

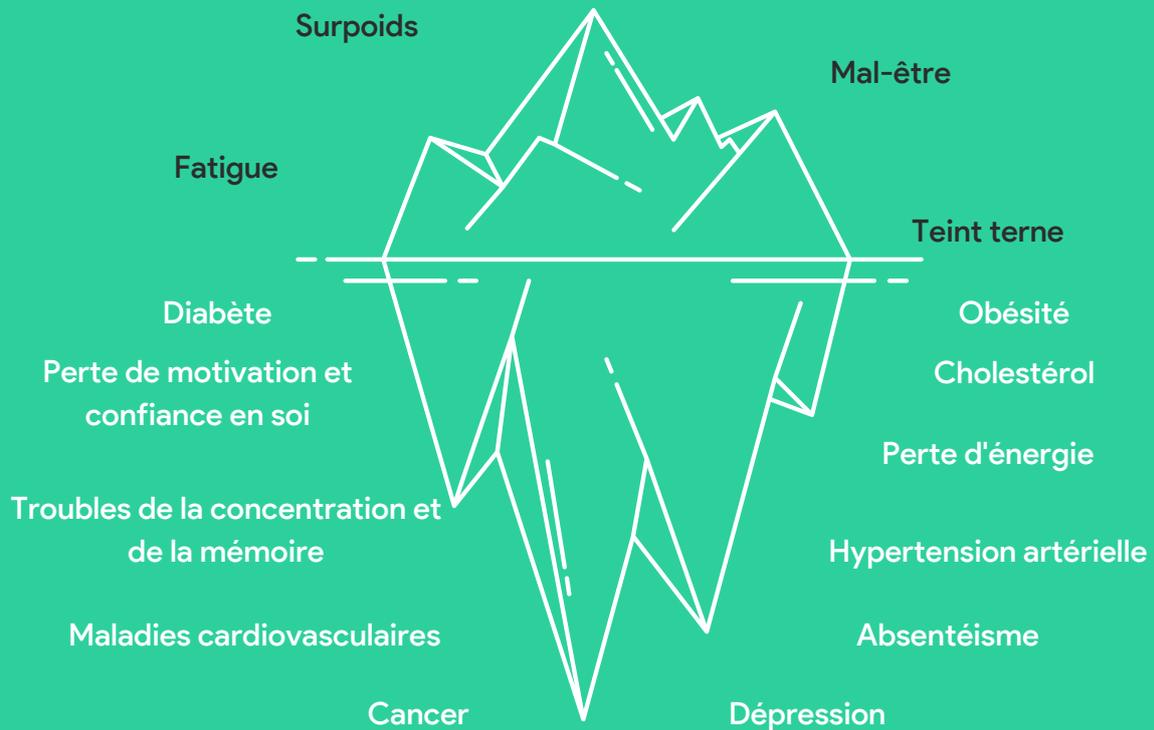


Livre Blanc Nutrition-Santé

#Prévention #Santé #Bien-être #RSE #Productivité
#Alimentation #Engagement #CSE



Les dangers de la malnutrition



by

CODE
Equilibre®

*Selon le BIT : Mauvaise hygiène alimentaire = -20% de productivité en entreprise



L'Edito



Nadia Chabal-Calvi,
Diététicienne
référéncée au PNNS
Fondatrice

Quelle est la principale cause de décès dans le monde?

Les maladies cardiovasculaires.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, elles sont à l'origine de 17,5 millions de décès chaque année, soit 31% de la mortalité mondiale ! 45% en Europe, 300 décès par jour en France.

Or, quelle est la principale cause des maladies cardiovasculaires?

La mauvaise alimentation.

Depuis août 2021, les pouvoirs publics renforcent le rôle de la prévention au travail d'où la politique nutritionnelle de santé publique au cœur des entreprises avec le Programme national nutrition santé (PNNS)

La promotion d'un bon état nutritionnel contribue à la réduction des facteurs de risques des maladies les plus fréquentes dont souffre la population : maladies cardio-vasculaires, nombreux cancers, obésité, diabète... Ces maladies ont des conséquences dramatiques sur le plan humain, social et économique.

