

**GUIDEBOOK SERIES**

Comment améliorer votre  
programme de nutrition  
des travailleurs



# L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

Un guide pratique visant à permettre aux employeurs de  
renforcer l'alimentation des travailleurs à travers  
l'éducation nutritionnelle

**WORKFORCE  
NUTRITION ALLIANCE**

**Une bonne alimentation est  
source de santé dans tous  
les domaines de notre  
existence**

**T. Collin Campbell, Éminent Chercheur en Nutrition**

**Version**

Version 1.1

Mai 2021

**Copyright © 2021**

Workforce Nutrition Alliance

**Adresse :**

s/c GAIN

Rue Varembé 7

CH - 1202

Genève Suisse

**Remerciements**

Ce guide de la Workforce Nutrition Alliance a été développé en partenariat avec notre partenaire technique BDA Work Ready.

**Contributeurs**

Eva de Groot (GAIN), Amy van der Kaaij (GAIN), Mirjam Kneepkens (GAIN), Auke Douma (Bopinc), Sumaiya Bushra (Bopinc), Jo Lewis (Programme BDA Work Ready) et Sue Baic (Programme BDA Work Ready).

**Éditeur**

Jennifer Ferguson- Mitchell

**Tous droits réservés**

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation préalable de Workforce Nutrition Alliance.

## INDEX

# Table des matières

Introduction	5
<hr/>	
<b>1. Avant de vous lancer dans l'utilisation ce guide</b>	<b>6</b>
Avant de commencer	7
La preuve de l'impact	9
<hr/>	
<b>2. Les bases de l'éducation nutritionnelle</b>	<b>11</b>
Fixer des objectifs pour l'éducation nutritionnelle	12
<hr/>	
<b>3. Développer votre programme d'éducation nutritionnelle</b>	<b>18</b>
Comprendre votre contexte	14
Éducation nutritionnelle et changement de comportement	16
Les obstacles au changement de comportement	17
Les facteurs de changement de comportement	19
Formulez votre message	20
<hr/>	
<b>4. Format et engagement</b>	<b>22</b>
Trouver le bon format	23
Elaborez un plan de mobilisation	26
<hr/>	
<b>5. Suivi des changements</b>	<b>27</b>
Comment suivre vos progrès	28
<hr/>	
<b>6. Références</b>	<b>29</b>
Références	30

*Ce guide, initialement rédigé en anglais, a été traduit en français par Olam International, un partenaire de Workforce Nutrition Alliance.*

## CONTEXTE

# Introduction

### Un outil pratique

Ce guide est un outil pratique pour les employeurs qui cherchent à développer une campagne d'éducation nutritionnelle pour la bonne alimentation et santé des travailleurs. Cela contribue à la constitution d'une main-d'œuvre performante et forte.

Ce guide fait partie d'une série de quatre documents couvrant les quatre piliers d'un programme efficace de nutrition des travailleurs - une alimentation saine au travail, l'éducation nutritionnelle et le soutien à l'allaitement maternel.

Ces quatre guides sont rendus publiquement accessibles sur notre [site web](#) dans le but d'aider les employeurs à améliorer leurs programmes de nutrition des travailleurs

### Qui sommes-nous ?

La Workforce Nutrition Alliance a été lancée par le Consumer Goods Forum (CGF) et l'Alliance mondiale pour l'amélioration de la nutrition (GAIN) en octobre 2019. Elle vise à toucher trois millions d'employés dans les organisations et les filières membres d'ici 2025.

Nous encourageons les employeurs qui souhaitent améliorer leur programme de nutrition des travailleurs à s'inscrire à l'un de nos programmes de soutien à la mise en œuvre.



**Avant de vous  
lancer dans  
l'utilisation ce  
guide**

**PRESENTATION DU GUIDE**

# Avant de commencer



## À qui s'adresse ce guide ?

Les employeurs qui cherchent à renforcer le programme de nutrition de leur main-d'œuvre en y ajoutant un volet éducatif, trouveront ce guide utile. Que vous ayez déjà intégré l'éducation nutritionnelle à votre programme de bien-être des employés ou que vous n'ayez pas encore commencé, ce guide sera pertinent.

Bien qu'il serve de guide pratique pour les entreprises, il peut également être utilisé par d'autres organisations qui offrent de la nourriture aux employés, telles que des organisations à but non lucratif, de la société civile, universitaires ou gouvernementales.



## Qu'est-ce qui est contenu dans ce guide ?

L'éducation nutritionnelle peut comporter de nombreux volets, tels que : la fourniture d'informations nutritionnelles, le changement de comportement, les campagnes de communication, les conseils individualisés.

Ce guide se concentre spécifiquement sur la mise en place d'une campagne visant à orienter les employés vers des choix alimentaires plus sains, et les soutient dans leurs efforts vers un régime alimentaire plus sain. L'éducation nutritionnelle est plus efficace dans un cadre de programme de nutrition des travailleurs plus large qui est combiné avec :

- La fourniture d'aliments sains sur le lieu de travail (voir le guide Alimentation saine au travail),
- Des bilans de santé et conseils axés sur la nutrition (voir le guide Bilans de santé axés sur la nutrition)
- Un soutien à l'allaitement maternel (voir le guide Soutien à l'allaitement maternel).

Ce guide contient cinq sections, qui guideront les employeurs ou les directeurs de programme à travers un processus simple qui se traduira par une éducation nutritionnelle de qualité pour les employés.

