

# LE VITALITY CHALLENGE

A decorative horizontal bar consisting of various colored segments in shades of blue, teal, yellow, and black, positioned below the title.

Marianne Jacquart  
*Infirmière de santé au travail*  
*Attentia - Unilever*



# LE VITALITY CHALLENGE

## Missions d'Unilever :

**“AJOUTER DE LA VITALITE A LA VIE”**

**“ CREER de la VALEUR AJOUTEE”**

- Position unique pour comprendre les interactions entre nutrition, hygiène et soins corporels, grâce à une compétence scientifique et à la compréhension des consommateurs locaux.
- Réunion de ces forces = contribuer à la qualité de la vie et au bien-être en étant source de VITALITE



# LE VITALITY CHALLENGE

**Définition :**       \* **MANGER (PLUS) SAIN**  
                              \* **BOUGER PLUS**

Proposition du VITALITY CHALLENGE au personnel d'Unilever  
soit **5 options** pour participer activement :

## 1<sup>ère</sup> étape

## Des conseils par rapport à l'alimentation

- analyse individuelle des habitudes alimentaires
- menus journaliers équilibrés
- liste d'aliments conseillés
- journal alimentaire
- Passeport Vitalité (BMI ; pourcentage de graisse, poids de départ...) au départ et à la fin du challenge
- consultations des nutritionnistes **en collaboration avec le service de santé au travail**

# LE VITALITY CHALLENGE

## 2ème étape      **Bouger ! Modifier son style de vie**

Action pedomètre = « travailleurs raisonnablement actifs » !

soit la première semaine = 7857 de moyenne et la dernière semaine = 10 904 !  
= calcul du nombre de pas = nombre de calories dépensées et nombre de km parcourus (utiliser les escaliers, se garer plus loin, ...)



Recommandation : 10 000 steps / day - **126 participants**

< 5000 : sédentaire

5000 - 7499 : légèrement actif

7500 - 9999 : raisonnablement actif

10.000 - 12.499 : actif

> 12.500 : extrêmement actif

**Conclusion** : moyen amusant et positif pour stimuler une activité physique quotidienne !

# LE VITALITY CHALLENGE

## Action 20 km de Bruxelles

- schéma d'entraînement prévu
- 25 participants au 20 km : entre 1h39 ' et 3h13 '
- Tee-shirts « UNILEVER VITALITY TEAM »

## Action Mountainbikes

- schéma d'entraînement prévu
- Challenge VTT organisé



# LE VITALITY CHALLENGE

## 3<sup>ème</sup> étape      **CONSERVER - ATTEINDRE - un BMI optimal par**

1. conseils en matière de nutrition
2. activité physique

Combinaison des 2 = mode de vie sain  
Vitality Challenge durera un mois (mars 2005)

Nombreux **conseils SANTE** sur le site intranet durant le mois du Vitality Challenge :

- Le thé = boisson saine
- Combien de fruits et légumes doit-on manger chaque jour
- Bien déjeuner
- Les régimes miracles n 'existent pas !
- Pour ceux qui n 'aiment pas le lait
- Les calories raisonnables (produits alimentaires plus maigres)
- Mieux vaut une perte de 10% que l 'effet yo-yo !
- Les fritures saines
- Mangez plus de soupe
- De l 'eau et encore de l 'eau
- Des en-cas sains pour les gourmands sucrés
- Les oméga-3
- De préférence, un verre de vin ?

# LE VITALITY CHALLENGE

## Diverses activités proposées :

- Session de cuisine saine
- Petit déjeuner « Buffet sain »
- Séance de Tai-Chi
- Check-up cardio-vasculaire - Journée Cholestérol
- Séance d'Information : Luc Swinnen : Le stress au travail
- Bus Partena « Beweegmobiel »
- Journée 100% fruits
- La Pyramide alimentaire : test des connaissances

## Objectifs du VITALITY Challenge :

- donner à chacun la possibilité d'en apprendre plus sur sa santé
- donner des conseils pratique sur l'alimentation saine
- aider les challengers à modifier leurs habitudes alimentaires et leur style de vie
- encourager chacun à être plus "ACTIF" physiquement dans sa vie de tous les jours



**prendre plaisir à vivre pleinement la VITALITE !**



# LE VITALITY CHALLENGE

1<sup>ère</sup> étape

Des conseils par rapport à l'alimentation

en étroite collaboration avec le service de santé au travail  
de Mars - Avril 2005 soit 8 semaines de suivi (3 consultations)

**87 participants ont commencé**

**65 participants ont poursuivis avec succès**

**Le TOTAL des KILOS**

**PERDUS TOUS ENSEMBLE !!!! = 96kg**



# Fonctions de l'infirmière de santé au travail

Mise en pratique des diverses fonctions spécifiques à l'IST en répondant à une demande de l'entreprise, et qui pourrait également être une initiative du service de santé au travail

Collaboration à la mise en place d'un projet visant à faire prendre conscience au personnel d'un facteur de risque pour la santé : **le POIDS**

## Fonction clinique :

**Identifier et surveiller les caractéristiques de santé des travailleurs**

## Fonction de gestion :

**Gestion du service, organisation du planning de visites, préparation des dossiers**



# Fonctions de l'infirmière de santé au travail

## Fonction Pédagogique :

Calcul du BMI, information sur le poids SANTE, masse graisseuse, tour de taille =

PROMOTION DE LA SANTE, EDUCATION à la SANTE

## • Fonction de Conseiller :

Les participants pouvaient prendre contact avec l'infirmière, pour une écoute attentive, des avis santé au quotidien, des conseils pour poursuivre leur objectif.

## • Fonction de Recherche :

Participation à diverses études, statistiques, enquêtes...



# LE VITALITY CHALLENGE

## CONCLUSIONS :

- **Impact important du service médical pour collaborer à une action d 'envergure dans l'entreprise**
- **Succès manifeste auprès du personnel et des participants**
- **88 % veulent un suivi de cette action, demande de nouveaux challenges !**
- **Mise en évidence d 'un mécontentement du restaurant d 'entreprise : ACTIONS !**