

# « En bonne forme physique au travail »

L'alimentation et l'activité physique jouent un rôle important pour le bien-être et la santé. Bien manger et bien bouger permet de se sentir bien, plus énergique, plus dynamique et d'avoir un bon moral. Pour toutes ces répercussions positives, les entreprises ont tout intérêt à s'impliquer dans une politique d'activité physique et d'alimentation saine au travail. Mais saviez-vous que légalement, elles y sont même tenues ?



## Bien manger au bureau

Une alimentation saine et équilibrée aura des impacts positifs sur notre santé en général. Mais nous n'avons pas toujours conscience que ce que nous mangeons aux repas affectera notre comportement dans les heures qui suivent. Le type et la qualité des aliments consommés agissent sur notre acuité mentale

et sur la durée de notre effort intellectuel ou physique au travail. Un sandwich englouti sur le pouce, en moins de cinq minutes, devant son écran n'est absolument pas une pause déjeuner adaptée. Pour bien digérer, un repas doit durer au moins 20 minutes.

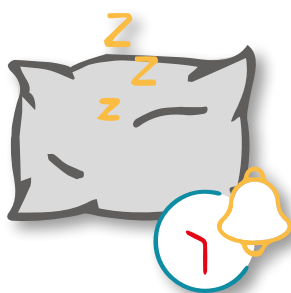


## Bien manger aussi en télétravail

Lorsque la maison se transforme en bureau, bien manger devient souvent un véritable défi. Pourtant, avec un peu de bonne volonté et d'organisation, manger sainement durant la journée de télétravail peut devenir un jeu d'enfant.

### Voici quelques conseils :

- Planifiez vos repas : cela vous permettra de gagner du temps et d'élaborer des plats équilibrés.
- Conservez une routine : même assis toute la journée devant votre ordinateur, il vous faut manger toutes les 3 ou 4 heures. Prévoyez donc des pauses collations (simples, et le moins transformés possible)
- Mangez sans distraction : prenez une vraie pause, et asseyez-vous à table pour profiter de votre repas.
- Buvez beaucoup d'eau : la déshydratation peut causer de la fatigue et des maux de tête. Il est recommandé de boire 1,5 litres d'eau par jour.



## Bon à savoir

Passer une bonne nuit de sommeil est essentiel pour vous permettre de travailler plus efficacement. En règle générale, pour se reposer, il faut dormir entre 6 et 9 heures par nuit. Un sommeil réparateur vous permet d'être plus créatif, plus dynamique, plus productif et plus satisfait durant votre journée de travail !



## ACTIVITÉ VS SÉDENTARITÉ

La sédentarité correspond à toutes les situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil), dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum. Elle est de plus en plus présente dans nos vies et surtout dans les métiers de bureau.

Pour commencer, pensez à vous lever au moins toutes les 2 heures afin de faire fonctionner vos muscles et éviter de vous engourdir. Vous disposez de nombreux moments pour le faire au cours de la journée : aller aux toilettes, remplir votre bouteille d'eau, prendre un café et le boire debout ou encore marcher quand vous êtes au téléphone...

Vous avez parfois mal au dos derrière votre bureau ? C'est le plus souvent lié à une mauvaise posture ou à un manque d'activité de votre corps.

Vous cherchez des exercices simples à faire au bureau ou chez vous en télétravail pour rester en forme ? L'Association d'assurance accident (AAA) a élaboré un programme avec différents exercices d'étirement et de renforcement pour prévenir les troubles musculo-squelettiques et améliorer ainsi votre santé.





**POUR BIEN DIGÉRER,  
UN REPAS DOIT DURER  
AU MOINS 20 MINUTES.**



**IL EST RECOMMANDÉ  
DE BOIRE 1,5 LITRES  
D'EAU PAR JOUR.**



**POUR ÉVITER DE VOUS  
ENGOURDIR, PENSEZ  
À VOUS LEVER TOUTES  
LES 2 HEURES.**

LES AFFICHES DE JANVIER 2022 seront consacrées à la santé psychique des salariés, en collaboration avec Chloé BAUMANN, psychologue du travail au sein du Cabinet Pétilances.



## FAITES DU SPORT AVEC VOS COLLÈGUES !

C'est bien de penser à rompre les périodes de sédentarité, mais c'est encore mieux de trouver des occasions d'être plus actifs. Pourquoi ne pas organiser des sessions de sport avec vos collègues pendant la pause déjeuner ou après le travail ? De nombreuses possibilités s'offrent à vous, depuis l'inscription en groupe dans une salle de sport, à l'organisation d'un cours de yoga encadré dans les locaux, en passant par la création d'une équipe de football d'entreprise. Vous pouvez aussi lancer une inscription collective à une course à pied caritative. Conviviale et utile, c'est l'occasion de bouger pour la bonne cause et de resserrer les liens avec vos voisins de bureau.

En télétravail, aussi, il est évidemment important de maintenir une activité physique. Privilégiez le cardio le matin entre 10 et 11 heures pour stimuler l'énergie musculaire. L'après-midi, entre 16 et 18 heures, quand le corps est déjà réchauffé, vous pouvez vous adonner à une séance de renforcement musculaire. Enfin, avant de vous coucher, vous pouvez prévoir une séance d'étirements pour vous détendre.



« Au Luxembourg, l'employeur est tenu de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et psychique des salariés »

Entretien avec Me Mario DI STEFANO, Avocat à la Cour -  
Managing Partner au sein de

**DSM**  
AVOCATS À LA COUR

### Quelles sont les obligations de l'employeur en matière de santé et de sécurité de ses employés ?

L'employeur est obligé d'assurer la sécurité et la santé des travailleurs dans tous les aspects liés au travail, tel que prévu par les articles L.312-1 et suivants du Code du travail. Il incombe donc à l'employeur de prendre toutes les mesures nécessaires à la protection de la sécurité et de la santé des travailleurs, y compris les mesures de prévention des risques professionnels, d'information et de formation, ainsi que de mettre en place une organisation et les moyens nécessaires pour assurer le respect de ces obligations.

### L'employeur peut-il déléguer ces tâches à des compétences externes à l'entreprise ?

Oui, mais sans toutefois pouvoir se décharger de ses responsabilités en la matière. L'article L.312-8 du Code du travail prévoit que l'employeur doit former ses salariés à la sécurité et à la santé au travail. Cette formation doit avoir lieu à l'occasion de l'engagement du salarié, d'une mutation ou d'un changement de fonction, d'un changement d'équipement de travail ou de l'introduction d'une nouvelle technologie. Cette formation doit être spécifiquement axée sur le poste de travail ou sur la fonction exercée par le salarié et doit être répétée périodiquement, si nécessaire.

Il incombe également à l'employeur de s'assurer que les installations mises en place permettent de garantir un travail en toute sécurité.

### Existe-t-il des obligations spécifiques en ce qui concerne la santé liée au travail sur écran ?

Pour prévenir et limiter les effets sur la santé liés au travail sur écran, l'employeur doit être vigilant à l'aménagement et à l'implantation des postes de travail, au choix du matériel et à l'affichage des informations à l'écran. Le Règlement grand-ducal du 4 novembre 1994 concernant les prescriptions minimales sur le travail à l'écran prévoit notamment que chaque salarié doit bénéficier d'un examen des yeux et de la vue à intervalles réguliers.