Il commence par vous guider tout au long du processus de sélection d'un **thème en nutrition** sur lequel se concentrer. Cette section vous encourage à explorer la situation de votre entreprise et à définir les problèmes clés qui peuvent être résolus grâce à des activités d'éducation nutritionnelle. Nous fournissons une liste de problèmes de nutrition courants qui

peuvent avoir un impact négatif sur la santé et le rendement au travail des employés et expliquons ce que l'on gagne à les aborder de manière positive.

Deuxièmement, nous vous montrons comment aider les employés à passer d'un mauvais comportement nutritionnel à un comportement nutritionnel positif, avec des solutions pour briser les barrières du changement. Nous le faisons en définissant les **moteurs du changement**. Ceux-ci peuvent être des déclencheurs, des catalyseurs ou des motivateurs.

Une fois que vous aurez déterminé les problèmes sur lesquels vous devez vous concentrer et quelles sont les opportunités à exploiter pour transmettre des connaissances en nutrition et avoir un impact positif sur les comportements nutritionnels, nous vous aiderons à bien formuler votre **message** de sorte que les employés s'engagent activement dans votre initiative.

Nous vous aiderons ensuite à identifier le bon **format et plan d'engagement** pour votre campagne. Nous fournirons des conseils simples sur les interventions et les canaux qui pourraient être efficaces pour la mobilisation des gens, fournirons des exemples de ce que d'autres ont essayé avec succès et vous aiderons à préparer un plan de mobilisation des employés.

Enfin, nous fournissons des conseils de base sur le **suivi** de votre programme pour vous aider à mieux comprendre et quantifier l'impact. Ceci vous aide également à corriger votre programme si nécessaire et à éclairer les décisions futures.



### **Pourquoi ce guide est-il important ?**

Une compréhension fondamentale de l'alimentation saine, combinée à des initiatives visant à promouvoir le changement et à améliorer le comportement nutritionnel, aideront les employés à faire de meilleurs choix alimentaires. Ils seront en meilleure santé et par conséquent, plus productifs. Ce guide vous aide à accompagner les employés vers la réalisation de cet objectif.



# La preuve de l'impact

## Quelques avantages :

Les organisations efficaces savent qu'une main-d'œuvre en bonne santé profite à tous. Tandis qu'une main-d'œuvre en mauvaise santé aura un impact négatif sur vos résultats.

L'éducation nutritionnelle constitue un pilier clé de tout programme efficace de nutrition des travailleurs, qui peut venir en complément des programmes de santé et de bien-être déjà proposés par votre entreprise. Elle est souvent appréciée à la fois par les employés et les clients, qui souhaitent assurer un traitement équitable des travailleurs. L'éducation nutritionnelle vous aide à amener les employés à comprendre et à s'engager dans vos initiatives nutritionnelles générales, au travail et à la maison. Elle présente de nombreux avantages dont l'adoption d'habitudes saines dans la consommation d'aliments et de boissons sur le lieu de travail :

### Les bienfaits d'une alimentation saine au travail



**Améliore la santé et le bien-être des employés**



**Améliore la compréhension de l'alimentation saine et leur efficacité**



**Entraîne le changement des comportements vers une alimentation saine**



**Soutien les familles des employés**



**Vous positionne comme une entreprise responsable**

## La preuve de l'impact

Dans notre dossier [sur l'Éducation nutritionnelle](#)<sup>1</sup>, nous résumons les données probantes issues de programmes d'éducation nutritionnelle. Il indique que les programmes éducatifs à court terme non personnalisés peuvent, à eux seuls, améliorer les niveaux de connaissances en nutrition, mais ne se traduisent pas nécessairement par de meilleurs comportements alimentaires.

Les programmes de nutrition des employés favorisent souvent des choix alimentaires sains. Plusieurs études concluent que, bien que cela puisse modifier les connaissances et les comportements dans une certaine mesure, pour des changements plus mesurables et durables dans l'alimentation des employés, il est important de mettre en œuvre un vaste programme d'éducation nutritionnelle qui inclut l'accès à des aliments sains au travail à un coût abordable.<sup>2,3,4</sup>

Par exemple, un programme s'est servi d'indices environnementaux pour modifier les comportements en plaçant des fiches d'information promouvant une alimentation saine à proximité des cantines et des distributeurs automatiques dans les services. Cela a entraîné des changements importants dans l'acceptabilité sociale d'une alimentation saine et la volonté des gens à améliorer leur régime, mais n'a eu aucun effet sur la consommation autodéclarée de matières grasses, de fruits et de légumes.<sup>5</sup> De façon générale, les programmes ayant combiné l'éducation nutritionnelle et les changements apportés à l'environnement alimentaire physique du lieu de travail pour améliorer l'accès à des aliments nutritifs ont toujours été efficaces.

La compréhension des obstacles et des motivations spécifiques en vue de promouvoir un changement durable dans un groupe particulier d'employés constitue un élément important de la conception de programme. Une étude portant sur un programme de travail pour les employés de la santé a révélé que les employés

participants étaient plus susceptibles de perdre du poids s'ils faisaient partie d'un plus grand groupe.<sup>6</sup> Dans d'autres cas, des groupes plus restreints ou des conseils individuels se sont montrés plus efficaces pour l'atteinte des objectifs de santé.<sup>7,8</sup> Dans l'ensemble, les résultats indiquent que la définition d'objectifs appropriés pour le programme et l'évaluation minutieuse des attitudes, des croyances et des dynamiques relationnelles actuelles des employés en matière de nutrition accroissent les chances de réussite des programmes de communication pour le changement de comportement.

