le cnam
istna nutrition santé

Améliorer et préserver la santé des salariés au travail

2024

Formation et sensibilisation | Entreprise et établissement

Conservatoire national des arts et métiers

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée par **AFNOR Certification**
au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
ACTIONS PERMETTANT DE FAIRE VALIDER LES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE
ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE

MANGER MIEUX & BOUGER PLUS AU TRAVAIL

Parce que prévenir les risques et préserver la santé de vos salariés, c'est investir dans la performance de votre entreprise, le **Cnam-ISTNA** a conçu et déployé une stratégie nationale innovante sur la promotion de la santé des salariés :

MANGER MIEUX & BOUGER PLUS AU TRAVAIL

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

Application web « 360° nutrition-santé »
(diagnostic de l'engagement dans une dynamique de promotion de la santé en nutrition)

Boîte à idées
(recensement d'actions de prévention sur le lieu de travail en nutrition)

Formations des acteurs de la nutrition santé au travail
(présentiel, distanciel, e-learning et webinaire)

Serious Game Digital « Carte sur table »

Sensibilisation des salariés
(thématiques et typologies d'action adaptées au domaine d'activité)

Retrouvez tous les supports et outils sur www.manger-mieux-bouger-plus-au-travail.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au sein de votre structure, une politique de santé peut avoir des **répercussions bénéfiques** : baisse de l'absentéisme, optimisation de l'organisation du travail, amélioration du climat social, favorisation du bien-être, fidélisation et perfomance des collaborateurs etc.

52%

des salariés font de l'activité physique pour tenter de faire face au stress[1]

79%

des salariés ont envie de travailler dans une entreprise qui favorise la pratique du sport[2]

97%

des salariés bénéficiant de sessions physiques de formation et de sensibilisation en alimentation déclarent améliorer leur bien-être au travail[3]

Sources :
1 : Résultats de la 11ième édition du Baromètre Santé et qualité de vie au travail Malakoff Humanis, nov. 2019
2 : Baromètre du sport en entreprise 2023, Harmonie mutuelle, mars 2023
3 : Observatoire du bien-être au travail, United Heroes 2022

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Le Cnam-ISTNA vous accompagne pour :

- Réaliser le **diagnostic** et l'**analyse du degré de maturité nutrition-santé** de votre structure grâce à nos outils digitaux validés ;
- **Sensibiliser** vos collaborateurs grâce à notre jeu sérieux en ligne ;
- **Former** des acteurs de la santé au travail à l'animation de sessions de notre jeu « Carte sur table » ;
- **Concevoir** et **déployer des formations sur mesure**, ciblées et adaptées à vos besoins qui peuvent se décliner en intra-établissement dans vos locaux ou à l'extérieur ;
- **Mettre en œuvre** des **actions de prévention santé** dans le cadre d'évènement.

Notre équipe est à votre disposition pour vous accompagner de la réflexion à l'évaluation de vos projets en passant par la conception et le déploiement

Public

Pour les directeurs, managers, ressources humaines et autres acteurs de la santé au travai : des formations pour améliorer leurs compétences à préserver la santé des salariés

Pour les salariés : des actions de sensibilisation et des formations pour permettre des comportements favorables à la santé

Durée

Sur mesure, mais généralement d'une demi-journée à une journée, voire deux journées selon les besoins avec possibilité d'un temps de diagnostic au préalable sur place ou à distance

Format

Présentiel, distanciel et e-learning

Méthode pédagogique

Les apports des formateurs et des animateurs permettent d'acquérir des compétences de base avec des mises en pratiques, des illustrations et des exemples concrets issus du monde du travail.

Une attestation de suivi est délivrée en fin de stage.

Tarif

Sur devis

Contacts

Par courriel : contact@cnam-istna.fr

Par téléphone : 03 83 85 45 37

Par courrier : Cnam-ISTNA, 4 avenue du Dr Heydenreich CS 65228, 54052 Nancy Cedex

SOMMAIRE

FORMATIONS EN PRESENTIEL OU EN DISTANCIEL

SANTÉ GLOBALE 7

Démarche prévention santé en entreprise 7
Santé, forme et bien-être 7
Sommeil, fatigue, alimentation et activité physique : des enjeux majeurs pour la santé 8

RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS) 9

Gestions des risques psychosociaux 9
Stress : le comprendre et le maîtriser 9

SERIOUS GAME VIRTUEL « CARTE SUR TABLE » 10

Carte sur table, un serious game virtuel dédié à la nutrition-santé au travail 10