Alors que l'OMS définit la santé comme un "état de complet bien-être physique, mental et social", la crise du COVID-19 a pointé du doigt les salariés atteints de "comorbidités". Cette pandémie met en lumière et aggrave un problème déjà existant aux conséquences alarmantes : mal-être, fragilité, maladie, absentéisme, décès...

Il devient urgent d'agir en prévention et d'innover !

C'est pourquoi, j'ai créé Code Équilibre®, convaincue que l'action sur la nutrition au sein de l'entreprise est un moyen fort de contribuer à la prévention des pathologies les plus fréquentes et à l'amélioration du bien-être au travail !

Je vous invite à nous découvrir et nous contacter au plus vite.

CODE
Equilibre®

Une application qui vous facilite la vie et la préserve !



Bien manger
sans changer
ses habitudes

Disponible sur
Google play

Disponible sur
App Store



Au menu !

L'Édito.....	2
"Que ton aliment soit ton seul médicament".....	4
Comment l'alimentation impacte notre santé physique et mentale.....	5
Les bases de l'alimentation équilibrée.....	6
Les repères nutritionnels et énergétiques.....	8
L'index glycémique.....	9
Agir en entreprise sur la nutrition.....	12
Un booster de RSE par un engagement social fort.....	14
La solution Code Équilibre®.....	15
Nos formations adaptées aux salariés.....	20
Mesurez l'efficacité de votre politique de santé.....	22
La loi du 2 août 2021 qui renforce votre obligation de prévention.....	23
Nous contacter.	24

" Que ton aliment soit ton seul médicament "



Un savoir ancestral !

Il y a 2600 ans

Hippocrate nous a dit :

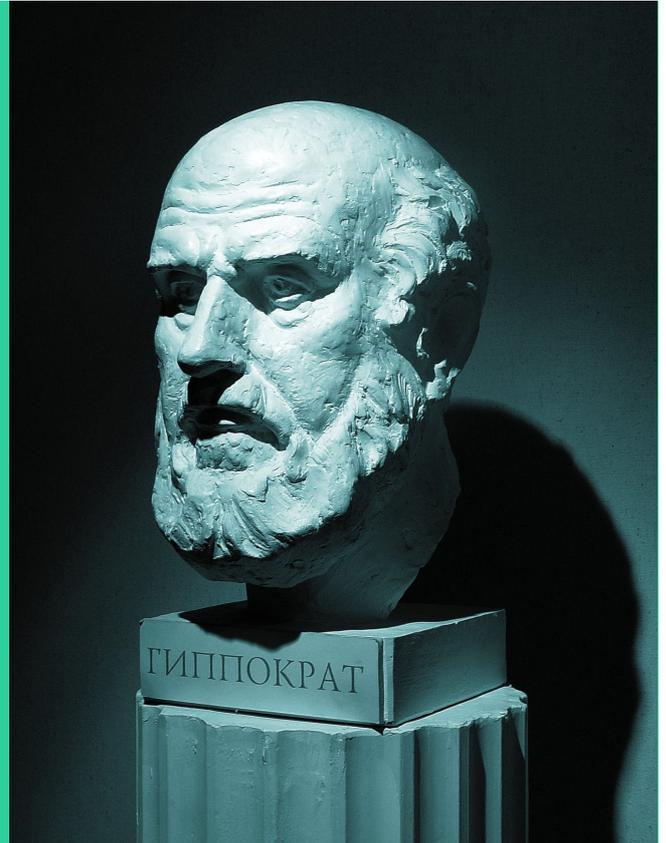
« Que ton aliment soit
ton seul médicament »



26 siècles plus tard !

L'OMS nous alerte !

Notre alimentation est un facteur dominant des
premières causes de mortalité



La clé de l'équilibre c'est la modération.

On peut combiner équilibre et plaisir.

Pas d'interdits ! Tout est question d'équilibre !

Comment l'alimentation impacte notre santé physique et mentale ?



Les Maladies CardioVasculaires (MCV)

PREMIERE cause de mortalité: 45% des décès en Europe
400 décès par jour en France (Infarctus, AVC...)



Les cancers

DEUXIEME cause de mortalité dont 1/3 liés à l'alimentation



Le diabète

SEPTIEME cause de décès : 58 millions en Europe



L'obésité et le surpoids

600 millions de personnes dans le monde dont 42 millions d'enfants de moins de 5 ans.