Un examen effectué par BDA Work Ready a révélé que des approches personnalisées, y compris la prise en compte de l'engagement des employés, notamment des messages conçus spécifiquement pour le lieu de travail, l'utilisation de méthodes de promotion de la santé et l'augmentation de l'éducation en santé dans le large éventail de professions des travailleurs, ont eu des effets positifs.<sup>9</sup> En outre, si cela est applicable au type de travailleurs concerné, la sensibilisation en ligne peut être efficace - et encore davantage si l'on y inclut le conseil personnalisé. Les interventions à plusieurs niveaux en nutrition, où les déterminants individuels et environnementaux de la santé sont pris en compte, ont le plus grand impact.

En résumé, l'éducation nutritionnelle seule, tout en étant appréciée par les employés, peut avoir un impact limité sur l'adoption de comportements sains à long terme, même si elle constitue un élément crucial des programmes de soutien à la santé nutritionnelle. Elle soutient le changement positif et l'échange d'informations de base essentielles autour de l'alimentation saine au travail, des bilans de santé nutritionnels ou du soutien à l'allaitement. Par conséquent, il est conseillé qu'une campagne d'éducation nutritionnelle tel que conseillé dans ce guide, soit mise en œuvre dans le cadre d'un programme plus élargi de nutrition des travailleurs.



### Définition de 'l'éducation nutritionnelle'

L'éducation nutritionnelle peut être définie comme un ensemble d'interventions visant à faciliter l'adoption de comportements sains en matière de nutrition. Elle fait partie intégrante des 4 piliers de tout programme efficace de nutrition des travailleurs, avec l'alimentation saine au travail, les bilans de santé nutritionnels et le soutien à l'allaitement maternel.

# 2

## Les bases de l'éducation nutritionnelle

**COMMENT METTRE EN PLACE VOTRE PROGRAMME**

# Fixer des objectifs d'éducation nutritionnelle

Les objectifs d'éducation nutritionnelle des travailleurs peuvent varier d'une organisation à l'autre et d'un programme à l'autre, mais ont tous quelques caractéristiques communes.



## Des connaissances adéquates

Fournir les connaissances et les compétences adéquates nécessaires pour susciter une réflexion critique au sujet de l'alimentation et de la santé afin d'aider les employés à faire des choix alimentaires plus sains, même dans un environnement à ressources limitées.



## Plus d'attention

Encouragez les employés et donnez-leur les moyens de prendre soin d'eux-mêmes et de leurs familles, afin qu'ils se sentent plus valorisés.



## L'appétit du changement

Bâtir une culture de la bonne alimentation au sein de votre organisation. Depuis les dirigeants jusqu'aux employés, une meilleure compréhension de la bonne alimentation ouvre la voie à un changement organisationnel et comportemental.



## Attitude et motivation

Créez une attitude positive envers la bonne alimentation et créez de la motivation pour une meilleure alimentation, propice à la promotion et au maintien d'un niveau élevé de bien-être pour les employés.

# 3

## Comment concevoir votre programme d'éducation nutritionnelle

**TROUVEZ LES DOMAINES D'INTERET DE VOTRE PLAN**

## QUESTIONS

# Comprendre votre contexte

La première étape dans l'élaboration de votre programme d'éducation nutritionnelle consiste à définir les principaux problèmes de nutrition qui se posent au sein de la main-d'œuvre. Les messages, les canaux et les choix de campagne de votre programme se concentreront sur les problèmes que vous aurez identifiés.

Il existe plusieurs problèmes de nutrition communs qui ont été identifiés dans différentes entreprises, sur lesquels il convient de se concentrer. Ces domaines d'intérêt sont décrits dans le tableau suivant, ainsi que des recommandations universelles.

### Domaine d'intérêt

### Recommandations nutritionnelles universelles

Tableau 01

#### Des régimes sains

Beaucoup de gens ont du mal à avoir une alimentation équilibrée, avec des quantités suffisantes de légumes, une variété de sources de protéines et des céréales enrichies ou complètes. Il peut être difficile de déterminer la taille des portions individuelles adéquates pour répondre aux besoins nutritionnels du corps. Par conséquent, nous recommandons d'inclure cet ensemble de messages clés pour tous les groupes cibles et contextes de travail, car ces recommandations constituent la base d'une alimentation saine.

Passez à une alimentation équilibrée composée d'une variété d'aliments de différents groupes alimentaires.

Dans la mesure du possible, optez pour les féculents enrichis et les céréales complètes.

Consommez une variété d'aliments riches en protéines (animales ou végétales) tout au long de la semaine.

Consommez une variété de légumes et de fruits, en visant au moins cinq portions par jour pour tous les repas et collations.

#### Les maladies liées à l'alimentation

Les employés consomment-ils des aliments contenant trop de calories ou trop de sucre, de sel ou de matières grasses ? Tous les employés, mais en particulier ceux qui présentent des risques de surpoids, d'obésité et de maladies non transmissibles liées à l'alimentation (telles que le diabète, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiaques) peuvent bénéficier d'une alimentation équilibrée avec une quantité réduite de sucre ajouté, de sel et de matières grasses. Songez à inclure ces messages clés si ces questions sont pertinentes pour votre personnel.

Pour favoriser le maintien d'un poids sain et promouvoir santé globale, limitez les aliments riches en sucres ajoutés, de graisses saturées et de sel.

