

le cnam istna nutrition santé

Institut scientifique et technique de la nutrition et de
l'alimentation

MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS AU TRAVAIL

Découvrez notre Serious Game virtuel Carte sur table

Dans le cadre du programme national Manger mieux & Bouger plus au travail, le Cnam-ISTNA a conçu un jeu sérieux en ligne Carte sur table dédié à la santé au travail par la nutrition (alimentation, activité physique et sédentarité). Quels sont les objectifs de ce jeu ? A qui est-il destiné ? Dans quel contexte peut-il être déployé ? Peut-on être formé à l'utilisation du jeu ? Le Cnam-ISTNA vous informe.

Le programme Manger mieux & Bouger plus au travail

Le Cnam-ISTNA et l'Unité d'Evaluation Médicale du CHRU de Nancy se sont associés pour la conception et le déploiement d'une stratégie nationale innovante sur la promotion de la santé des salariés. Démarré en janvier 2020, l'objectif général du programme est de favoriser la mise en œuvre d'actions de **promotion** de la santé en **alimentation** et en **activité physique** sur le lieu de **travail**. Financé par l'Institut national du cancer (INCa), 5 stratégies ont été déployées en France métropolitaine et en Outre-mer. Le **site internet** du projet recense l'ensemble des outils disponibles en libre accès :



Site internet interactif
(outils, infographies,
test en ligne, témoignages)



Boîte à idées



Application
360° nutrition-santé



Formations
santé au travail
salariés (pre-learning)



Serious-game virtuelle



Supports

Le jeu en ligne Carte sur table

Ce **serious game** est un outil de sensibilisation pour favoriser l'immersion et pour rendre plus attrayante et ludique une problématique « sérieuse », ici la santé par l'alimentation, l'activité physique et la réduction des temps passés assis.



Les **objectifs** du jeu sont les suivants :

Connaître des actions à mettre en œuvre afin de favoriser la santé sur le lieu de travail sur les thèmes de l'activité physique, de l'alimentation équilibrée et de la réduction des temps passés assis.
Découvrir comment améliorer l'environnement de travail afin de favoriser la santé.
Prendre conscience de l'impact et du rôle de l'entreprise/établissement.

Le joueur peut découvrir **3 univers de travail** différents (bureautique, centre hospitalier, menuiserie) à travers l'expérience de Sacha et ainsi comprendre comment favoriser le bien-être et la santé au travail grâce à l'alimentation et à l'activité physique.



Chaque épisode est composé de **3 parties de jeu de cartes** :

- Une sur le sujet de l'alimentation
- Une sur le sujet de l'activité physique
- Une sur le sujet de la sédentarité

Chaque partie de jeu débute dès lors que Sacha soulève une problématique de santé sur le lieu de travail. Le joueur doit alors utiliser son jeu de cartes, "Care Deck", et trouver la meilleure solution à la problématique soulevée en choisissant et posant la meilleure carte. A chaque partie, il y a 3 tours.



Les cartes peuvent rapporter soit +2, +1 ou 0. Les résultats sont représentés par une jauge d'étoiles.

A chaque fois que Sacha pose une carte problématique à résoudre, le joueur perd une étoile.

Carte bonus ! A la deuxième partie de chaque épisode, une carte bonus est ajoutée dans le jeu de cartes du joueur. Elle peut rapporter jusque +3 si elle est jouée au meilleur moment.

Le but du jeu est d'obtenir les **meilleurs scores** possibles en **alimentation, activité physique et sédentarité** par épisode.

La durée d'une partie est estimée à 30 minutes par épisode.

Le jeu est accessible uniquement sur ordinateur.

[Téléchargez le flyer](#)

Le Cnam-ISTNA vous accompagne dans la santé au travail

Le Cnam-ISTNA accompagne les structures dans la promotion de la santé et du bien-être au travail par l'alimentation et l'activité physique.



L'équipe du Cnam-ISTNA organise des **sessions de jeu sérieux** au sein de votre structure afin de promouvoir la santé de vos salariés en s'adaptant à tout secteur d'activité. Les sessions de jeu en groupe se déroulent en présentiel et peuvent durer de 1h30 à 3h30 selon les besoins.

Un devis peut vous être édité **sur mesure** selon vos attentes.

[Pour en savoir plus](#)



Également, le Cnam-ISTNA **forme** les **acteurs de la santé au travail** à la mise en place de ces sessions de jeu en INTER ou en INTRA structures. Le programme de formation se déploie en général sur une demi-journée (3h30) à une journée (7h) en présentiel ou distanciel. Les professionnels formés seront en mesure de mettre en place une session de jeu sérieux « Carte sur table » auprès de salariés.

Un devis peut vous être édité **sur mesure** selon vos besoins et vos attentes.

[Pour en savoir plus](#)

Zoom sur les formations e-learning sur la santé au travail

Le Cnam-ISTNA vous forme sur la thématique de la santé au travail par la nutrition à travers deux formations en e-learning :



« [Alimentation et activité physique en entreprise - Professionnels relais](#) »

« [Alimentation et activité physique des salariés](#) »

Vous avez des questions sur Carte sur table ? [Contactez le Cnam-ISTNA](#)





22 novembre 2023

Actualités Nutrition Santé

Se former

Découvrez nos 2 formations en **e-learning** :

« Alimentation et activité physique en entreprise - Professionnels relais »

« Alimentation et activité physique des salariés »

<https://www.cnam-istna.fr/actualites/decouvrez-notre-serious-game-virtuel-carte-sur-table--1454031.kjsp?RH=1538482>