

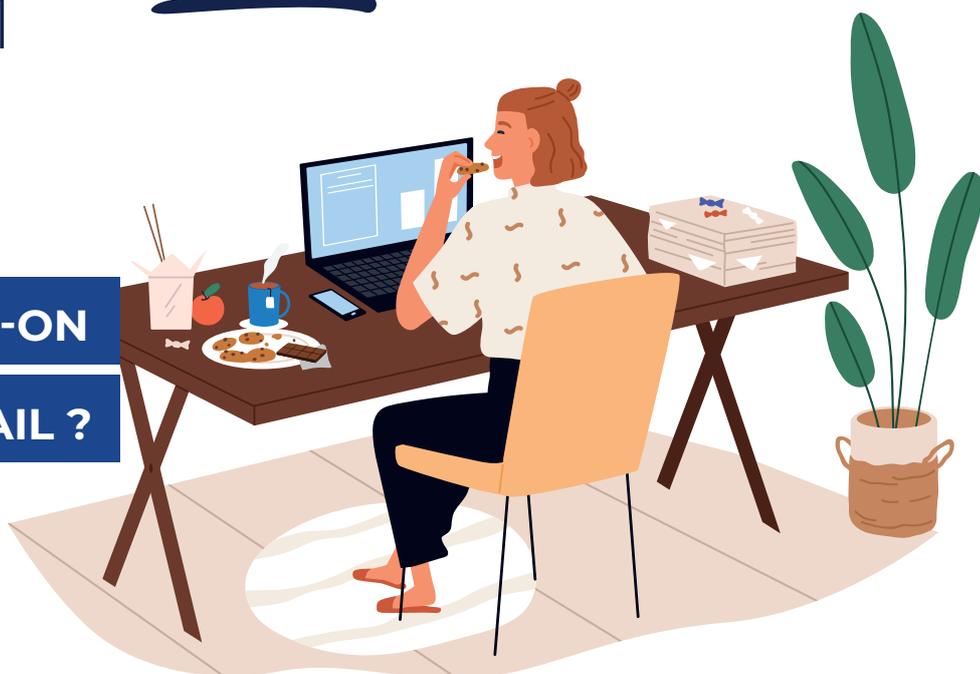
# objectif alimentation

INSTITUT  
Danone  
Et si on mangeait mieux demain

🍴 | MARS 2023 | N° 11

QUE MANGE-T-ON

EN TÉLÉTRAVAIL ?



**L**e télétravail, l'occasion de bien manger et de prendre du temps pour faire du sport, dormir plus, ou une journée devant ses écrans en déjeunant seul sur un coin de table ? En appréhendant le télétravail par le prisme de l'alimentation et du style de vie, l'Institut Danone fait le choix d'une approche innovante pour aborder un enjeu de santé publique. Avec comme ambition de porter des recommandations pour accompagner les Français vers des modes de vie sains et durables et mobiliser les parties prenantes.

## POURQUOI S'INTÉRESSER À CE QUE NOUS MANGEONS ET COMMENT NOUS VIVONS LORSQUE L'ON EST EN TÉLÉTRAVAIL ?

En 2021, plus d'un salarié sur trois<sup>(1)</sup> a télétravaillé en France... alors que seuls 3 % des salariés déclaraient pratiquer le télétravail de manière régulière (au moins 1 jour par semaine) en 2017<sup>(2)</sup>. Le travail à distance, installé en France depuis une décennie, représente l'un des grands bouleversements dans le monde professionnel, massifié durant la pandémie et durablement installé depuis pour une partie des actifs. Le télétravail, largement médiatisé, fait l'objet de quelques études sans que son impact sur l'alimentation, le style de vie et la santé de celles et ceux qui le pratiquent ne soit mesuré.

### LES JOURNÉES PROSPECTIVES : étudier, réfléchir et comprendre pour mieux agir

En ajoutant la prospective à son champ d'action, l'Institut Danone va au-delà de l'analyse du présent pour anticiper les changements de la société. Les méthodologies prospectives permettent de hiérarchiser les facteurs de changements et d'apporter de la lucidité.

