Ça ne sert à rien de promouvoir une alimentation saine, s'il y a d'autres problèmes : stress, horaires flexibles, inégalités sociales, etc. Quand les*

conditions de la santé au travail sont réunies, on peut promouvoir l'exercice physique, la santé, l'alimentation. Ce qui fonctionne : la communication informelle et participative.»