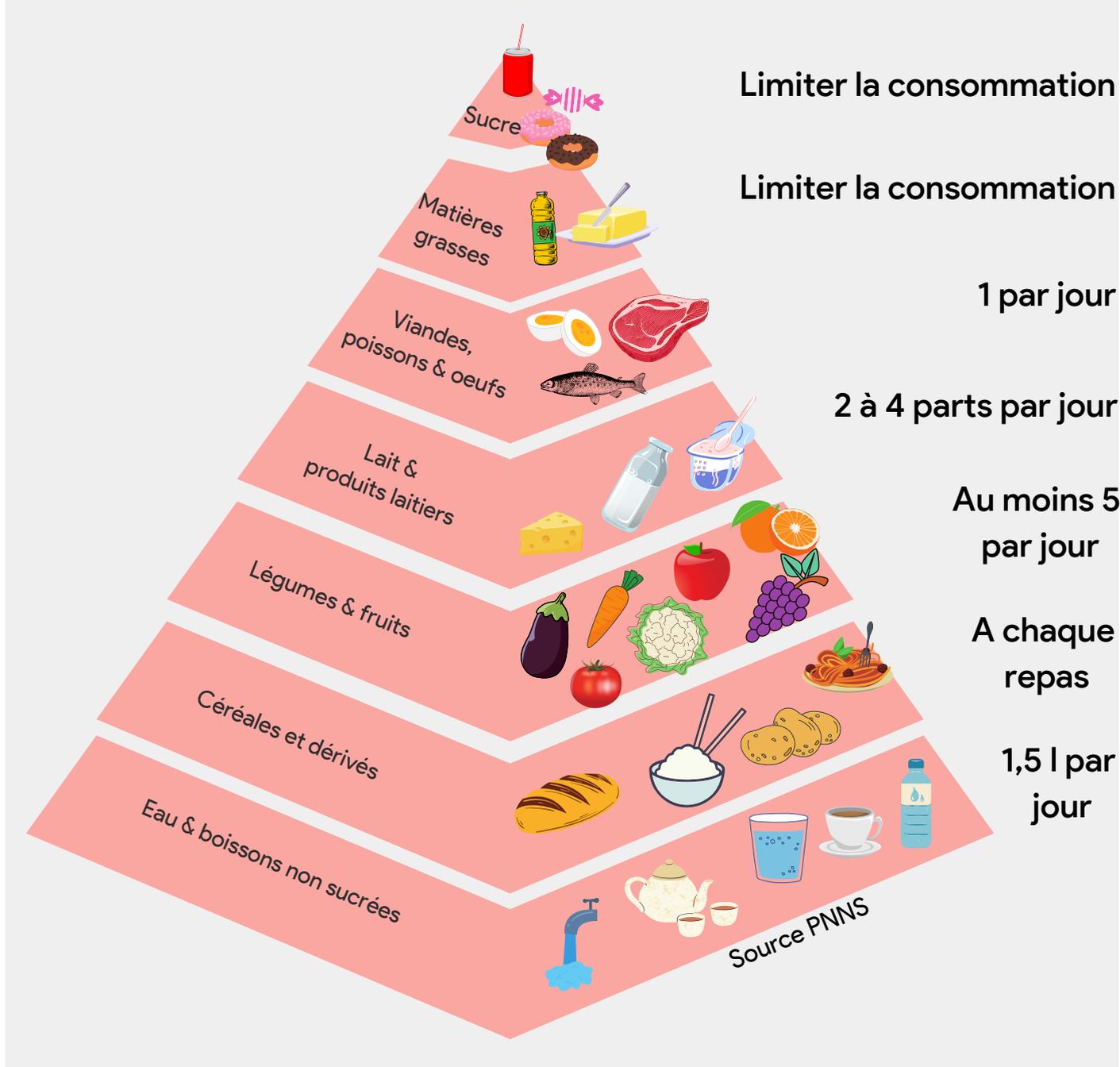


Il faut agir !

Les bases de l'alimentation équilibrée

Mangez équilibré et varié

Suivez la pyramide alimentaire du PNNS !