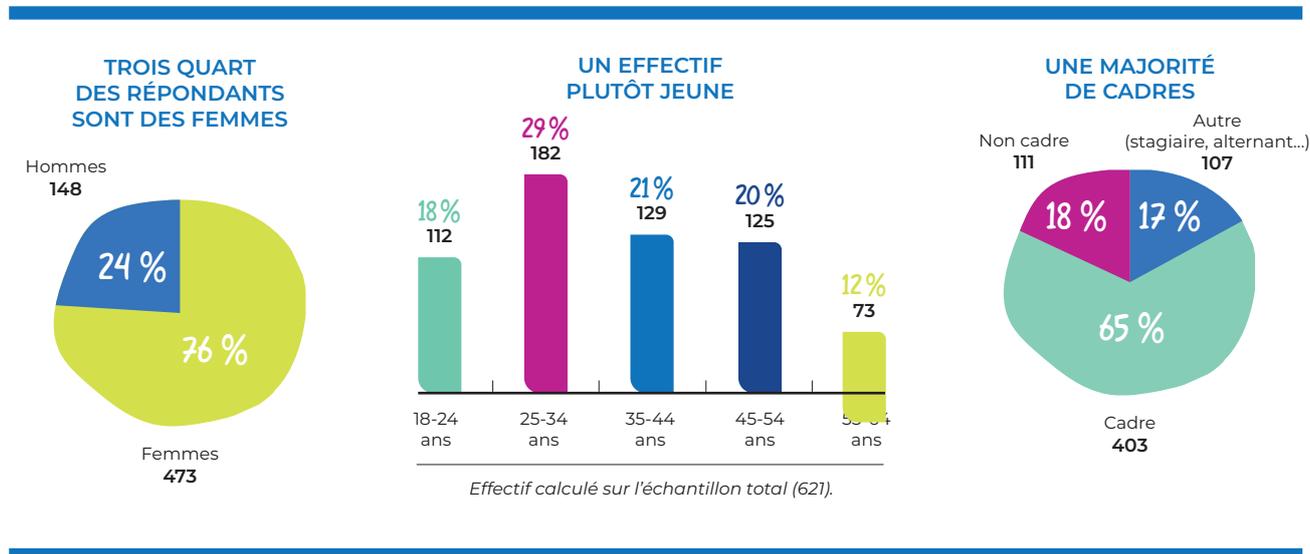
La richesse de la prospective est **de croiser des regards**, et de s'entourer **de parties prenantes complémentaires** en termes d'expertise, expérience et réseaux.

Les Journées Prospectives sont un moyen d'incarner la mission de l'Institut Danone, d'anticipation des grands enjeux de santé et d'alimentation pour agir concrètement sur leur meilleure prise en compte dans la société.



Pour mieux comprendre les comportements des télétravailleurs, l'Institut Danone a interrogé, sur la base du volontariat, des salariés (fonctions tertiaires) de Danone en France via une enquête\* développée par le CRÉDOC (entre mars et mai 2022). Les répondants sont en majorité des femmes, des jeunes et des cadres (Figure 1).

FIGURE 1



Les enseignements obtenus à partir d'un effectif de 621 individus (Figure 2), balayent l'idée que le télétravail pourrait rimer avec davantage de temps consacré à cuisiner et bien manger : les déjeuners pris en télétravail présentent une moindre diversité alimentaire. Une perte de diversité qui semble avant tout liée au contexte du déjeuner, à savoir une pause déjeuner fortement raccourcie et un repas souvent pris seul, à l'inverse des déjeuners sur site. Autre effet indirect du télétravail : un snacking plus fréquent, surtout chez les télétravailleuses, laissant la part belle au chocolat, céréales et graines. Et un risque accru de sédentarité et de moindre activité physique.

FIGURE 2

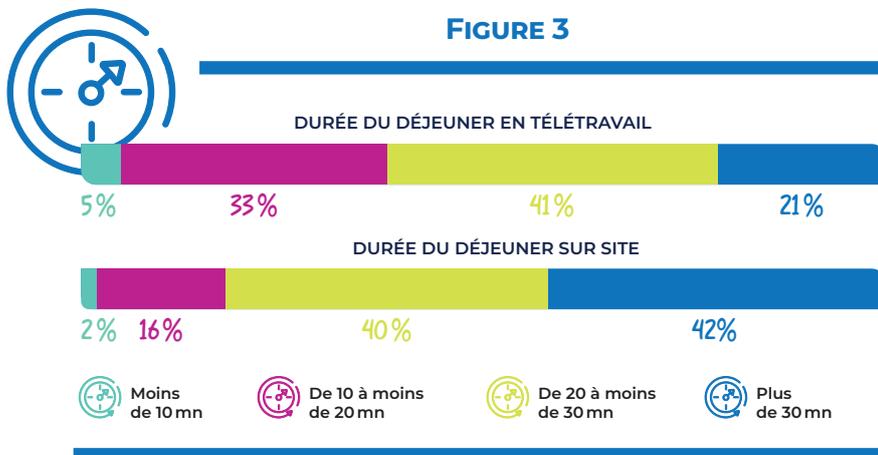


\* Cette enquête a nourri la 1<sup>re</sup> Journée Prospective de l'Institut Danone en décembre 2022 afin d'anticiper, via les regards croisés des experts et disciplines conviées, les grands enjeux de santé et d'alimentation pour identifier des leviers d'actions concrets.



