Catalogue entreprises
et établissements

le cnam
istna nutrition santé



Formation et sensibilisation
2026-2027

# Améliorer et préserver la santé au travail

ALIMENTATION • ACTIVITÉ PHYSIQUE • SÉDENTARITÉ

# Acteur structurant de la nutrition-santé

Le Cnam-ISTNA contribue depuis plus de 20 ans à améliorer la santé nutritionnelle des populations en France métropolitaine et Outre-Mer.

## Notre mission

Concevoir et déployer des solutions pour faire évoluer durablement les pratiques en nutrition-santé : ressources, dispositifs opérationnels, formations et accompagnements.

## Nos publics

Nous agissons aux côtés des parties prenantes de la santé publique et de la prévention nutritionnelle :

**Décideurs publics :**
ministères, Agences Régionales de Santé, collectivités

**Porteurs de projets :**
structures associatives ou institutionnelles

**Professionnels de santé et du médico-social :**
diététiciens-nutritionnistes, médecins, infirmiers, acteurs de la prévention...

## Nos domaines d'intervention



**Recherche appliquée**



**Ingénierie en santé publique**



**Animation de réseaux**

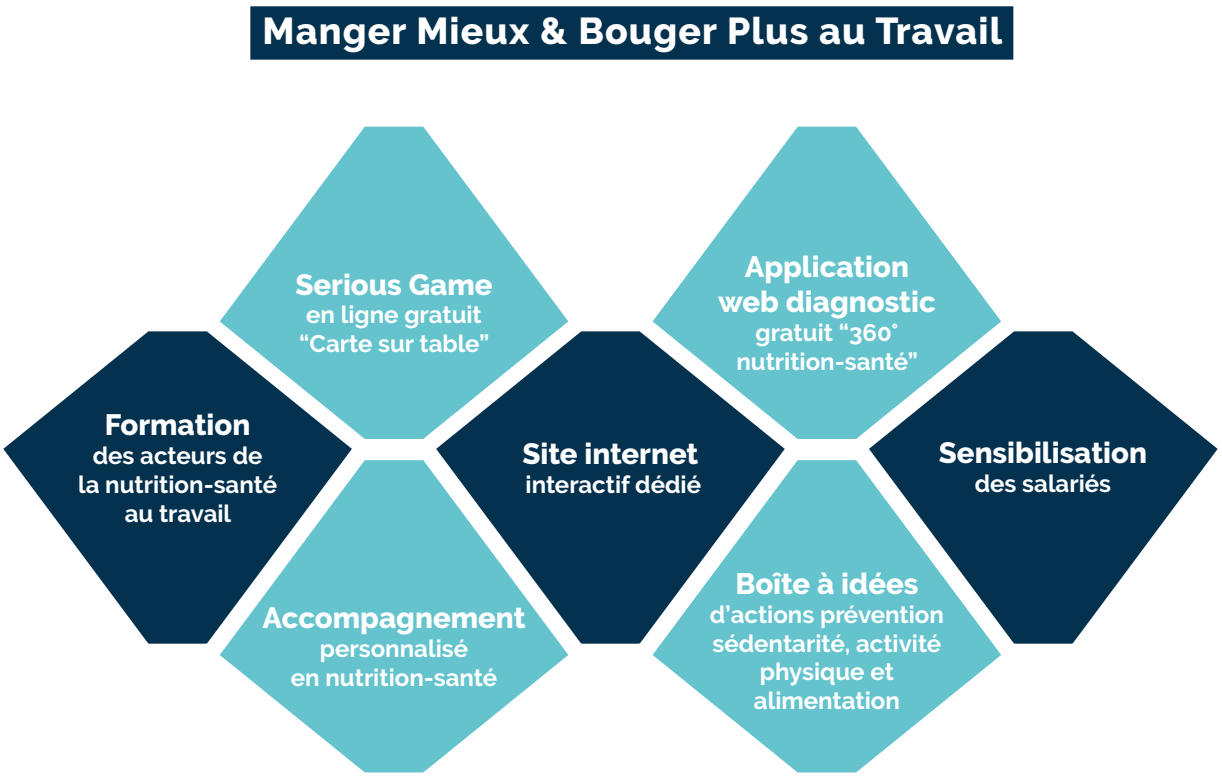


**Formation et sensibilisation**

*Découvrez le Cnam-ISTNA*

# Un dispositif national pour la santé au travail

Nos actions de formation et de sensibilisation en entreprise s'inscrivent dans le dispositif national **Manger Mieux & Bouger Plus au Travail**. Cette stratégie innovante déployée par le Cnam-ISTNA vise à mobiliser employeurs et salariés autour de pratiques favorables à la santé. Sur un site internet inspirant, elle propose un ensemble d'outils et d'actions clé-en-main, basé sur des informations validées scientifiquement.




*Découvrez le site*

MANGER MIEUX
& BOUGER PLUS AU TRAVAIL

# Acteurs de la santé au travail & **Méthodologie**

Formation

## Mise en place d'une démarche Manger mieux & Bouger plus au travail

### Objectifs

- Renforcer ses connaissances sur les enjeux de la nutrition-santé au travail
- Maîtriser les recommandations nationales en nutrition
- Connaître les stratégies d'actions en prévention de la santé en nutrition sur le lieu de travail
- Appréhender la méthodologie de projet en nutrition-santé

### Contenu

- Déterminants de la santé et des comportements de santé au travail
- Place de la nutrition dans la qualité de vie et conditions de travail