Buvez beaucoup d'eau potable ou choisissez des boissons à base d'eau non sucrées, comme le thé, plutôt que des boissons sucrées.

## La santé des femmes

Si les femmes représentent une proportion importante de votre effectif, vous pourriez inclure des messages spécifiquement pertinents pour votre main-d'œuvre féminine. Ceci inclut des informations sur la nutrition maternelle (recommandations diététiques pendant la grossesse et l'allaitement), l'alimentation et la nutrition du nourrisson et du jeune enfant, ainsi que des informations sur l'anémie.

Augmentez la consommation d'aliments riches en fer.

Augmenter la consommation d'aliments entiers riches en nutriments pendant la grossesse et l'allaitement, pour répondre aux besoins nutritionnels de votre corps et ceux de votre enfant. Allaiter exclusivement votre enfant jusqu'à l'âge de six mois et continuez à l'allaiter jusqu'à l'âge de deux ans, en combinaison avec une alimentation complémentaire nutritionnellement adéquate.



## VOTRE TÂCHE

Déterminez le contexte nutritionnel le plus applicable à votre personnel et explorez les recommandations sur lesquelles vous souhaitez vous concentrer dans votre campagne d'éducation nutritionnelle. Cela vous aidera à tirer le meilleur parti de votre investissement, car les gens seront susceptibles d'être plus engagés.

Nous vous conseillons de vous concentrer sur un problème et une recommandation à la fois. Par exemple, si les observations et les discussions avec vos employés indiquent un problème d'alimentation déséquilibrée, vous pourriez commencer par vous concentrer sur les avantages de la consommation des légumes et des fruits. Cela permet une communication plus efficace et une adoption plus facile par les employés.

Vous aurez connaissance de certains des problèmes de santé publique dans votre région, mais pour vous aider à décider de vos domaines prioritaires, vous pourriez envisager ce qui suit :



### Écouter

Créez des occasions pour écouter les employés via des champions du personnel, des sondages ou des groupes de discussion pour découvrir quels sont leurs intérêts et leurs défis en rapport avec les habitudes alimentaires et les problèmes de santé alimentaire pour eux-mêmes et leurs familles.



### Consulter

Consultez le personnel médical (si cela s'applique au contexte) pour recueillir ses réflexions sur les problèmes de santé liés à la nutrition qui sont courants parmi le personnel, tout en respectant le secret médical individuel.



### Observer

Examinez vos propres informations sur les employés pour observer les tendances en matière d'absence pour cause de maladie – par exemple, si l'absence est due à des cas de maladie de nourrissons, vous pouvez vous concentrer sur l'importance de l'allaitement maternel pour les travailleuses ayant des bébés.



### Besoin de plus de soutien ?

Ce guide est conçu pour vous fournir les informations de base nécessaires à la mise en place d'un programme d'éducation nutritionnelle, mais vous pourriez engager un nutritionniste ou un diététicien pour soutenir cet effort.



# Éducation nutritionnelle et changement de comportement



## Changement de comportement

---

Beaucoup d'entre nous ont du mal à faire des choix sains, même si nous le souhaitons, et en connaissons les avantages à long terme d'un mode de vie sain. Changer de comportement n'est pas une mince tâche, car notre cerveau préfère la voie la plus familière. Les habitudes ont tendance à nous faciliter la vie, car cela nous permet de fonctionner en mode pilote automatique pour des tâches récurrentes telles que les choix alimentaires, laissant ainsi au cerveau assez de capacités pour faire face aux problèmes plus complexes auxquels nous sommes confrontés tous les jours. Même si ce mécanisme nous facilite la vie, il nécessite un effort supplémentaire si nous voulons nous départir des mauvaises habitudes et les remplacer par des comportements plus sains. Heureusement, ce processus peut être activé en s'attaquant aux obstacles et aux moteurs du changement de comportement.

Une campagne d'éducation nutritionnelle bien conçue et sur mesure peut aider les employés à adopter de nouveaux comportements. Il est utile de comprendre ce qui nous empêche d'adopter un comportement plus sain et ce qui nous encouragerait à l'intégrer dans notre vie. Ce chapitre explique le processus d'identification des comportements souhaités et de détermination des moyens pour y arriver.

Dans la section précédente, vous avez identifié les problèmes de nutrition auxquels un groupe de travailleurs donné est confronté. Maintenant, explorons ce qui motivera ces travailleurs à changer leurs comportements nutritionnels : quels sont les obstacles possibles et comment une campagne d'éducation nutritionnelle peut les aider à opter pour des aliments plus nutritifs tout au long de la journée ? Engager des membres représentatifs, sinon tous les membres, du personnel dans ce processus contribue à la conception d'une campagne d'éducation nutritionnelle efficace qui sera largement acceptée.

# Les obstacles au changement de comportement

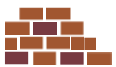


## Comportement actuel

La meilleure façon d'adopter un nouveau comportement, c'est de remplacer un comportement existant. Par conséquent, tout commence par identifier le "comportement actuel" que les employés souhaitent changer. Dans la section précédente, vous avez identifié les problèmes de nutrition les plus pertinents pour des travailleurs. Discutez avec les employés de leurs choix alimentaires qui contribuent à ces problèmes de nutrition et demandez-leur s'ils sont ouverts au changement. Vous pourriez engager un nutritionniste ou un diététicien pour vous éclairer, ainsi que les employés, sur ce qui constitue un meilleur comportement.