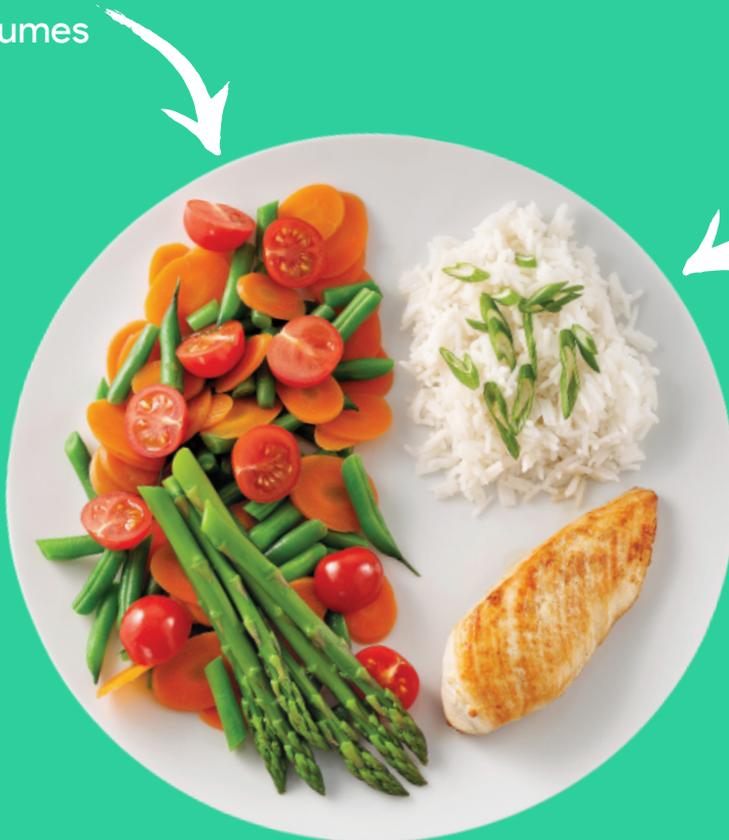


Pour manger varié il faut manger de tout avec modération !

Les bases de l'alimentation équilibrée

Un repas équilibré

1/2
Légumes



1/4
Féculents

1/4
Protéines



LAIT
& FRUITS



Les repères nutritionnels et énergétiques

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

DT05-17719-A



Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR



Votre portion à portée de main



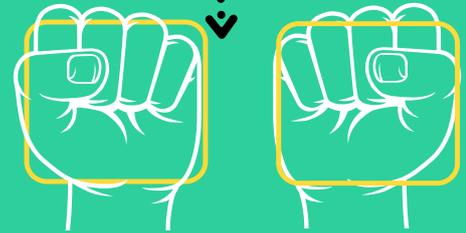
Une portion de
sucreries par jour
1/2 Poing fermé



Une portion de
fromage par jour
4 Phalanges



Une portion de
légumes par repas
2 Poings fermés



Une portion de
féculents par
repas
1 Poing fermé



Une portion de
beurre par jour
1 Phalange



Une portion de
protéines par jour
1 Paume de main



Une portion de fruits secs
et oléagineux par jour
1 Creux de main



L'Index Glycémique (IG)



L'index glycémique est la mesure qui permet de décrire l'influence de la consommation de glucides sur la glycémie (taux de glucose dans le sang). Il est utilisé pour décrire le type de glucides contenus dans un aliment et susceptibles d'avoir une influence sur l'augmentation du taux de glucose sanguin. Les aliments à index glycémique élevé sont susceptibles de déséquilibrer la glycémie, il est donc important d'en surveiller la consommation pour éviter le diabète.

Les glucides, plus communément appelés sucres, constituent une source essentielle d'énergie pour notre organisme.

Lorsque l'on mange, nos enzymes digestives permettent de transformer les aliments ingérés en nutriments, lesquels sont ensuite absorbés par l'intestin. Ils sont alors soit utilisés immédiatement par l'organisme, soit stockés sous forme de glycogène dans nos muscles et notre foie. Dans ce deuxième cas, ils constituent des réserves rapidement mobilisables.