ESCAPE NUTRIGAME® 12

Escape NutriGame®, un outil d'éducation pour la santé en deux formats 12

ALIMENTATION 14

Alimentation et environnement favorable au travail 14
Alimentation au travail 14

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ 15

Activité physique, sédentarité et environnement favorable au travail 15
Activité physique et sédentarité au travail 15

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) 16

Gestes, postures et prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) 16

GESTION DES COMPORTEMENTS À RISQUES 17

Addictions 17
Risques routiers 17

FORMATIONS EN E-LEARNING

NUTRITION AU TRAVAIL 18

Alimentation et activité physique en entreprise – Professionnels relais 18
Alimentation et activité physique des salariés 19

SANTÉ GLOBALE

Démarche prévention santé en entreprise

Objectifs

- Appréhender les concepts de santé et de prévention en lien avec l'organisation du travail
- Identifier les enjeux de la prévention santé au travail
- Maitriser le rôle de l'entreprise dans la santé des salariés et la réglementation en vigueur
- Connaitre les acteurs de la prévention santé au travail
- Connaître et utiliser les ressources Manger mieux & Bouger plus au travail
- Être en mesure de définir et mettre en œuvre un plan d'actions en entreprise

Contenu

- Chiffres clés sur la santé des salariés
- Santé et déterminants de la santé au travail
- Qualité de vie au travail
- Risques professionnels
- Enjeux de la prévention santé en entreprise
- Stratégies et leviers d'actions en entreprise
- Réglementation
- Acteurs de la prévention santé en entreprise
- Présentation des outils Manger mieux & Bouger plus au travail
- Exemples d'actions

Durée

1 jour soit 7 heures

Public

Professionnels acteurs de la santé au travail

Santé, forme et bien-être

Objectifs

- Appréhender les facteurs influençant l'état de santé et leurs implications sur la vie personnelle et professionnelle
- Repérer les facteurs d'équilibre, de déséquilibre et trouver des stratégies de réajustement nécessaires au maintien de la santé
- Intégrer des connaissances et des techniques pratiques contribuant à la préservation, au maintien et au développement de sa santé

Contenu

- Facteurs agissant sur la santé :
  - Alimentation
  - Sommeil, compréhension et amélioration
  - Activité physique
  - Stress, appréhension et gestion
  - Relaxation
- Mises en pratique :
  - Respiration et techniques de relaxation simples
  - Dynamisation et techniques de mobilisations corporelles

Durée

1 jour soit 7 heures

Public

Salariés

Sommeil, fatigue, alimentation et activité physique : des enjeux majeurs pour la santé

Objectifs

- Gérer au mieux son énergie en situation professionnelle nécessitant un contrôle de la vigilance
- Optimiser ses capacités de récupération et de gestion de la fatigue

Contenu

- Rythmes veille – sommeil
- Sommeil récupérateur
- Conditions extrêmes et gestion du sommeil
- Gestion de son capital santé et de son énergie pour se maintenir en forme
- Place de l'alimentation et de l'activité physique
- Introduction aux techniques de gestion des états de relaxation et d'activation
- Entraînement et mise en situation avec des techniques de relaxation, pressions manuelles, mode de respiration…

Durée

1 jour soit 7 heures

Public

Salariés

RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

Gestions des risques psychosociaux

Objectifs
- Comprendre les risques psychosociaux (RPS)
- Maitriser les facteurs de risques des RPS
- Identifier les enjeux de la prévention des risques psychosociaux en entreprise
- Être en mesure de mettre en œuvre des actions de prévention des RPS

Contenu
- Chiffres clés
- Définition des RPS
- Facteurs de risques des RPS
- Conséquences des RPS pour le salarié et pour l'employeur
- Outils de mesure des RPS
- Actions de prévention des RPS en entreprise

Durée
1 jour soit 7 heures

Public
Professionnels acteurs de la santé au travail

Stress : le comprendre et le maîtriser

Objectifs
- Identifier les mécanismes du stress et apprendre à repérer les signaux d'alerte
- Acquérir des méthodes et réflexes pour réguler le stress et créer sa propre stratégie de réponse

Contenu
- Définition du stress et compréhension des mécanismes impliqués
- Réactions en fonction des individus et de leur personnalité
- Identification des pathologies physiques, psychologiques et comportementales associées au stress
- Connaissances de son niveau de stress
- Conseils de gestion du stress au quotidien

Durée
1 jour soit 7 heures

Public
Salariés

CARTE SUR TABLE : SERIOUS GAME DIGITAL

Carte sur table
Manger mieux,
Bouger plus au travail !

QUOI ?