## LE TÉLÉTRAVAILLEUR NE PREND PLUS LE TEMPS DE DÉJEUNER

Les résultats de l'enquête le montrent : la place accordée au déjeuner, en termes de temps consacré, varie selon qu'il est pris à la maison ou au sein de l'entreprise. Les déjeuners pris en télétravail sont plus courts : plus d'un déjeuner en télétravail sur 3 (38 %) dure moins de 20 minutes, contre moins de 1 sur 5 (18 %) sur site ; dans 5 % des cas, le « déjeuner maison » est même expédié en moins de 10 minutes (Figure 3). À l'inverse, 42 % des repas sur site durent plus de 30 minutes, contre la moitié (21 %) en télétravail.



**Un déjeuner pris plus souvent seul**

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

### Pourquoi le télétravailleur, qui gagne en temps de transport quotidien<sup>(5)</sup>, ne s'offre-t-il pas une pause plus longue ?

Est-ce parce que ce temps méridien manque de convivialité ? Peut-être, sachant que le déjeuner du télétravailleur est majoritairement solitaire (72%), ce qui est rarement le cas lorsque l'on travaille sur site (12% de repas en solo). Les compagnons de table diffèrent également entre une journée de télétravail et une journée sur site : alors que le temps méridien est l'occasion de se mettre à table

avec des collègues (87 % des déjeuners sur site), les repas qui ne sont pas pris en solo à la maison représentent 28% et sont partagés avec de la famille ou de amis.

D'autres hypothèses peuvent également expliquer ce temps de pause raccourci, en lien avec l'organisation du travail (absence de temps dédié à la pause déjeuner) ou avec la nécessité d'un plus long temps de travail domestique pour permettre un repas de même amplitude (anticipation / planification, courses, préparation...).

## LE TRIO ENTRÉE-PLAT-DESSERT SIMPLIFIÉ EN TÉLÉTRAVAIL

Autre caractéristique du déjeuner du télétravailleur : sa simplification par rapport à celui pris sur site. Alors qu'en entreprise le triptyque traditionnel entrée-plat-dessert semble souvent choisi, avec en moyenne 2,7 composantes dans le déjeuner, la version du télétravailleur est simplifiée avec 2,4 composantes en moyenne. Sur ce point, l'âge et le sexe semblent influencer nos comportements, les hommes et les 25-34 ans semblant davantage tirer bénéfice de l'offre de la restauration d'entreprise : ces deux catégories de salariés ont tendance à poser davantage d'assiettes sur leur plateau lorsqu'ils déjeunent le midi au restaurant d'entreprise, comparativement aux femmes et aux employés plus jeunes. Pour eux, la restauration d'entreprise semble être l'occasion d'un repas plus traditionnel en termes de composition et de consommer des plats qui ne sont pas cuisinés à la maison.

Revers de la médaille : la chute est d'autant plus rude quand ils travaillent de chez eux. Ainsi, la perte de composantes s'avère plus forte chez les télétravailleurs que chez les télétravailleuses. Manque de temps ? Manque d'envie de cuisiner ? Repas purement « nourricier », faute d'être convivial ? Manque d'appétit après une matinée sédentaire, sans même avoir eu à courir après un transport en commun, pédaler ou marcher pour se rendre au bureau ? Les pistes d'explications sont nombreuses.



Nos comportements dépendent de la disponibilité des produits et cela fait partie de la responsabilité sociale des entreprises que de proposer des offres saines.