- Enjeux de la nutrition-santé, risques professionnels, prévention au travail
- Plans nationaux en santé/nutrition, règlementation et lois en vigueur
- Recommandations nationales en nutrition sur le lieu de travail
- Typologies d'actions nutrition-santé et étapes de mise en place d'actions en entreprise : du diagnostic initial à l'évaluation finale
- Outils Manger mieux & Bouger plus au travail
- Exemples de plan d'action

### Durée

Formation en présentiel :
½ journée soit 3h30 à 1 journée soit 7h

*Découvrez le jeu "Carte sur table"*

Carte sur table
Manger mieux, Bouger plus au travail !

Formation

## Animation d'atelier avec le Serious Game digital

### Objectifs

- Appréhender les enjeux de la nutrition-santé au travail
- Renforcer ses connaissances sur les recommandations nationales et la réglementation de la santé au travail dans le domaine de la nutrition
- Connaître les stratégies d'actions et les outils de prévention de la santé en nutrition sur le lieu de travail
- Être en mesure d'animer et d'évaluer des ateliers de sensibilisation avec le Serious Game digital Carte sur table

### Contenu

**Enjeux & outils pour l'alimentation, l'activité physique et les postures sédentaires au travail**

- Liens nutrition-santé
- Lois et réglementation en vigueur en milieu professionnel
- Synthèse sur les recommandations nationales et les outils en nutrition

**Serious Game digital Carte sur table**

- Présentation détaillée du jeu
- Participation à un épisode du jeu
- Outils pédagogiques d'animation
- Modalités pratiques pour la mise en place d'une session de jeu sérieux

**Stratégies d'actions en nutrition-santé au travail**

- Intégration des sessions de jeu dans une logique QVCT au travail
- Typologies d'actions en nutrition-santé pouvant être déployées sur le lieu de travail

### Durée

Formation en distanciel : ½ journée soit 3h30

### Dates

- En inter-établissements : consulter le site **cnam-istna.fr**
- En intra-établissements : sur demande

# Salariés & **Alimentation**

Atelier ou webinaire

## Alimentation au travail

### Objectifs

- Connaître les recommandations pour une alimentation favorable à la santé
- Être en mesure de composer des repas équilibrés
- Être capable d'adapter son alimentation en fonction de son travail ou de pathologies comme le surpoids, le diabète…