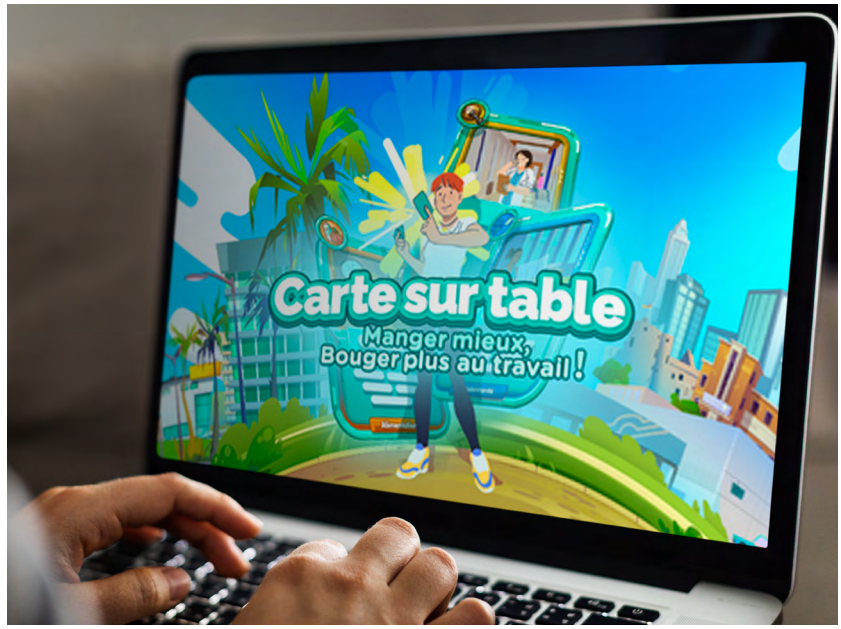
Un **Serious Game Digital** abordant l'alimentation, l'activité physique et les postures sédentaires au travail.

POUR QUI ?

Pour les **salariés** de tout secteur d'activité, les **employeurs** et les **acteurs de santé au travail**.

POURQUOI ?

- 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.
- Prendre conscience de l'**impact et du rôle de l'entreprise**.



CARTE SUR TABLE : SERIOUS GAME DIGITAL

Formation Serious Game Carte sur table

Objectifs

- Connaitre le Serious Game « Carte sur Table »
- 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
- Connaitre les stratégies d'actions et les outils en prévention de la santé en nutrition sur le lieu de travail
- Être en mesure d'animer et d'évaluer des sessions du Serious Game Carte sur table

Contenu

- Enjeux & outils pour l'alimentation, l'activité physique et les postures sédentaires au travail :
- Serious Game « 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 :

Durée

1 demi-journée soit 3 heures 30

Possibilité d'ajouter une demi-journée en amont pour la réalisation sur site d'un diagnostic interventionnel.

Public

Tout professionnel souhaitant animer des actions de prévention de la santé en nutrition auprès de salariés sur leur lieu de travail

Atelier de sensibilisation avec le Serious Game Carte sur table

Objectifs

- Connaitre le Serious Game « Carte sur Table »
- 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
- Connaitre les stratégies d'actions et les outils en prévention de la santé en nutrition sur le lieu de travail
- Être en mesure d'animer et d'évaluer des sessions du Serious Game Carte sur table

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 jeu sérieux « Carte sur table »
- Participation au jeu
- Mise en perspectives d'actions sur le lieu de travail

Durée

Durée adaptée aux besoins et contraintes des structures

Public

Salariés

ALIMENTATION

Alimentation et environnement favorable au travail

Objectifs

- Comprendre l'intérêt d'une alimentation équilibrée pour des salariés
- Prendre en compte les différentes situations de travail ou de pathologies comme le surpoids, le diabète...
- Être à même de favoriser une alimentation adaptée au sein de l'entreprise

Contenu

- Évolution de nos habitudes de consommation
- Alimentation équilibrée et adaptée :
  - Recommandations du Programme National Nutrition Santé
  - Pathologies en lien avec l'alimentation
  - Prise en compte des conditions de travail
- Conception et valorisation de l'existant et pistes d'amélioration possibles pour valoriser une alimentation adaptée pour chacun

Durée

1 jour soit 7 heures

Possibilité d'ajouter une demi-journée en amont pour la réalisation sur site d'un diagnostic interventionnel

Public

Professionnels acteurs de la santé au travail

Alimentation au travail

Objectifs

- Connaitre les recommandations pour une alimentation équilibrée
- Être en mesure de composer des repas équilibrés
- Être capable d'adapter son alimentation en fonction de son travail (travail posté, possibilités de restauration, etc.) ou de pathologies comme le surpoids, le diabète...