**Nicolas BOUZOU, économiste**  
Journée Prospective Institut Danone  
13/12/2022

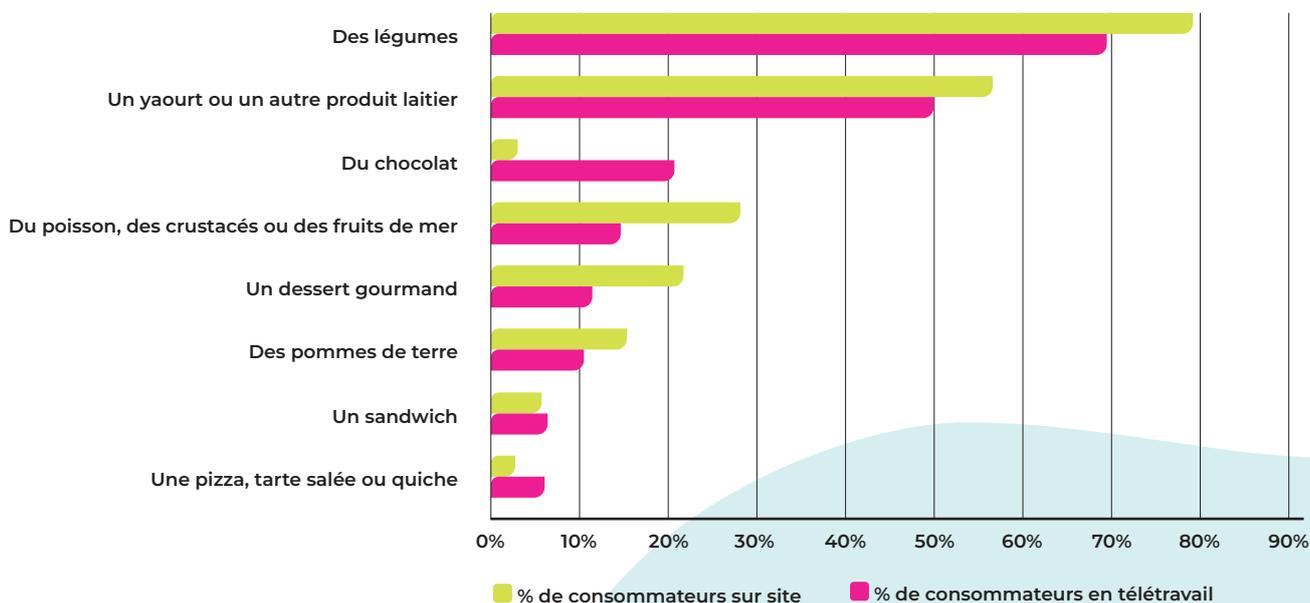
## UN « TÉLÉ-DÉJEUNER » SOUVENT MOINS DIVERSIFIÉ

Autre caractéristique du repas en télétravail, qui pourrait être lié à son moindre nombre de composantes : sa perte de diversité, moins de groupes d'aliments différents étant consommés au cours du déjeuner télétravaillé par rapport à un déjeuner au sein de l'entreprise. Une part de quiche ou une assiette de pâtes sur sa table de travail suffirait-elle au télétravailleur ? Au regard des résultats de l'enquête, le déjeuner typique d'une journée de télétravail comprend moins de légumes, de produits laitiers, de pommes de terre, et même jusqu'à deux fois moins de poissons et produits de la mer. Exit aussi les desserts gourmands proposés au restaurant d'entreprise. En revanche (et c'est peut-être une contrepartie ou lié à l'absence d'offre sur site), la consommation de chocolat bondit lors de ces journées à distance (Figure 4).

Les jeunes semblent être les plus touchés par cette perte de diversité : alors que les 18-24 ans profitent plus largement que les autres de la diversité offerte par la restauration sur site, ils ne font guère mieux que les autres tranches d'âge quand ils déjeunent à la maison. A l'inverse, les 55-64 ans profitent moins de la diversité offerte par l'entreprise, mais savent mieux équilibrer les catégories d'aliments lorsqu'ils déjeunent à domicile. Ce comportement est-il lié à une plus grande appétence ou une maîtrise supérieure des fourneaux, comparativement aux jeunes adultes ? À moins qu'il ne s'agisse d'une meilleure organisation ?



**FIGURE 4 :**  
Aliments les plus présents\* dans les assiettes lors des déjeuners sur site ou en télétravail



Tous les tests du Chi<sup>2</sup> sont significatifs.

### TROP SOLO OU TROP SURCHARGÉ POUR S'ACCORDER UN VRAI REPAS ?

À y regarder de plus près, il semble que ce soit surtout le contexte des repas du télétravailleur qui explique sa simplification. En télétravail, le déjeuner en solo accroît la tendance à la simplification, en termes de nombre de composantes et de variété de plats, peut-être par manque d'envie ou de temps pour cuisiner juste pour soi le midi, ou encore pour s'accorder du temps pour faire autre chose ?

Pour autant, le sacrifice du déjeuner en télétravail n'est pas une fatalité. Ainsi, le temps que l'on peut/veut accorder au déjeuner en télétravail semble important : lorsqu'une personne prend davantage de temps pour déjeuner en télétravail que sur site, elle a tendance à s'offrir un repas riche de davantage de composantes et de plats différents.

La tendance au repas « vite fait, mal fait » à la maison pourrait aussi être un effet secondaire de la charge de travail ou de la sédentarité (rester devant un écran, sans se lever). Les personnes ayant répondu que le télétravail était lié à une

augmentation du temps d'écran s'avèrent ainsi plus enclines à manger moins de composantes lors des journées télétravaillées. Autrement dit, certains télétravailleurs auraient-ils tendance à sacrifier leur déjeuner sur l'autel de la performance ou de la sédentarité ? Deux pistes qui pourraient être autant de leviers pour favoriser une alimentation plus saine des télétravailleurs.



\* Parmi une liste définie.