Les glucides sont divisés en trois groupes :

- D'une part, les glucides simples ou « oses », comme le glucose, le fructose ou le saccharose, qui sont présents par exemple dans les fruits .
- D'autre part, les glucides complexes, qui sont des assemblages de plusieurs glucides simples, tels que l'amidon ou la cellulose.
- Et enfin, les glucides ajoutés, présents dans les produits sucrés. (Source : AFSSA, 2004)

Les glucides qui font grimper rapidement et fortement la glycémie ont un index glycémique élevé.

Il suffirait de manger MIEUX !



Les maladies cardiovasculaires (AVC, Infarctus...)

80% de cas en moins en limitant les facteurs de risque liés au mode de vie dont une alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle.



Les cancers

Baisse du cancer colorectal & du sein en consommant plus de fruits, légumes et céréales et moins de viandes rouges, de sucre et d'aliments transformés



Le diabète

80 % des cas en moins avec une alimentation saine et une activité physique régulière.



L'obésité et le surpoids

Avec une alimentation saine et une activité physique régulière on rétablit l'équilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées.

Les bons comportements à adopter :

- Mangez de tout avec modération en respectant la pyramide alimentaire.
- Mastiquez bien, en mangeant assis et en prenant son temps.
- Buvez de l'eau régulièrement (1,5 l/jour).
- Évitez de sauter un repas.
- Pratiquez une activité physique modérée mais régulière : 30 mn/jour.
- Limitez sa consommation d'alcool et de tabac.
- Évitez le grignotage.
- Dormez 6 à 7h par jour.

Agir en entreprise sur la nutrition

Développer le bien-être au travail est une préoccupation croissante au sein des entreprises.

Et, protéger les membres de son entreprise, tout en respectant le secret médical ne sont pas contradictoires.

C'est une demande des salariés et une condition tant pour l'amélioration de la qualité du travail réalisé que pour l'épanouissement individuel.

L'alimentation est un déterminant essentiel de la santé. C'est une des conditions du bien-être physique, mental et social. Une bonne nutrition est un facteur de protection de la santé tout au long de la vie.

A contrario, une mauvaise nutrition augmente le risque de développer une maladie : obésité, infarctus, AVC, diabète, cancer... Ces maladies, les plus fréquentes en France ont des conséquences dramatiques.

Des études scientifiques rapportées par le Bureau international du travail (BIT) montrent que des actions sur l'alimentation peuvent prévenir les carences en micronutriments, les risques de maladies chroniques et l'obésité au prix d'investissements modestes rapidement amortis par la diminution du nombre de jours d'arrêt maladie et d'accidents du travail*.

La promotion d'une bonne nutrition, adaptée au contexte propre de l'entreprise, peut contribuer à faciliter l'adoption par chacun de comportements favorables pour la santé ce qui bénéficie à l'individu, à sa famille et à son entreprise.

Nous vous proposons de valoriser une alimentation favorable pour la santé, source de plaisir et de convivialité et (re)valoriser le plaisir de pratiquer une activité physique.



Boostez votre RSE avec un engagement social fort

Améliorez la santé et le bien-être de vos collaborateurs !

Un accord "gagnant-gagnant" pour les entreprises qui assurent une bonne santé physique et mentale à leurs salariés.

Anticipez sur le projet de loi sur la prévention santé au travail et améliorez votre marque employeur !

- Ecartez les risques de maladies des salariés
- Renforcez la cohésion, la fidélité, la fierté et l'attractivité
- Améliorez la performance
- Réduisez l'absentéisme
- Renforcez l'engagement, l'implication
- Agissez directement sur la longévité des salariés !



Pacte mondial
des Nations Unies
pour la santé

Intervenez sur les objectifs #3 Bonne santé et bien-être
et #12 Consommation écoresponsable

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



Une solution innovante au service de la santé au travail

Entrez dans le cercle des entreprises leader qui ont changé la vie de leurs salariés avec une application qui peut leur sauver la vie !



Disponible sur
Google play

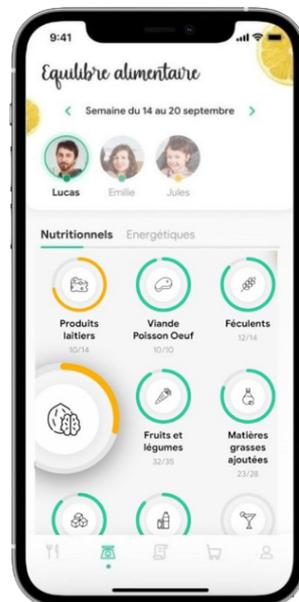


Disponible sur
App Store

Vos collaborateurs vont adorer !