Contenu

- Évolution de nos habitudes de consommation
- Alimentation et santé
- Déterminant des comportements alimentaires
- Recommandations (Programme National Nutrition Santé)
- Définition d'une alimentation équilibrée
- Critères de choix et rythmes alimentaires
- Présentation de cas pratiques appuyés de conseils : outils et astuces selon ses besoins et moyens

Durée

1 jour soit 7 heures

Public

Salariés

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

Activité physique, sédentarité et environnement favorable au travail

Objectifs

- Connaître les enjeux de l'activité physique sur la santé
- Comprendre l'intérêt d'une activité physique régulière pour des salariés
- Évaluer les besoins en termes d'activité physique de chacun
- Être à même de favoriser la pratique de l'activité physique au sein de l'entreprise

Contenu

- Activité physique / sédentarité :
  - Bienfaits de la pratique d'une activité physique
  - Sédentarité et incidence sur la santé
  - Principes de base pour une bonne mise en pratique
  - Pratique adaptée à chacun
- Étude et analyse des conditions de pratique au sein de l'entreprise
- Conception et valorisation de l'existant et pistes d'amélioration possibles pour valoriser la pratique d'activité physique et diminuer la sédentarité

Durée

1 jour soit 7 heures

Possibilité d'ajouter une demi-journée en amont pour la réalisation sur site d'un diagnostic interventionnel

Public

Professionnels acteurs de la santé au travail

Activité physique et sédentarité au travail

Objectifs

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

Contenu

- Bienfaits de la pratique d'activité physique
- Sédentarité et incidence sur la santé
- Déterminants des comportements actifs
- Moyens d'évaluation de la condition physique, du niveau d'activité physique et de la sédentarité
- Principes de base pour une bonne pratique au quotidien
- Exercices pratiques au bureau ou sur le chantier
- Techniques et outils de motivation

Durée

1 jour soit 7 heures

Public

Salariés

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)

Gestes, postures et prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

Objectifs

- Connaître le fonctionnement musculo-squelettique de son corps
- Identifier les déterminants des gestes et des 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

1 jour soit 7 heures

Possibilité d'ajouter une demi-journée en amont pour la réalisation sur site d'un diagnostic interventionnel

Public

Salariés
Professionnels acteurs de la santé au travail

GESTION DES COMPORTEMENTS À RISQUES

Addictions

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de construction des conduites addictives et être initier à ses causes
- Appréhender les comportements induits par les différentes addictions
- Connaitre les risques associés sur la santé
- Appréhender les méthodes d'accompagnement et de prévention
- Connaitre les risques associés aux addictions en situation de travail

Contenu

- Concept de l'addiction, causes et mécanismes
- Addictions : les différents produits (l'alcool, au tabac, au cannabis, aux autres drogues, et aux addictions comportementales)
- Conduites addictives : symptômes et comportements
- Impacts sur la santé
- Addictions et conséquences sur le travail
- Réglementation et les obligations de l'entreprise
- Acteurs de la prise en charge
- Solutions d'accompagnement

Durée

1 jour soit 7 heures

Public

Salariés
Professionnels acteurs de la santé au travail

Risques routiers

Objectifs

- Appréhender les risques routiers
- Connaitre les risques routiers associés à l'activité professionnelle
- Mesurer les conséquences possibles des comportements à risques et être à même de conseiller pour une politique préventive
- Connaitre les liens entre les risques routiers et les addictions

Contenu

- Risques routiers au travail, chiffres clés
- Enjeux réglementaires, humains, économiques et sociaux pour les entreprises
- Déterminants des comportements dangereux lors des déplacements professionnels (conduites complexes, contexte du déplacement, personnalité du conducteur, ...)
- Actions de prévention en entreprise contre les risques routiers
  - Optimisation de la gestion des déplacements
  - Adaptation des véhicules en fonction des missions
  - Maintenance des véhicules
  - Communications lors des déplacements
  - Compétences des conducteurs
  - Prise en compte de l'impact des facteurs de stress, de la fatigue, de la gestion des retards
- Les modalités de mise en œuvre de la prévention au sein de l'entreprise

Durée

1 jour soit 7 heures

Public

Salariés
Professionnels acteurs de la santé au travail

NUTRITION AU TRAVAIL

Alimentation et activité physique en entreprise – Professionnels relais

Formation en e-learning

Une formation en **tout numérique** à suivre **à votre rythme**

Objectifs

Cette formation a pour objectif général d'accompagner les professionnels ambassadeurs de l'alimentation et de l'activité physique en entreprise dans la mise en œuvre d'actions à destination des salariés.