## Exemple de comportement actuel

*Votre nutritionniste peut découvrir que les employés consomment des repas copieux qui contribuent à un apport énergétique élevé et qui, en fin de compte, entraînent le surpoids ou l'obésité. Lors des discussions avec eux, ils ont indiqué qu'ils étaient disposés à changer cela, car ils sont conscients que le surpoids ou l'obésité est associé à une mauvaise santé et peut-être que certains savent également qu'ils courent un risque plus élevé de maladies non transmissibles à long terme.*



## Obstacles

Pour que le comportement actuel change, un certain nombre d'obstacles doivent être réduits ou éliminés. Ces obstacles sont les choses qui empêchent d'adopter un nouveau comportement. Il existe de nombreux types d'obstacles souvent liés à un certain manque, dont certains peuvent être surmontés grâce à une éducation structurée. Il s'agit entre autres : du manque de connaissances ou de compréhension, du manque de ressources, de la faible disponibilité ou accessibilité d'aliments sains, du manque de motivation ou d'encouragement au changement. L'éducation nutritionnelle joue un rôle particulier dans la résolution du problème de manque de connaissances et de compréhension.

Elle cherche à accroître la prise de conscience et aide à l'adoption de comportements sains. Un effort plus intensif que l'éducation nutritionnelle est l'approche du changement de comportement qui s'attaque de manière plus agressive aux obstacles en allant au-delà de l'information.

## Quelques exemples d'obstacles

*Les employés apprécient les repas du midi et ne savent pas que la teneur en calories de ces derniers dépasse leur besoin journalier pour maintenir leur poids actuel. Ils ne savent pas non plus les effets que ces repas auront à long terme sur leur santé et leur qualité de vie.*



### Les comportements souhaités

La dernière étape consiste à identifier certains comportements améliorés ou optimaux que vous souhaitez adopter. Il s'agit d'un comportement qui contribue à la santé et au bien-être des personnes à long terme. Une campagne d'éducation nutritionnelle peut accompagner les employés dans la pratique et l'adoption de ce nouveau comportement, en les orientant dans la bonne direction. Une bonne façon de formuler un comportement souhaité consiste à le rendre aussi précis que possible.

Discutez avec les employés de ce qu'ils aimeraient changer pour rendre leur déjeuner plus sain : ce qu'ils aimeraient manger ou non, quand, quelle quantité, etc. Vous pourriez engager un nutritionniste ou un diététicien pour vous éclairer, ou faire appel aux employés pour sensibiliser sur ce qui constitue un meilleur comportement. Vous pouvez voir comment cet élément éducationnel pourrait s'adapter à l'alimentation fournie sur votre lieu de travail.

### Exemple de comportement souhaité

*Les employés choisissent de réduire la taille de leurs portions ou décident d'opter pour un repas contenant plus de fruits et de légumes.*

### Note sur les campagnes, y compris la gestion du poids

*Pour éviter de stigmatiser les personnes qui n'ont pas un poids santé, les campagnes devraient se concentrer sur les sentiments de bien-être et de performance positive.*



## VOTRE TÂCHE

Si vous souhaitez soutenir efficacement le changement de comportement nutritionnel des employés, il est utile de définir les comportements actuels, puis les comportements améliorés, et d'écrire les obstacles probables au changement.

Engagez les employés dans ce processus, car ils sauront mieux quelles habitudes ils aimeraient changer, ce qui les retient et ce qui représente un changement réaliste vers une alimentation plus saine.

---

## SUSCITER LE CHANGEMENT

# Les facteurs de changement de comportement

Afin d'aider les employés à adopter le comportement souhaité et à améliorer leur nutrition, trois facteurs peuvent être utilisés pour briser les barrières : les déclencheurs, les catalyseurs et les motivateurs.



### Les déclencheurs

Les déclencheurs amènent les gens à **commencer un nouveau comportement**. Lorsque vous essayez d'identifier les déclencheurs chez les gens, recherchez des choses qui les motivent à commencer à faire quelque chose de nouveau. En règle générale, il faut chercher d'autres façons de récompenser les gens. Par exemple, encouragez les employés à manger plus de légumes en leur offrant des rabais sur les repas riches en légumes.



### Les catalyseurs

Les catalyseurs aident les gens à **pratiquer le nouveau comportement**. Il peut y avoir des raisons pratiques pour lesquelles les employés ne peuvent pas commencer à manifester leur nouveau comportement. Par exemple, si des gens ont reconnu la nécessité d'inclure des aliments enrichis dans leur alimentation, il est absolument nécessaire qu'ils aient un accès facile à des options d'aliments enrichis abordables. Plus l'accès est facile, plus l'absorption est élevée. Comme exemples simples de catalyseurs, nous avons des éléments tels que la disponibilité, l'accessibilité, l'acceptation et le coût abordable. Votre rôle en tant qu'employeur ou concepteur de programmes est de créer un climat et un contexte favorisant le changement de comportement.



### Les motivateurs

Les motivateurs ou facteurs de motivation sont des choses qui aident les gens à **s'accrocher au nouveau comportement**. Dans le contexte spécifique de l'alimentation, où les gens ont tendance à retourner facilement à leurs vieilles habitudes, les facteurs de motivation sont cruciaux. Des exemples courants de facteurs de motivation sont les cartes de fidélité, les adhésions, la participation à une communauté ou la mise en avant des progrès ou des succès (jamais de facteurs négatifs qui peuvent faire honte aux gens).