## LE SNACKING, RÉCONFORT OU DÉJEUNER BIS ?

En parallèle, le snacking (boissons chaudes y compris) s'avère plus prononcé lors des journées en télétravail que lors des journées sur site. Mais surtout, les collations sont très différentes : au sein de l'entreprise Danone, les employés privilégient les boissons chaudes et les produits lactés (lait ou yaourt) à disposition des employés sur le site. À la maison, le chocolat, les céréales ou biscuits, mais aussi les fruits ou graines prennent le dessus (Figure 5). Les aliments privilégiés lors des snacks semblent ainsi être les aliments disponibles, thèse étayée par la littérature.

Davantage de snacking en télétravail

+ 8 %

et le chocolat est plus consommé dans ces snacking



+ 22 %

FIGURE 5 : Aliments les plus snackés

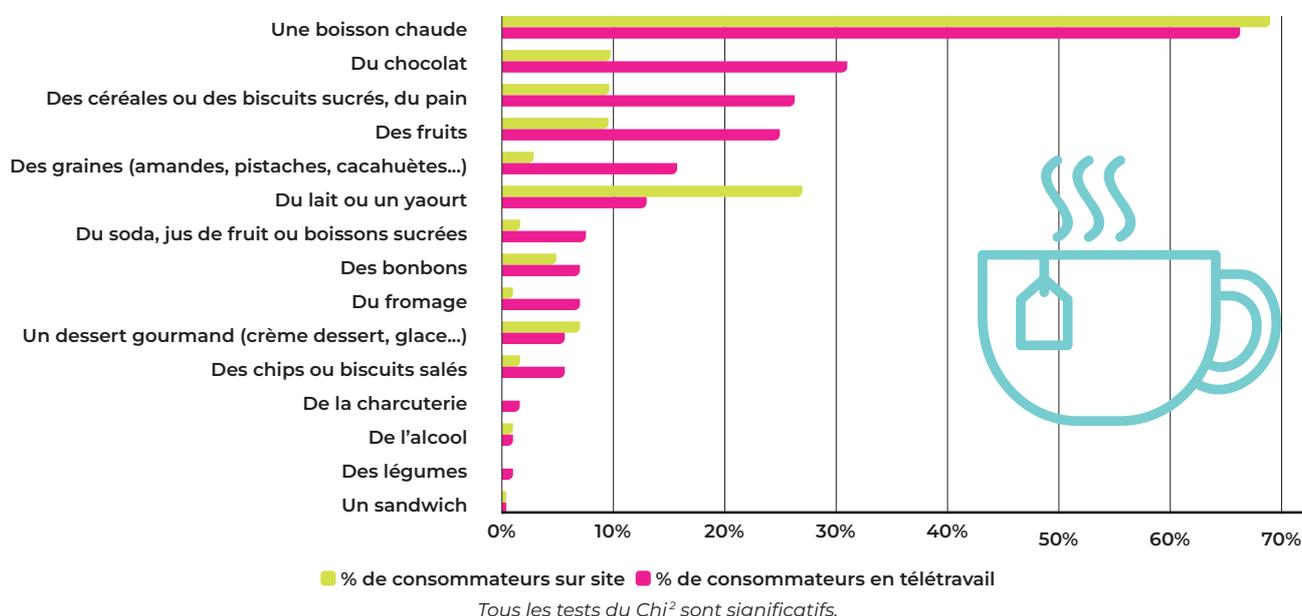
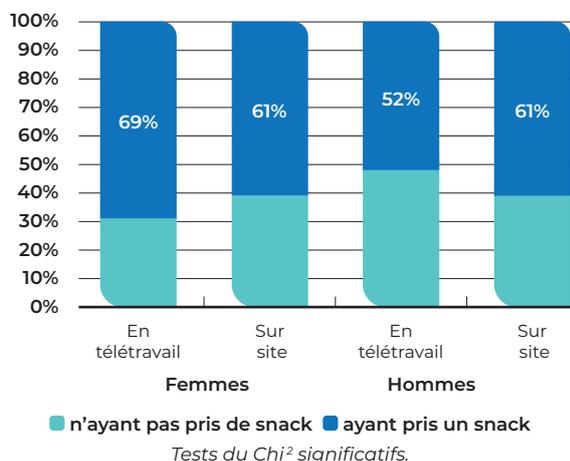


FIGURE 6 : fréquence du snacking en fonction du sexe



Il semble par ailleurs que nous ne soyons pas tous égaux face au snacking. Sur site, les hommes et femmes snackent pareillement (61 %), tandis qu'en télétravail les femmes s'y adonnent davantage (69 %) alors que les hommes le réduisent (52 %) (Figure 6). Le snacking semble être une question de génération. Les jeunes travailleurs snackent davantage, sur site comme en télétravail. Chez les employés plus âgés, cette habitude s'avère moins répandue, notamment sur site. Faut-il y voir un effet de génération, d'âge, de besoins énergétiques, de surveillance de son poids... ?