Tous les contenus s'appuient sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé

- Connaître les liens entre les comportements nutritionnels et la santé
- Appréhender l'intérêt de la prévention santé en nutrition pour l'entreprise
- S'approprier les actions en nutrition pouvant être mises en œuvre au sein d'une entreprise
- Savoir prendre en compte les spécificités des salariés et de l'environnement afin d'adapter les actions en nutrition
- Être en mesure de mettre en œuvre des actions nutrition
- Être en mesure d'évaluer les actions en nutrition menées dans son entreprise

Contenu de la formation

Module 1	Évaluation T0
Module 2	Nutrition des salariés et intérêts de l'entreprise
Module 3	Actions nutrition en entreprise
Module 4	Évaluation en nutrition
Module 5	Évaluation T1

Modalités et organisation

La formation se déroule en ligne et mêle plusieurs outils de formation à distance : témoignages, interviews et conseils de professionnels, vidéos, quizz, exercices de réflexion, forum de partage...

Ouverture toute l'année sur demande

Temps estimé de connexion : 2 à 3 heures

Public

Ambassadeurs de la nutrition-santé en entreprise, préventeurs, professionnels de santé

manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

NUTRITION AU TRAVAIL

Alimentation et activité physique des salariés

Formation en e-learning

Une formation en **tout numérique** à suivre **à votre rythme**

Objectifs

- Cette formation a pour objectif général l'accompagnement des salariés d'entreprise pour une alimentation équilibrée, une activité physique diversifiée régulière et la limitation des temps prolongés passés assis
- Tous les contenus s'appuient sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé
- Connaitre l'importance de l'alimentation et les bénéfices de l'activité physique sur la santé
- Connaitre l'incidence de la sédentarité sur la santé
- S'approprier les recommandations nationales en alimentation
- Être en mesure de composer des repas équilibrés
- Être à même d'adapter son alimentation sur son lieu de travail
- S'approprier les recommandations nationales en activité physique
- Être en mesure de planifier et de pratiquer une activité physique régulière et variée
- Savoir mettre en œuvre l'activité physique sur son lieu de travail et limiter le temps passé assis
- Être en mesure de maintenir sa motivation

Contenu de la formation

Module 1	Évaluation T0
Module 2	Nutrition et santé
Module 3	Alimentation
Module 4	Activité physique
Module 5	Motivation
Module 6	Évaluation T1

Modalités et organisation

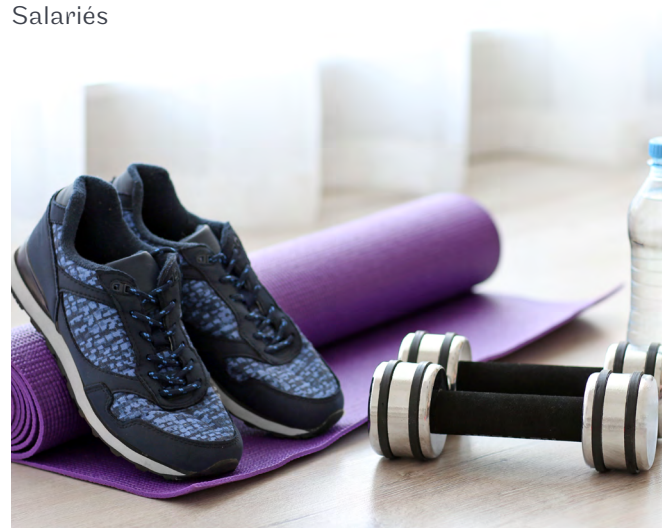
La formation se déroule en ligne et mêle plusieurs outils de formation à distance : témoignages, interviews et conseils de professionnels, vidéos, quizz, exercices de réflexion, forum de partage...

Ouverture toute l'année sur demande

Temps estimé de connexion : 3 à 4 heures

Public

Salariés



éduquer animer former

pour une France en bonne santé !

le cnam
istna nutrition santé

LE CNAM,

LEADER DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE TOUT AU LONG DE LA VIE !

L'ISTNA,

EXPERTISE EN PRÉVENTION DE LA SANTÉ !

Des projets de formations en lien avec la santé et sa prévention ?
Contactez-nous.

www.cnam-istna.fr

Conservatoire national des arts et métiers
Cnam-ISTNA
4 avenue du Docteur Heydenreich • CS 65228 • F 54052 Nancy Cedex
tél +33 (0)3 83 85 45 37
contact@cnam-istna.fr

Conception - réalisation : Cnam-ISTNA – Photos : Adobe Stock, Freepik – mai 2024