### Contenu

- Alimentation et santé
- Bases d'une alimentation favorable à la santé
- Recommandations alimentaires officielles
- Critères de choix des repas et rythmes alimentaires
- Outils et astuces selon ses besoins et moyens au travail

### Durée

- Format atelier en présentiel : ½ journée soit 3h30 à 1 journée soit 7h
- Format webinaire : 1h à 2h

Atelier ou webinaire

## Alimentation, sommeil et horaires atypiques

### Objectifs

- Mieux comprendre les liens entre la santé, l'alimentation et le sommeil
- Être en mesure de mettre en place une alimentation adaptée au travail en horaires atypiques
- Apprendre à mieux gérer au quotidien son rythme veille et sommeil
- Évaluer sa situation et définir ses objectifs personnels afin de prévenir les risques liés au rythme de travail

### Contenu

- Impacts des horaires décalés sur la santé
- Mécanisme du sommeil et liens avec l'alimentation
- Alimentation et recommandations appliquées aux horaires atypiques de travail
- Rythmes biologiques et vigilance
- Astuces et exercices de compensation

### Durée

- Format atelier en présentiel : ½ journée soit 3h30 à 1 journée soit 7h
- Format webinaire : 1h à 2h



# Salariés
# & **Activité physique - Sédentarité**

Atelier ou webinaire

## Activité physique et sédentarité au travail

**Objectifs**

- Connaître les recommandations en activité physique
- Être capable de mesurer sa condition physique
- Connaître des exercices et des astuces à mettre en œuvre selon son poste de travail pour favoriser les comportements actifs et limiter les temps passés assis

**Contenu**

- Bienfaits de la pratique d'activité physique
- Sédentarité et incidence sur la santé
- Moyens d'évaluation de la condition physique, du niveau d'activité physique et de la sédentarité
- Principes de base pour une pratique au quotidien
- Exercices pratiques au travail
- Techniques et outils de motivation

**Durée**

- Format atelier en présentiel : ½ journée soit 3h30 à 1 journée soit 7h
- Format webinaire : 1h à 2h

Atelier

## Postures sédentaires au travail

**Objectifs**

- Connaître les recommandations sur les postures sédentaires
- Être capable d'adapter son activité physique en fonction de son travail

**Contenu**

- Enjeux de la limitation des postures sédentaires
- Recommandations sur l'activité physique
- Recommandations sur les postures sédentaires
- Astuces et outils pour limiter les postures sédentaires
- Exercices physiques à mettre en place sur le lieu de travail

**Durée**

- Atelier en présentiel : 1h à 2h



# Salariés & **Alimentation – Activité physique - Sédentarité**

Atelier

## Sensibilisation avec le Serious Game digital Carte sur table

### Objectifs

- Être sensibilisé aux enjeux de l'alimentation, de l'activité physique et des postures sédentaires au travail
- Découvrir des actions à mettre en œuvre sur le lieu de travail afin d'améliorer sa santé et son bien-être

### Contenu

- Sensibilisation sur une ou plusieurs thématique(s) en nutrition-santé en fonction des besoins des salariés (horaires atypiques et sommeil, recommandations nationales en alimentation, postures sédentaires, ...)
- Présentation des objectifs et des règles du Serious Game digital Carte sur table
- Participation au jeu
- Mise en perspectives d'actions sur le lieu de travail

### Durée

- Atelier en présentiel : 2h à 3h30




*Découvrez le jeu "Carte sur table"*

Webinaire

## Manger mieux & Bouger plus au travail

### Objectifs

- Appréhender les enjeux de l'alimentation et de la sédentarité au travail
- Connaître les recommandations pour la santé en alimentation, activité physique et sédentarité
- Être en mesure de préparer des repas équilibrés à apporter sur son lieu de travail
- Savoir identifier ses comportements sédentaires au travail
- Être en mesure de réduire les postures sédentaires

### Contenu

**Manger mieux au travail : du concret, des astuces et des clés pour passer à l'action**

- Décryptage d'une lunch box équilibrée pour comprendre les bases de l'alimentation
- Astuces concrètes adaptées au quotidien : budget, télétravail, durable, menus végétariens...
- Solutions simples pour cuisiner rapidement et s'organiser
- Produits transformés et ultra-transformés, comment faire les meilleurs choix : Nutri-Score, allégations, labels...