## VOTRE TÂCHE

Pensez à trois déclencheurs, trois catalyseurs et trois motivateurs permettant de briser chacun des obstacles que vous avez définis. C'est une occasion idéale pour transformer cela en une activité de réflexion dans des groupes de travail. Une fois cela fait, choisissez ceux qui ont le plus de chances de réussir. Validez et peaufinez les résultats avec les employés.

---

# Formulez votre message



## Le message de base

Avec les problèmes de nutrition et les principaux moteurs du changement de comportement définis, vous pouvez commencer à réfléchir au message que vous souhaitez partager avec les employés dans votre campagne d'éducation nutritionnelle. Bien sûr, votre message doit avoir une base nutritionnelle solide et factuelle.



## VOTRE TÂCHE

Afin de vous aider à piloter et à concevoir votre message, nous avons développé le modèle simple ci-dessous. Si vous remplissez chacun des composants du modèle, vous obtiendrez votre message de base.

### 1. Objectif

Notez l'objectif de votre message d'éducation nutritionnelle. Vous pourriez accroître davantage la prise de conscience de l'importance de l'allaitement maternel ou aider les employés à opter pour un repas équilibré. Ce sont des objectifs différents. Votre objectif consiste souvent à passer d'un comportement actuel à un comportement souhaité.

#### Exemple

*Le but de cette campagne est d'encourager les gens à consommer des collations saines au lieu de collations frites.*

### 2. Savoir, ressentir et agir

Que voudriez-vous que les gens sachent, ressentent et fassent s'ils reçoivent les messages de la campagne d'éducation nutritionnelle ? Notez des phrases courtes et simples pour chacun de ces éléments. Plus il sera compliqué, plus il sera difficile à digérer pour les gens.

#### Exemple

*Le message de base devrait aider les gens à savoir que des collations saines peuvent contribuer à une alimentation saine. Il devrait les aider à se sentir galvanisés, concentrés et productifs. Il devrait les aider à consommer des collations saines.*

### 3. Le message

Jetez un coup d'œil à ce que vous avez écrit concernant "agir" et "ressentir". Cela vous rapproche fortement de votre message principal, tout simplement parce que c'est exactement sur cela que vous devez concentrer votre message. Vous devez ensuite transformer ces phrases en un message de base. Très souvent, c'est aussi simple que cela.

#### Exemple

*Mangez une collation saine pendant la journée de travail pour rester galvanisé et concentré.*

Ce message de base, vous pouvez maintenant l'améliorer avec une argumentation que vous trouverez souvent dans "savoir". Dans le cas actuel, il y a beaucoup de raisons pour lesquelles la consommation de collations saines est bonne pour la santé des employés. Vous devriez essayer de trouver des arguments qui résonnent bien chez les employés. Peut-être que dans votre entreprise, il s'écoule beaucoup de temps entre les repas, ce qui entraîne une baisse de la glycémie et une concentration plus faible, qui pourraient être améliorées en consommant une collation saine pendant la journée de travail. Les moteurs du changement que vous avez définis dans la section précédente peuvent servir d'orientation ici.

#### Exemple

*Saviez-vous que les collations peuvent apporter une part importante d'énergie et de nutriments à notre alimentation globale ? Mangez une collation saine pour rester énergique et concentré tout au long de la journée de travail.*

Vous pouvez voir comment cette campagne rend le comportement souhaité pertinent pour les employés, leurs journées de travail dans votre organisation et leur bien-être personnel.

En évitant une directive et une approche négative telles que "évitons les collations malsaines, elles sont mauvaises pour votre santé", votre campagne sera probablement plus efficace. Vous pouvez aller plus loin en rendant le message spécifiquement pertinent pour leur travail.

#### Exemple

*BDA Work Ready organise des activités éducatives sur mesure sur les lieux de travail au Royaume-Uni et utilise les principes d'une alimentation saine pour aborder une variété de sujets – alimentation et humeur, santé intestinale, performance sur le lieu de travail, etc. Leur atelier sur la concentration et la productivité se sert d'éléments probants sur ce que nous savons des choix alimentaires qui nous aident à travailler plus intelligemment et les applique à un acronyme utile :*





# Format et engagement

**MISE EN ACTION DE VOTRE PLAN**



# Trouver le bon format

Maintenant que vous avez déterminé votre message principal, il est temps de choisir l'intervention de nutrition et le canal appropriés pour sensibiliser les employés à la nutrition et les aider à améliorer les comportements alimentaires identifiés. Vous pouvez orienter votre programme d'éducation nutritionnelle dans plusieurs directions différentes. Ce chapitre peut aider à identifier les interventions et les canaux qui pourraient être pertinents et efficaces pour votre contexte.

## Interventions nutritionnelles

Le tableau suivant comprend différents types d'interventions nutritionnelles que vous pouvez adopter pour favoriser l'adoption de comportements plus sains au sein de votre personnel. Nous avons inclus quelques exemples simples de ce que d'autres ont essayé avec succès. En règle générale, ces interventions sont alimentées par les moteurs que vous avez définis au préalable et visent à aider à surmonter les obstacles au changement identifiés.

