

Télétravail, alimentation, style de vie et santé

QUEL IMPACT SUR LA SANTÉ DES FRANÇAIS ?

Raccourcissement de la pause déjeuner, plus faible diversité des repas, augmentation du snacking : l'Institut Danone se penche sur les conséquences du télétravail sur l'alimentation, le style de vie et la santé à l'occasion de sa 1^{ère} Journée Prospective

Mangeons-nous de la même façon en télétravail et au bureau ? Comment cette pratique professionnelle devenue courante influence-t-elle nos repas ? Que mange-t-on en télétravail ? Comment conserver une alimentation diversifiée, même à la maison ?

Voici toutes les questions que l'Institut Danone soulèvera lors de sa 1^{ère} Journée Prospective, organisée **ce mardi 13 décembre 2022**. Une journée de réflexion mobilisant des experts et des témoins

autour d'une réalité déjà profondément ancrée dans notre quotidien, qui affecte nos équilibres de vies, et dont les conséquences en matière de santé publique ne sont pas encore totalement appréhendées. Pour nourrir l'état des lieux, l'Institut Danone présente une enquête¹ réalisée conjointement avec le CRÉDOC auprès de 621 salariés volontaires de Danone. Les résultats de cette enquête éclaireront l'impact que peut avoir le télétravail sur cette population (alimentation, style de vie et santé).

Les principaux enseignements de cette enquête montrent une véritable évolution du style de vie et des comportements alimentaires des salariés qui télétravaillent :



Un déjeuner pris plus souvent **seul**



72 % en télétravail → **12 %** au bureau

Davantage de snacking en télétravail

+ 8 %

et le chocolat est plus consommé dans ces snacking



+ 22 %

Une pause déjeuner plus courte à la maison

- de 20 min



pour **38 %** des salariés en télétravail

et pour **18 %** des salariés sur site

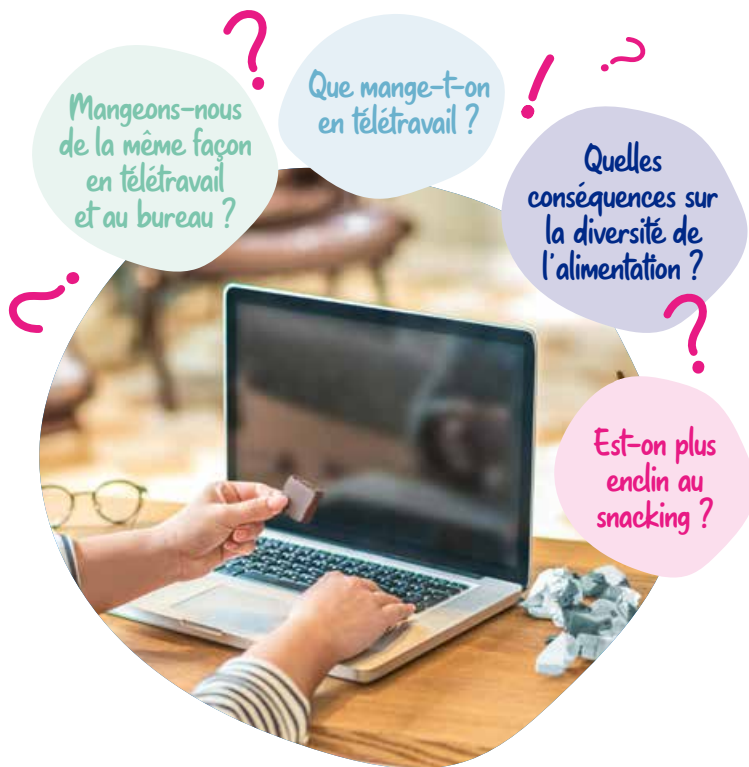
Des repas moins diversifiés !
40 % des répondants consomment moins de composantes*

lorsqu'ils sont en télétravail par rapport aux journées sur site

*composante = entrée, plat, fromage, dessert



1. Enquête réalisée par le CRÉDOC pour l'Institut Danone, auprès de 621 salariés volontaires de Danone, de mars à mai 2022.



LA 1^{ère} JOURNÉE PROSPECTIVE, UN ÉVÉNEMENT INNOVANT EN COHÉRENCE AVEC LE RÔLE SOCIÉTAL DE L'INSTITUT DANONE

Créé en 1991, l'Institut Danone s'est fixé pour mission d'impacter positivement les modes de vie favorables à la santé tout au long de la vie. Lieu de dialogue et de partage des connaissances produites autour de la santé et de l'alimentation, l'Institut s'attache à anticiper les grandes tendances sociétales pour mieux comprendre leur impact sur l'alimentation, la santé et contribuer à faire connaître les bonnes pratiques de façon pédagogique. Il réunit pour cela diététiciens, nutritionnistes, chercheurs spécialisés, médecins, sociologues ou économistes, qui mutualisent leurs expertises afin de faire progresser la prise en compte de ces sujets par les entreprises et les acteurs de la santé publique.