Reste à comprendre la hausse du snacking à domicile. Cette collation correspond-elle à un fractionnement de la prise alimentaire tout au long de la journée (qui expliquerait le déjeuner simplifié) ou doit-elle être considérée comme une prise alimentaire gourmande, de réconfort ou pour s'accorder une pause ? Les résultats montrent que 17 % des employés se mettent à snacker en télétravail, alors

qu'ils ne prennent pas de collation sur site, sachant que cette collation supplémentaire ne semble pas liée au déjeuner : le nombre de composantes ou la diversité alimentaire entre déjeuners sur site et en télétravail n'expliquent pas l'apparition de ce snacking. Serait-il lié à solitude, et donc à la recherche de réconfort, ou à une plus grande accessibilité ?

Présente lors de la Journée Prospective de l'Institut Danone, Isabelle Deboves, diététicienne, observe dans sa pratique professionnelle des troubles du comportement alimentaire : une hyperphagie pour s'apaiser, une hyperconsommation de produits sucrés voire un « craving », consommation irréprensible de sucre en quantité importante.

## UNE SÉDENTARITÉ CONFORTÉE ?

Autre sonnette d'alarme tirée face au télétravail : celle de la sédentarité (rester devant un écran, sans se lever pour se rendre dans un autre service, à la cantine, à la machine à café ou à la photocopieuse) doublée du manque d'activité physique (notamment liée à l'absence de trajet domicile-travail), comme l'a également souligné Isabelle Deboves à l'occasion de la Journée Prospective de l'Institut Danone.

L'impact sanitaire de la sédentarité est lourd, comme l'a souligné l'ONAPS, Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, qui a profité de la Journée Prospective pour rappeler les résultats d'une méta-analyse sur les associations entre la position assise totale et la mortalité toutes causes confondues<sup>(6)</sup>. Ses conclusions ? Chaque heure supplémentaire en position assise quotidienne est associée à une augmentation globale de 2 % du risque de mortalité toutes causes confondues, après prise en compte de l'activité physique. Au-delà de 7h assises quotidiennes, la mortalité toutes causes confondues croît de

5 % pour chaque heure supplémentaire sur une chaise, et ce après prise en compte de multiples co-variables, dont l'activité physique.

Or, en France, selon un avis rendu par l'Anses en janvier 2022<sup>(7)</sup>, le temps moyen quotidien total passé dans des activités sédentaires est estimé en moyenne à 7h. 38 % des adultes français passeraient plus de 8h/j dans un comportement sédentaire, les 18-44 ans semblant plus exposés que les 45-64 ans (58 min de plus en moyenne) avec un temps d'ordinateur près de deux fois plus élevé. Côté sport, seuls 5 % des adultes auraient une activité physique suffisante pour être protectrice. Les femmes seraient les plus exposées : 70 % d'entre elles sont en deçà de tous les niveaux d'activité identifiés pour être en bonne santé, contre 42 % des hommes.

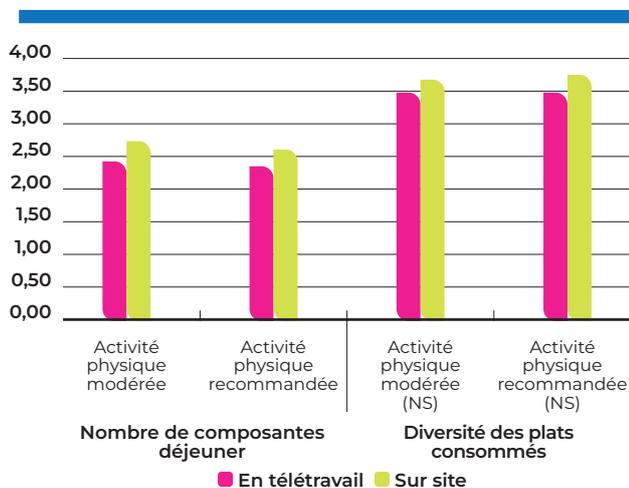
Quelles seraient les solutions ? De même que l'urbanisme, l'aménagement du territoire ou encore les modes de transport ont été identifiés comme de puissants leviers pour réduire la sédentarité et l'inactivité physique<sup>(8)</sup>, l'enquête de l'Institut Danone souligne l'importance d'accompagner l'organisation du temps et des espaces de télétravail pour réduire les impacts du travail à distance sur la santé, que ce soit en termes d'exercice physique, de sédentarité ou d'alimentation. Il est d'ailleurs à noter que l'enquête a montré que les déjeuners du télétravailleur sont composés de moins de plats comparativement à des déjeuners sur site, et ce que l'on soit sportif ou moins sportif (Figure 7).