Types d'interventions nutritionnelles	Exemples d'interventions nutritionnelles	Tableau 02
<b>Éducation</b> Accroître les connaissances ou la compréhension de la nutrition	données de nutrition, quiz, tableau de notes, affiches, instructions, groupe de discussion, articles, publications sur les réseaux sociaux	
<b>Motivation</b> Utiliser la communication pour induire des sentiments positifs ou stimuler l'action	Campagnes d'affichage, messagerie photo et vidéo, statistiques saisissantes	
<b>Récompense</b> Introduire des incitations à choisir des options saines	Tirages au sort, programmes de fidélité, cadeaux, récompenses, activation de groupe, concours, défis, ludification, encouragements	
<b>Formation</b> Offrir la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences	Cours de cuisine, concours de cuisine, séminaires ou ateliers sur l'alimentation saine, conseils sur l'allaitement maternel, séances d'experts	
<b>Changement de situation</b> Changer la situation physique ou sociale des employés	Créez un espace sûr pour l'allaitement ou les contrôles de santé. Si de la nourriture est proposée sur votre lieu de travail, rendez les aliments sains plus visibles ou remplacez les aliments malsains par des aliments plus sains.	
<b>Donner l'exemple</b> Donner aux employés un exemple qu'ils pourront chercher à imiter	Discours, engagements, démonstrations, experts, renforcement de la communauté, initiatives des employés	
<b>Autonomisation</b> Accompanyer les employés dans le processus d'adoption de nouveaux comportements Étiquettes alimentaires,	Soutien comportemental, coaching, conseil individuel, mécanisme de soutien de groupe	

## Choix du canal

Il existe de nombreux types de canaux que vous pourriez envisager pour atteindre les employés. Certains canaux demandent très peu d'efforts, d'autres nécessitent plus d'action et sont gourmands en ressources. Vous pourriez utiliser les canaux de communication existants que vous utilisez pour communiquer avec les employés comme point de départ.

Dans le tableau ci-dessous, nous distinguons six grandes catégories. Nous donnons des exemples pour chaque catégorie. Ce tableau est destiné à vous aider à choisir le bon canal. Idéalement, votre campagne d'éducation nutritionnelle va au-delà des canaux relativement statiques et comprend des canaux interactifs qui facilitent la conversation, la communauté, l'engagement et la participation.

Type	Description	Exemples de canaux	Tableau 03
<b>Exemples d'interventions nutritionnelles</b>			
Canaux de poussée	Des canaux qui affichent des informations. Les employés ne sont pas tenus de poser une action.	E-mail, pop-ups, affiches, dépliants, stands de toilettes, questionnaires de ligne, écrans de télévision, applications de messagerie.	
	Des canaux qui aident les gens à trouver les informations qu'ils recherchent, quand ils en ont besoin.	Rapports, manuels, bureau de service, questionnaires de nutrition.	
Canaux conversationnels	Des canaux qui favorisent les conversations comme un moyen de renforcement de la compréhension.	Réunions, événements, appels, groupes de travail, démonstrations, forums de discussion, roadshows, applications de messagerie, bouche à oreille, robots de discussion.	
Canaux interactifs	Des canaux où les gens commencent à se sentir membres d'une communauté sur le lieu de travail.	Faites du comportement sain un sujet positif et amusant à aborder entre collègues.	
	Des canaux qui inspirent et créent de l'engagement.	Cours de cuisine, concours de cuisine, cours d'alimentation saine, conseils d'allaitement, séances d'experts, séances de dégustation.	
	Des canaux qui permettent aux employés de partager leurs points de vue et leurs préoccupations.	Enquêtes, sondages, groupes de discussion, réunions d'équipe, séances de co-création.	

### **Canaux multiples**

Gardez à l'esprit que changer de comportement nécessite beaucoup plus que d'entendre un message une seule fois. Par exemple, l'envoi d'un message texte est très efficace pour sensibiliser un large public, mais il est peu probable qu'il ait un effet durable en ce qui concerne le changement des comportements.

Par conséquent, il peut faire partie d'une campagne d'éducation nutritionnelle plus large, mais ne doit pas être mis en œuvre comme une intervention autonome. L'approche la plus efficace consiste généralement à choisir plusieurs canaux et à répéter les mêmes informations sous différentes formes et sur une période de temps. Idéalement, cela fait partie d'un programme plus large de nutrition des travailleurs qui comprend des éléments tels que l'accès gratuit à des conseils individuels ou des options alimentaires saines sur le lieu de travail.



### **VOTRE TÂCHE**

Explorez les exemples d'interventions et de canaux présentés dans cette section et choisissez ceux qui constituent le bon vecteur pour conduire le changement, surmonter les obstacles et faire passer votre message afin de définir un programme d'éducation nutritionnelle approprié.

---

# Elaborez un plan de mobilisation

Vous aurez besoin de planifier et de mettre en œuvre votre programme d'éducation nutritionnelle pour mobiliser les employés et obtenir le résultat souhaité. Voici quelques mesures à prendre pour maximiser vos chances de succès :



## 1. Timing

Les recherches ont montré que les interventions de bien-être ne doivent pas être lancées pendant les célébrations ou les fêtes et les périodes de changement d'activités car elles sont moins efficaces. Évitez donc de démarrer au moment d'une restructuration ou de grands changements.

Si les employés ont des quarts ou des horaires de travail différents, réfléchissez au moment et à la possibilité des sessions dirigées par des experts et essayez de les planifier au bon moment.



## 2. Appropriation

Tout au long de ce document, nous avons expliqué comment inclure les employés dans la planification de votre programme d'éducation nutritionnelle. Il est courant pour une équipe de bien-être de proposer des idées qui ont du sens pour ses membres - mais qui ne correspondent pas aux intérêts et aux priorités des employés.