**Sédentarité au travail : des repères simples et des solutions faciles à adopter**

- Diagnostic de la sédentarité : évaluer ses habitudes au quotidien
- Recommandations clés pour rester en bonne santé en bougeant davantage
- Astuces concrètes pour réduire le temps assis et intégrer plus de mouvement au travail
- Exemples pratiques

### Durée

- Webinaire : 1h à 2h

# Salariés
# & **Troubles musculo-squelettiques**

Atelier

## Gestes, postures et prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

### Objectifs

- Connaître le fonctionnement musculo-squelettique de son corps
- Identifier les déterminants des gestes et postures susceptibles de nuire à la santé
- Étudier les améliorations possibles, les exercices d'anticipation et de compensation des contraintes identifiées

### Contenu

- Chiffres-clés et définitions
- Notions d'anatomie sur la colonne vertébrale : description, rôle, pathologies, principes de sécurité et précautions à prendre
- Articulations traumatisées par les gestes répétés : épaules, genoux, poignets
- Repérage des facteurs de risque et connaissance des conséquences
- Prévention des TMS, outils et recommandations ergonomiques

### Durée

- Atelier en présentiel :
  ½ journée soit 3h30 à 1 journée soit 7h
  Possibilité d'ajouter une demi-journée en amont pour la réalisation d'un diagnostic interventionnel sur site.



# Réseau national des acteurs engagés dans le Programme National Nutrition Santé

Le Cnam-ISTNA anime le réseau d'acteurs du PNNS. Ce réseau accompagne et valorise notamment les structures engagées ou souhaitant s'engager pour la santé des collaborateurs grâce à la charte du PNNS. Il s'agit d'un dispositif gratuit, soutenu par l'État, pour fédérer vos équipes dans une démarche reconnue, cohérente et durable en faveur de l'alimentation, de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité.

## Comment s'engager ?

**01** | Nommer un **référent interne** pour coordonner les actions

**02** | Mener au moins **3 actions nutrition-santé** par an

**Exemples d'actions :**

- Mettre en œuvre des ateliers de sensibilisation auprès des salariés (échauffement musculaire, lunch box équilibrée…)
- Amélioration de l'offre alimentaire au travail (restauration collective, salle de pause…)
- Amélioration de l'environnement pour limiter les postures sédentaires (mobilier, salle de réunion active…)
- Diffuser des outils, supports et informations (affiche des recommandations nutritionnelles, newsletter avec astuces pour manger mieux & bouger plus au travail…)

**03** | Diffuser des **informations validées scientifiquement** en cohérence avec les recommandations officielles du Programme National Nutrition Santé

**04** | Afficher votre engagement en **apposant le logo « Manger, Bouger : ici, on s'engage »** sur vos supports de communication

**05** | Valoriser vos **résultats** en partageant un bilan annuellement

Programme National Nutrition Santé
MANGER, BOUGER : ICI, ON S'ENGAGE

*Devenez une entreprise engagée*

**Cnam-ISTNA**

Conservatoire national des arts et métiers
Institut Scientifique et Technique de la Nutrition et de l'Alimentation

4 avenue du Docteur Heydenreich • BP 65228 • 54052 Nancy Cedex
+33 (0)3 83 85 45 37 • contact@cnam-istna.fr

**www.cnam-istna.fr**

***Retrouvez les informations et actualités du Cnam-ISTNA sur les réseaux sociaux :***

Conception - réalisation : Le Cnam-ISTNA - octobre 2026 - images : © iStock - pictogrammes : Noun Project