PANDEMIE
(COVID 19)
FICHE CONSEIL SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

ACTIVITÉ PHYSIQUE & NUTRITION

La période de crise sanitaire liée à la présence du Coronavirus a pu faire évoluer les pratiques de vos collaborateurs concernant leur activité physique ou leur alimentation.

La promotion de l'activité physique et de la nutrition au travail concourt à améliorer la qualité de vie au travail et le bien-être des collaborateurs. Indirectement, cela peut jouer sur **le niveau d'absentéisme** (moins d'arrêt, moins d'accidents...) et participer, par conséquent, à la **performance de l'établissement** (amélioration de la qualité du service, image de l'établissement...).

ET VOUS, QUE POURRIEZ-VOUS METTRE EN PLACE DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ?

- ☐ **Créer un groupe de travail sur l'activité physique et/ou la nutrition composé d'un échantillon représentatif de votre personnel : direction, encadrant(s), collaborateur(s), instances représentatives du personnel (penser à varier les métiers et les organisations de travail : travail de nuit, travail en poste...)**
- ☐ **Nommer et former des animateurs qui vont promouvoir ces thématiques au sein de l'établissement**

EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE

ACTIVITÉ SPORTIVE & TRAVAIL

Favoriser l'accès à l'activité physique

- ☐ Rendre les escaliers sécurisés pour faciliter leur utilisation plutôt que l'ascenseur (éclairage, main courante, bon état des marches...)
- ☐ Éviter les réunions (qu'elles soient en présentiel ou en télétravail) entre 12h et 14h pour permettre aux collaborateurs la pratique d'une activité physique
- ☐ Inciter à venir au travail en modes doux
- ☐ Mettre en place une indemnité kilométrique vélo

Promouvoir l'activité physique des agents en télétravail

- ☐ Mettre à disposition des vidéos d'étirement coachées par un kiné (ex.: gymnastique oculaire, étirement du canal carpien ou du trapèze...)
- ☐ Programmer au cours de la journée des séances vidéo avec un coach sportif sur la base du volontariat (ex.: visio class)
- ☐ Inscrire l'établissement à une application de challenges sportifs virtuels

NUTRITION & TRAVAIL

Promouvoir une alimentation saine

- ☐ Inciter à l'approvisionnement par circuits courts pour des produits plus frais (par exemple: https://granvillage.com/)
- ☐ Donner aux collaborateurs un moyen d'échanger des recettes santé par le biais de l'Intranet, du courriel ou d'affiches.
- ☐ Sensibiliser régulièrement les collaborateurs à l'importance d'une nutrition équilibrée sur la santé (webinaire, conférence, e-learning...)

ACTIVITÉ SPORTIVE & TRAVAIL

Favoriser l'accès à l'activité physique

- ☐ Proposer l'accès à des salles ou des cours de sport à proximité du lieu de travail à tarif préférentiel
- ☐ Participer financièrement aux adhésions sportives à l'extérieur de l'établissement (adhésion annuelle ou ponctuelle)
- ☐ Proposer des cours encadrés par des professionnels (fitness, yoga...) dans un espace aménagé de l'établissement (pensez à l'accès aux douches)
- ☐ Mettre en place une salle de sport avec accès à des douches
- ☐ Solliciter votre médecin de prévention pour vous conseiller

Pour les collaborateurs sédentaires

- ☐ Mettre en place des casques téléphoniques sans fil permettant aux collaborateurs de pouvoir se déplacer
- ☐ Éloigner les imprimantes des postes de travail pour générer un déplacement
- ☐ Mettre en place des postes de travail assis-debout afin que les agents puissent varier leur posture dans la journée
- ☐ Mettre en place des bureaux dynamiques (ex. : bureaux avec tapis roulant ou pédalier)
- ☐ Réaliser des réunions autour de tables hautes (debout plutôt qu'assis)