Parce que le télétravail a profondément modifié les habitudes de vie des Français, l'Institut Danone s'est associé au CRÉDOC pour interroger cet impact de façon prospective, le mesurer et sensibiliser tous les acteurs concernés à ces enjeux. Les résultats de l'enquête seront présentés lors de la Journée



Marianne Bléhaut,
Directrice du pôle Data
et Economie du CRÉDOC

La généralisation du télétravail est un bouleversement de l'organisation du travail, particulièrement en France où la pratique était très peu répandue avant la pandémie de Covid-19.

Elle affecte à la fois l'organisation de la vie en entreprise et la vie personnelle des travailleurs concernés.

Un des grands enseignements de l'étude est de faire la preuve de son impact sur les comportements alimentaires des salariés interrogés, et donc potentiellement sur leur santé. Il importe aujourd'hui de poursuivre les efforts de création de données pour documenter le phénomène et son évolution au-delà des salariés d'une entreprise particulière, et outiller les acteurs de la santé publique comme les employeurs pour inspirer un champ d'action favorisant le bien-être et la santé des travailleurs.



Sophie Nicklaus,
Chercheuse à l'INRAE

Les résultats de cette enquête, qui montrent une altération des façons de manger en télétravail, font écho à certains des enseignements d'une étude^{2,3} que nous avons menée à Dijon entre 2020 et 2021 pour étudier l'effet du confinement sur les choix et les motivations alimentaires, et illustrent l'importance de faire entrer ces nouveaux modes de vie dans le champ de la recherche. C'est grâce à ce type de travaux que nous pourrions mieux sensibiliser les Français aux bonnes pratiques alimentaires, dans un contexte où l'alimentation et le "bien se nourrir" occupent une place de plus en plus importante.



2. S. Nicklaus, L. Marty, B. de Lauzon-Guillain (2022), "Short- and Mid-Term Impacts of COVID-19 Outbreak on the Nutritional Quality and Environmental Impact of Diet" dans *Frontiers in Nutrition*

3. Marty L, de Lauzon-Guillain B, Labesse M, Nicklaus S. (2021) Food choice motives and nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France. *Appetite*. HYPERLINK «<https://www.sciencedirect.com/science/journal/01956663/157/supp/C>» Volume 157, 105005, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105005>

Prospective le 13 décembre 2022, et permettront de lancer les discussions sur cette thématique. Introduite par **Umberto Simeoni**, Président de l'Institut Danone, et **François Eyraud**, Directeur Général France de Danone, la journée sera l'occasion de faire intervenir des scientifiques, économistes, sachants, experts de terrain, tous mobilisés sur la question de l'alimentation. L'état des lieux

dressé lors de la séance plénière du matin, puis les ateliers de réflexion et de co-construction de l'après-midi, nourriront une réflexion collective sur l'alimentation en télétravail, et permettront, dans un second temps, de porter des recommandations pour sensibiliser les entreprises, les décideurs, les salariés et le grand public aux bonnes pratiques alimentaires. ●



FRANÇOISE NÉANT,
Déléguée générale
de l'Institut Danone

Fidèle à sa mission, l'Institut Danone consacre cette première journée prospective à une question qui concerne potentiellement plus d'un salarié sur trois et dont les implications en matière de santé publique et d'équilibre de vie ne sont pas connus aujourd'hui. Avec ce premier rendez-vous, nous souhaitons éclairer le débat bien sûr, mais aussi travailler à des pistes de recommandations utiles pour tous.



LAURENCE PEYRAUT,
Secrétaire Générale France
de Danone, membre
du Conseil d'administration
de l'Institut Danone

Je suis ravie de l'évolution de notre Institut Danone qui a eu 30 ans en 2021. Nous avons, avec le Conseil d'Administration, l'ambition de positionner l'Institut au cœur des questions que se posent les Français au sujet de leur alimentation. Nous savons qu'une bonne alimentation est une façon essentielle de prendre soin de sa santé. L'Institut Danone est donc au cœur des questions de santé publique d'aujourd'hui. L'Institut Danone veut continuer à être un partenaire privilégié des professionnels de la santé et de l'alimentation, pour apporter des repères dans cette période où les connaissances sont chahutées et nos convictions sont bousculées."

Institut Danone : qui sommes-nous ?

Créé en 1991, l'Institut est né d'une volonté de promouvoir et diffuser les connaissances sur les liens existant entre alimentation et santé. En fédérant des expertises pluridisciplinaires, nous avons été pionniers en faisant de la nutrition une science.

Aujourd'hui l'Institut se réinvente. Et si on mangeait mieux demain ? Voilà le défi sur lequel l'Institut Danone s'engage ; notamment en mettant la Prospective à son agenda, c'est-à-dire en anticipant les évolutions sociétales, pour sensibiliser et faire bouger les lignes avec les acteurs de santé publique.

institutdanone.org

Suivez-nous



Contact presse : Tiphaine RAFFRAY – tiphaine.raffray@tbwa-corporate.com – 06 58 27 78 98