Ils sélectionnent des plats, leur liste de courses est prête et ils suivent leur équilibre alimentaire !

Tous les repères nutritionnels en un clin d'oeil



Comment ça marche ?



1. Créez votre compte



2. Entrez vos données :
sexe, âge, taille, poids, niveau
d'activité physique

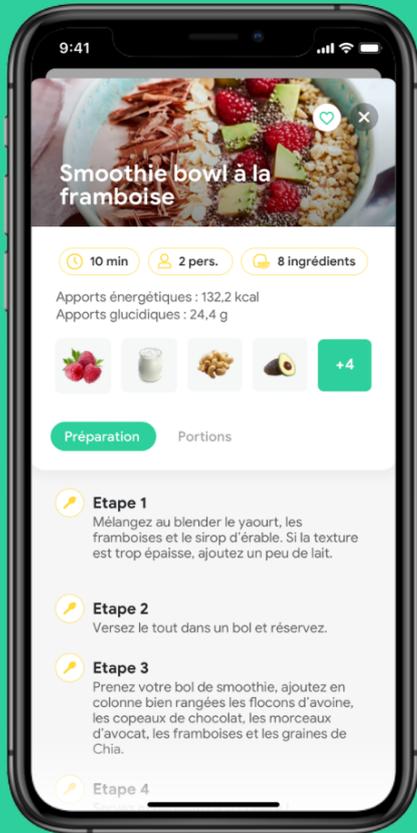
3. Indiquez vos régimes
particuliers, allergies et
intolérances



4. Ajoutez tous les
membres de votre
foyer

A quoi ça sert ?

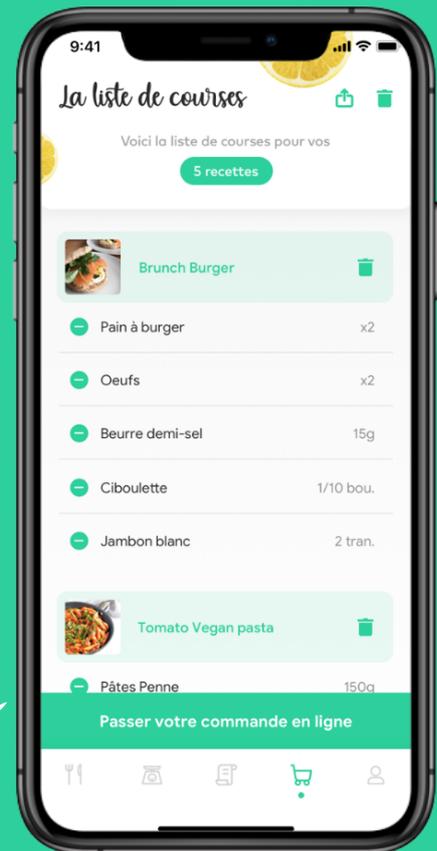
5. Sélectionnez vos recettes du petit déjeuner jusqu'au dîner



6. Planifiez vos repas pour la semaine



7. Générez votre liste de courses



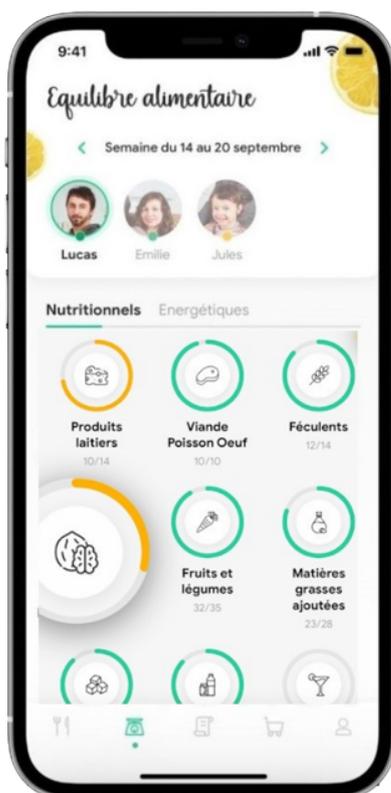
Ajoutez aussi vos extras et repas extérieurs !