### PHYSIQUEMENT ACTIF, MAIS SÉDENTAIRE.

**L'activité physique** est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos »<sup>(3)</sup>. Elle est caractérisée par sa durée, son intensité, sa fréquence et sa modalité de pratique et peut être effectuée dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail, pour se déplacer ou lors des activités de la vie domestique. La marche, le vélo, le jeu actif, la pratique sportive, le ménage, le jardinage, le bricolage, sont des exemples d'activités physiques.

**La sédentarité** est définie comme une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée »<sup>(4)</sup>. Elle correspond ainsi au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil ; que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés, ou lors des loisirs, notamment devant les écrans.

**FIGURE 7 :**  
Composition du déjeuner et activité physique



Tous les tests de comparaison de la moyenne sont significatifs, sauf ceux indiqués par (NS).

## FAIRE ENTRER CES NOUVEAUX MODES DE VIE DANS LE CHAMP DE LA RECHERCHE

L'enquête menée auprès des salariés de Danone représente un début de preuve et apporte quelques enseignements majeurs quant aux conséquences du télétravail sur la pause déjeuner, malgré quelques limites méthodologiques (biais de sélection lié au volontariat, population de salariés Danone non représentative des salariés français...). Pour autant, ces conclusions devront être confortées et approfondies afin de sensibiliser et accompagner les Français vers des modes de vie sains et durables. Comme l'expliquait Sophie Nicklaus, chercheuse INRAE (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement) lors de cette Journée prospective, « *les résultats de cette enquête, qui montrent une altération des façons de manger en télétravail, font écho à certains des enseignements d'une étude<sup>(9,10)</sup>, 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.* » Seule une enquête élargie permettra de dire si les différences alimentaires observées entre journées en télétravail et sur site sont propres aux employés de Danone ou si elles se retrouvent également au sein d'autres entreprises de taille différente, relevant d'autres secteurs d'activité, situées dans des villes plus ou moins grandes... En outre, une enquête sur une journée complète, idéalement via des carnets alimentaires, serait nécessaire pour mesurer l'impact du télétravail sur l'alimentation de la journée totale - et notamment du dîner.

”

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.

**Marianne BLÉHAUT,**  
Directrice du pôle Data et Économie  
du CRÉDOC

Dans l'attente, certaines observations laissent entrevoir de possibles leviers pour que le télétravail devienne aussi une opportunité en termes de santé. Comment sanctuariser cette pause repas et faire de ce temps une opportunité de cuisiner, comme l'a souligné Jean-Sébastien Bompoil (Chef cuisinier et co-fondateur de l'Atelier des Chefs lors de la Journée Prospective de l'Institut Danone) et non pas simplement d'associer des aliments ? La simplification du déjeuner du télétravailleur semblant tenir à son contexte (temps court, repas en solo), recommander des temps de pause plus longs pourrait-il mener à des déjeuners plus diversifiés ? En parallèle, comment sensibiliser le télétravailleur au risque de sédentarité et l'aider à le rompre ? Faut-il lui recommander de s'imposer de sortir durant sa pause méridienne pour compenser le trajet domicile-travail qu'il n'a pas fait ?

Enfin, plus généralement, l'enquête de l'Institut Danone et du CRÉDOC interroge quant aux impacts sur la santé d'une moindre diversité alimentaire, de relations sociales en berne, d'une sédentarité accrue et d'une activité physique réduite par le télétravail. Les bénéfices et le confort de cette nouvelle forme d'organisation du travail, qui a pour avantage de donner de la flexibilité pour concilier vie professionnelle et vie personnelle, ne doit pas faire oublier ce qui pourrait demain devenir un véritable enjeu de santé publique avec d'importants coûts de santé associés.



## ENCOURAGER LA PRÉVENTION

Dans son intervention lors de la Journée Prospective de l'Institut Danone, la prévention représente une piste dont Nicolas Bouzou, économiste, encourage le développement « Nous avons en France un champ extraordinaire pour la promotion de la prévention via la nutrition et l'activité physique. La prévention est un moyen de réguler la dépense pour le système de santé. Quand on sait que seulement 5 % de la population active pratique 30 minutes d'activité physique par jour, tout reste à faire en matière de prévention ! » Pour Sandrine Josso, diététicienne, député de Loire-Atlantique et membre de la commission des Affaires Sociales à l'Assemblée nationale, c'est le moment de proposer des évolutions, de donner un cadre. Les entreprises, les diététiciennes qui ont en main des réalités de terrain, les chefs et l'ensemble des experts du domaine peuvent tous faire avancer les choses.