En incluant les employés de tous les secteurs de l'organisation dans votre planification, vous serez en mesure de découvrir les sujets et les comportements les plus pertinents pour eux.



## 3 Branding de campagne

Pensez à un branding cohérent pour votre programme d'éducation nutritionnelle ou pour les initiatives de bien-être plus larges. Vous voudrez que les employés s'associent positivement à cela, mais vous n'avez pas à développer une toute nouvelle marque.

Une formulation simple telle que "nous soutenons votre santé" ou "mieux manger" à côté de l'image de marque de l'entreprise peut être utile à ajouter à toutes vos communications.



## 4 Rétroaction

Votre évaluation ne doit pas nécessairement être complexe, mais vous devez vous efforcer de recueillir des commentaires et étudier les attitudes des employés après vos séances d'éducation nutritionnelle. Soyez réaliste quant à l'impact d'un atelier ou d'une nouvelle affiche, par exemple – ils ne suffisent pas à susciter une adoption durable des comportements souhaités

Vous pouvez poser des questions sur l'augmentation des connaissances, leur capacité et leur volonté à essayer certaines des stratégies, et vous pouvez vérifier d'autres choses telles que la participation à des dégustations d'aliments sains, pour montrer l'impact de votre sensibilisation. Renseignez-vous sur d'autres sujets d'intérêt et utilisez ces commentaires pour améliorer et affiner votre programme. Dans la section suivante qui traite du suivi, vous en apprendrez plus sur la mise en place de votre plan de suivi.



# Comment suivre les changements

**COMMENT SUIVRE VOS PROGRÈS**

# Comment suivre vos progrès

Le suivi constitue un facteur clé de succès pour tout programme de nutrition des travailleurs. La collecte de données et l'évaluation des résultats peuvent vous aider à quantifier l'impact du programme et à éclairer les décisions futures. Le suivi peut également vous alerter sur les défis à venir avant qu'ils ne deviennent des problèmes. L'inclusion d'un plan de suivi dès le départ aidera à maintenir le programme sur la bonne voie.



## Répondez d'abord aux questions suivantes :

---

Que voulez-vous savoir ?

---

Comment allez-vous collecter et mesurer les données ?

---

Qui est responsable du processus ?

---

Quels sont les résultats attendus ?

---

Que ferez-vous des informations collectées ?

---

Nous avons inclus quelques exemples pour vous aider à réfléchir aux résultats que vous voudrez peut-être surveiller afin de déterminer si votre programme est couronné de succès et s'il nécessite des corrections. Votre entreprise peut déjà collecter des données, par exemple à travers des enquêtes annuelles de satisfaction des employés. Appuyez-vous sur les collectes de données existantes pour rendre ce processus le plus efficace possible.

## 1. La portée

---

Commencez par suivre la proportion de travailleurs qui participent à la campagne d'éducation nutritionnelle.

### Exemple de mesure

Le pourcentage de travailleurs qui participent au programme d'éducation nutritionnelle (par exemple, les pourcentages de travailleurs de sexe masculin et féminin qui participent à un cours de cuisine ou à des groupes de soutien à une alimentation saine).

## 2. Connaissances

---

Même si les connaissances ne sont qu'un des nombreux éléments qui influencent le changement de comportement, il serait utile de comprendre si votre campagne contribue à l'amélioration des connaissances sur la nutrition et la santé du personnel.

### Exemples de mesures

Le pourcentage de travailleurs ayant des connaissances améliorées des comportements d'alimentation saine.



# Références

**DES OUTILS POUR EN SAVOIR DAVANTAGE**

1. **Dhillon, C. N.; Stone, G.** *The evidence for workforce nutrition programmes. GAIN (2019).*
2. **Anderson, J.** *Interventions on diet and physical activity: what works : summary report. (World Health Organization, 2009).*
3. **Geaney, F. et al.** *The effectiveness of workplace dietary modification interventions: a systematic review. Prev. Med. 57, 438–447 (2013).*
4. **Ni Mhurchu, C., Aston, L. M. & Jebb, S. A.** *Effects of worksite health promotion interventions on employee diets: a systematic review. BMC Public Health 10, 62 (2010).*
5. **Engbers, L. H., van Poppel, M. N., Chin A Paw, M. & van Mechelen, W.** *The effects of a controlled worksite environmental intervention on determinants of dietary behaviour and self-reported fruit, vegetable and fat intake. BMC Public Health 6, 253 (2006).*
6. **Rigsby, A., Gropper, D. M. & Gropper, S. S.** *Success of women in a worksite weight loss program: Does being part of a group help? Eat. Behav. 10, 128–130 (2009).*
7. **Moy, F. M., Ab Sallam, A. & Wong, M. L.** *Dietary modification in a workplace health promotion program in Kuala Lumpur, Malaysia. Asia. Pac. J. Public Health 20 Suppl, 166–172 (2008).*
8. **Park, H. et al.** *Effects of Workplace Nutrition Education Program Tailored for the Individual Chronic Disease Risks. Korean J. Nutr. 43, 246–259 (2010).*
9. **Cowbrough, Kathy & Gardner, Elaine. (2016).** *Nutrition at Work: Nutrition interventions in workplace health programmes: a literature review. Occupational Health at Work. 13. 30-36.*



Nos autres guides sont disponibles sur le site [www.workforcenutrition.org](http://www.workforcenutrition.org).

**GUIDEBOOK** SERIES