8. Tous les membres du foyer peuvent accéder à l'application

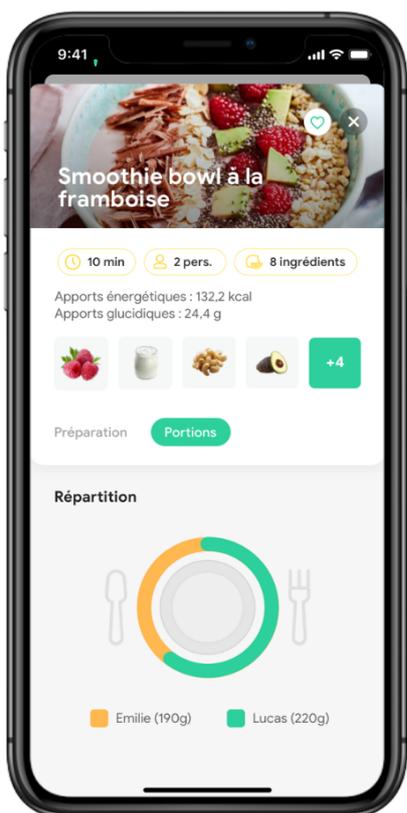
C'est simple, facile et à la portée de tous !



9. Veillez à ce que vos choix correspondent aux besoins énergétiques (besoin en Kcal, glucides, lipides, protéines)



10. Veillez aux besoins nutritionnels avec les repères du PNNS (Fruits & légumes, Produits laitiers, Viande & Poissons...)



11. Servez des portions adaptées aux besoins de chacun !

De l'innovation dans nos assiettes !

En utilisant les repères du Programme National Nutrition Santé avec des algorithmes scientifiques et les sources de données du Ciqual, Code Équilibre® est un véritable monitoring de l'équilibre alimentaire qui facilite cette impérieuse nécessité de manger équilibré pour écarter les risques de maladie.

Le suivi de votre équilibre alimentaire pour seulement
29,99€ TTC/an



Nos formations adaptées à vos besoins

CODE
Equilibre

ATELIER NUTRITION SANTE

**BIEN MANGER
SANS CHANGER
SES HABITUDES**

EN PARTENARIAT AVEC
XXX



HORAIRE ET LIEU
JOUR MOIS ANNEE

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LE XXXXXXXX
AUPRÈS DE NOM, PRENOM, FONCTION
CONTACT MAIL- CONTACT TELEPHONE



ANIME PAR NADIA CHABAL-CALVI

NÉODIETETICIENNE, REFERENCÉE AU PROGRAMME
NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS) QUI VOUS GUIDE POUR :

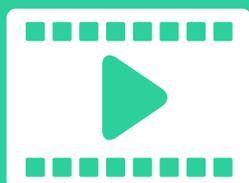
1. Identifier vos besoins réels
2. Avoir les bons repères
3. Trouver l'inspiration
4. Planifier pour réussir



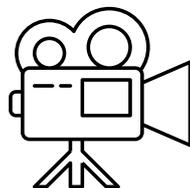
Différents thèmes de formation en présentiel
ou en ligne 7/7 avec nos capsules vidéos :

- Alimentation équilibrée
- Alimentation et rythme de travail
- Alimentation et travail posté
- Alimentation et travail physique
- Alimentation des femmes enceintes au travail
- Allaitement maternel : faciliter et encourager
- Astuces cuisine & santé ...

Possibilité de créer un programme sur-mesure intégrant des outils
d'information et des kits communication interne.



Du e-learning qui booste la santé



Des capsules vidéos pédagogiques, des tests, des quizz, des connaissances pour mieux gérer son alimentation.

Facile à mettre en place !