Pour les collaborateurs ayant une activité physique au travail

- ☐ Mettre en place des séances d'étirements pendant les phases de travail, adaptées à l'activité
- ☐ Mettre en place des séances de réveil musculaire à la prise de poste pour les métiers physiques
- ☐ Prévoir des salles de repos adaptées où les agents peuvent s'assoir

Promouvoir l'activité physique

- ☐ Mettre en place une journée prévention sur ce thème
- ☐ Sensibiliser régulièrement les agents à l'importance de l'activité physique sur la santé
- ☐ Réaliser ou participer à des évènements autour du sport (balades, courses...)
- ☐ Participer à des rencontres inter-établissements (match, tournoi...)

Inciter à l'utilisation des modes doux

- ☐ Mettre en place un garage à vélos pour sécuriser le stationnement de ceux-ci
- ☐ Mettre à disposition des vélos en libre-service pour les déplacements en dehors de l'établissement
- ☐ Proposer l'entretien des vélos personnels à prix préférentiel voire gratuitement
- ☐ Inciter à la descente d'une station de métro, bus, tram avant pour favoriser la marche

NUTRITION & TRAVAIL

Promouvoir l'alimentation saine

- ☐ Mettre en place des fontaines à eau
- ☐ Mettre à disposition des paniers de fruits dans les lieux de pause
- ☐ Améliorer le contenu des distributeurs de nourriture ou de boissons (limitation des sodas par exemple)
- ☐ Améliorer la qualité des pots de départ à la retraite, naissance... (fournisseurs locaux, produits adaptés...)

Promouvoir la nutrition

- ☐ Réaliser des ateliers culinaires sur ce thème au sein de l'établissement
- ☐ Mettre en place une journée prévention sur ce thème

Faciliter la prise de repas

- ☐ Avoir un lieu dédié à la prise de repas
- ☐ Equiper les réfectoires de matériels adaptés (micro-ondes, réfrigérateurs, évier)
- ☐ Nettoyer régulièrement les espaces de restauration ainsi que le matériel pour qu'ils puissent être utilisés
- ☐ Réfléchir au mode de restauration pour les travailleurs de nuit (ouverture de la cantine, plateaux-repas adaptés...)

Améliorer la restauration collective

- ☐ Travailler avec les cuisiniers ou le prestataire pour améliorer la restauration
- ☐ Etre accompagné par des professionnels de la nutrition (diététiciens, nutritionnistes...)
- ☐ Proposition de menus équilibrés affichés à l'entrée et dans l'espace self
- ☐ Mettre en avant les menus équilibrés et proposer un tarif préférentiel
- ☐ Travailler avec des producteurs locaux pour privilégier les circuits courts et les produits plus frais
- ☐ Mettre à disposition le sel en dehors des tables pour limiter la consommation
- ☐ Exclure les boissons sucrées des rayons (type sodas)
- ☐ Augmenter le volume d'approvisionnement de produits biologiques, de qualité et durables
- ☐ Ne pas proposer d'alcool (vin, bière pouvant être autorisée)

Pour chaque rubrique, des conseils vous ont été donnés à titre purement indicatif, dans un but préventif. Le cas échéant, elles ne dispensent pas de faire appel à un spécialiste qualifié.
Aucune responsabilité ne pourra être retenue contre Groupama du fait de l'usage de ce document.

Groupama. - Caisse régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles de Rhône-Alpes Auvergne - 50 rue de Saint-Cyr - 69251 Lyon cedex 09 - 779 838 366 RCS Lyon

ÉDITION : AVRIL 2021

Émetteur des Certificats Mutualistes - Entreprise régie par le Code des Assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution - 4 place de Budapest – CS 92459 – 75436 Paris Cedex 09 - Crédits Photo : Médiathèque Groupama, Istock

Groupama participe à la protection de l'environnement en sélectionnant un imprimeur référencé « Imprim'Vert » ainsi que des papiers issus de forêts gérées durablement.