### À retenir :

- ▶ **Les déjeuners pris en télétravail sont plus courts, et plus souvent pris seul,** par rapport aux déjeuners sur site.
- ▶ **Les déjeuners pris en télétravail présentent une moindre diversité alimentaire.**
- ▶ **Le snacking est fréquent,** surtout chez les télétravailleuses, et la composition des snacks diffère selon qu'ils sont pris à la maison ou sur site.
- ▶ **Le télétravail incite et expose à une sédentarité accrue et à une activité physique réduite.**

Face à ces constats, des questions :

- Pourquoi le télétravailleur, qui gagne en temps de transport quotidien, ne s'offre-t-il pas une pause plus longue ?
  - Comment s'explique la perte de composantes lors du repas pris en télétravail ? Manque de temps, d'envie de cuisiner, manque d'appétit après une matinée sédentaire ? Repas purement « nourricier », faute d'être convivial ?
  - Le snacking dont la pratique est en hausse en télétravail correspond-il à une prise alimentaire gourmande, de réconfort face à la solitude, pour s'accorder une pause, ou en raison d'une plus grande accessibilité ?
  - Comment sanctuariser cette pause repas, faire de ce temps une opportunité de cuisiner et non pas simplement d'associer des aliments, pour gagner en diversité, contribuer à rompre la sédentarité, et limiter le snacking ?
- ▶ **Cette étude représente une première approche des conséquences du télétravail sur la santé et l'alimentation,** dont les enseignements seront à approfondir afin de sensibiliser et d'accompagner les Français vers des modes de vie sains et durables.

**CRÉDOC**  
CENTRE DE RECHERCHE POUR L'ÉTUDE ET  
L'OBSERVATION DES CONDITIONS DE VIE

Le CRÉDOC, Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie, est un organisme d'études et de recherche au service des acteurs de la vie économique et sociale. Depuis sa création, il y a maintenant 70 ans, le CRÉDOC analyse et anticipe le comportement des individus dans leurs multiples dimensions : consommateurs, agents de l'entreprise, acteurs de la vie sociale. Il a mis en place depuis 1978 un dispositif permanent d'enquêtes sur les modes de vie, opinions et aspirations des Français et développe des outils méthodologiques intégrant les acquis les plus récents de la recherche pour garantir la qualité de ses travaux d'études. Le CRÉDOC comprend une trentaine de collaborateurs aux compétences pluridisciplinaires (statisticiens, data-scientists, nutritionnistes, sociologues, économistes...) répartis en 3 pôles d'étude de recherche.

## BIBLIOGRAPHIE



1. Malakoff Humanis et Consumer Science Analytics. Baromètre annuel Télétravail 2021, Regards croisés salariés et dirigeants du secteur privé. 2021 Feb 09.
2. Hallepee S., Mauroux A, INRS. Enquête SUMER : quels sont les salariés concernés par le télétravail ? *Références en santé au travail*. 2020 March 161 :1-16.
3. OMS, Organisation mondiale de la Santé. Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 : des personnes plus actives pour un monde plus sain. [Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world]. 2019. 8 pages. ISBN 978-92-4-251418-6.
4. OMS, Organisation mondiale de la Santé. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil. 2020 Nov 25. 17 pages. ISBN : 9789240014862.
5. DARES. Les temps de déplacement entre domicile et travail - Des disparités selon l'organisation des horaires de travail. *Analyses*. 2015 Nov 81:1-12.
6. Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ, Matthews CE, Bauman AE, van der Ploeg HP. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS One*. 2013 Nov 13;8(11):e80000.
7. ANSES. AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes de 18 à 64 ans, hors femmes enceintes et ménopausées. Saisine n° « 2017-SA-0064\_b ». 2022 Jan 18. 113 pages.
8. Ministère de la Transition écologique. L'intégration des bénéfices de santé liés à l'activité physique dans la conception des projets d'aménagement. 2022 March. 4 pages. ISSN : 2555-493X.
9. Marty L, de Lauzon-Guillain B, Nicklaus S. Short- and Mid-Term Impacts of COVID-19 Outbreak on the Nutritional Quality and Environmental Impact of Diet. *Front Nutr*. 2022 Mar 11;9:838351. doi: 10.3389/fnut.2022.838351.
10. Marty L, de Lauzon-Guillain B, Labesse M, Nicklaus S. Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France. *Appetite*. 2021 Feb 1;157:105005. doi: 10.1016/j.appet.2020.105005.



Depuis plus de 30 ans, l'Institut Danone est une organisation d'intérêt général dont la mission est d'impacter positivement les modes de vie favorables à la santé tout au long de la vie. Il favorise et diffuse les connaissances scientifiques en nutrition auprès des professionnels de santé et porte des sujets d'avenir en santé.

L'Institut Danone, c'est avant tout une communauté d'experts reconnus et indépendants qui met à la disposition de l'Institut un socle de connaissances, mais aussi une source de réflexions, de propositions qui permettent la construction de projets originaux.

Retrouvez-nous sur [www.institutdanone.org](http://www.institutdanone.org)

Twitter : [@institutdanone](https://twitter.com/institutdanone)

LinkedIn : <https://fr.linkedin.com/company/institut-danone-france>