1

Code Équilibre® vous aide à définir vos besoins, objectifs et résultats attendus pour adapter la meilleure formule

2

Le programme et des codes accès en ligne sont communiqués aux participants pour visionner les capsules vidéos et utiliser l'application Code Équilibre®

3

Un suivi et des rendez-vous personnalisés sont organisés

4

L'entreprise reçoit un rapport anonymisé comprenant les données quantitatives et qualitatives de l'action de formation

Mesurez l'efficacité de votre politique de santé
tout en conservant l'anonymat de vos salariés

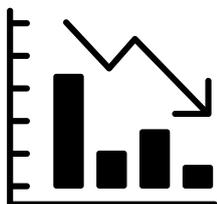


Confidentialité et sécurité des données des salariés



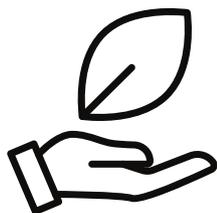
- Notre solution est conforme au RGPD
- Les données sont protégées sur serveur HDS (Hébergement des Données de Santé)
- L'entreprise reçoit son reporting anonyme et mesure l'impact (KPI)

Des résultats axés sur les données



- Les entreprises reçoivent des informations réelles et des données quantifiées pour présenter l'usage et adapter les mesures de prévention avec une vue anonymisée du service.

Une démarche holistique



- Grâce à notre solution avec un accompagnement des salariés, nous avons pour objectif d'aider 100 % de vos collaborateurs à performer leur santé.

Un engagement fort



- Notre offre a été conçue pour mobiliser les salariés et améliorer le bien-être global de votre entreprise avec des interventions en atelier collectif pour un engagement social fort.

La loi n°2021-1018 du 2 août 2021

sur l'obligation de prévention en santé au travail



Renforcement de la prévention Santé au travail

L'article 3 de la loi n°2021-1018 du 2 août 2021 modifie l'article L2312-5 du Code du travail dans l'objectif de renforcer la prévention de la santé au travail et de mieux responsabiliser l'employeur. L'employeur doit présenter à la délégation du personnel au comité social et économique, la liste des actions de prévention et de protection prévue au 2° du III de l'article L4121-3-1.

Nouvelle dénomination des services de santé au travail.

La loi n°2021-10 du 2 août 2021 redéfinit le service de santé au travail, par les services de prévention et de santé au travail, afin d'insister sur leur nouvelle dimension préventive.

Extension des missions des services de santé au travail.

Désormais les services de santé au travail doivent :

- Contribuer aux objectifs de santé publique afin de préserver, au cours de la vie professionnelle, un état de santé du travailleur compatible avec son maintien en emploi.
- Conduire des actions de santé au travail, dans le but de préserver la santé physique et mentale des travailleurs tout au long de leur parcours professionnel.
- Tenir compte de « l'impact du télétravail sur la santé et l'organisation du travail ».
- Participer à des actions de promotion de la santé sur le lieu de travail dans le cadre de la stratégie nationale de santé prévue à l'article L1411-1-1 du Code de la santé publique ».

Renforcement des mesures contre la désinsertion professionnelle.

La loi consacre tout un titre destiné à proposer des mesures pour « mieux accompagner certains publics, notamment vulnérables ou en situation de handicap, et lutter contre la désinsertion professionnelle ».

La crise COVID-19 a rendu les salariés en situation de comorbidité plus vulnérables. Pour éviter la désinsertion professionnelle, il est proposé aux entreprises :

- Mener des actions de sensibilisation
- D'identifier les situations individuelles
- De proposer des mesures individuelles prévues à l'article L4624-3
- De participer à l'accompagnement du travailleur éligible au bénéfice des actions de prévention de la désinsertion professionnelle prévues à l'article L323-3-1 du Code de la sécurité sociale.

**Prévenir sur l'alimentation
c'est aussi veiller à la qualité
de vie en télétravail !**

Nous contacter

Sur Google Play et App Store

Par téléphone
06 86 81 44 19
07 50 63 35 21

Par mail
contact@code-equilibre.fr

En nous rendant visite
Zone artisanale Les Blâches Gombert
04160 Château-Arnoux

Sur les réseaux sociaux



Directrice de la publication
Nadia Chabal-Calvi, Présidente
SAS Phénix - Capital social 5000€
Siret 84802546600014
N°ADELI 049500655
Organisme de formation : 93040093304

CODE
Equilibre®

Disponible sur
Google play

Disponible sur
App Store

Two QR codes are provided for downloading the CODE Equilibre app from Google Play and the App Store.