

santé

# Les bonnes recettes du bien-être au travail

Apprendre à s'étirer au boulot et à manger mieux. Depuis 2005, les salariés de Jérôme BTP suivent chaque année une formation au bien-être.

**V**ous savez combien il y a de sucres dans une canette de Coca? Et dans un yaourt aux fruits? (\*) Virginie Charreau, ingénieur en nutrition et diététicienne nutritionniste, interroge ses auditeurs d'un jour à la Maison de la Glochette, à Tours. Secrétaire, chef de chantier ou personnel administratif, l'assistance est composée exclusivement des salariés de l'entreprise Jérôme BTP, basée à Ballan-Miré.

## Bien s'échauffer... et bien manger

« C'est la huitième année de combat, clame son président Jean-Claude Brossier. En 2005, la problématique c'était : dans le BTP, les gens sont sur des chantiers difficiles. En prenant l'analogie du marathon, est-ce qu'on s'échauffe? Est-ce qu'on s'étire? » De ce constat est né un partenariat entre la société de travaux publics et le cabinet Kinesis Formation. Une fois par an, chacun des cent quatre-vingts salariés que compte Jérôme BTP passe donc par la case formation, avec notamment un cours d'éducation posturale. « C'est une éduca-



Après s'être étirés dans le cadre de l'éducation posturale, les salariés de Jérôme BTP ont mis la main à la pâte pour préparer un repas aussi bon que sain.

tion pour l'entreprise et pour chez soi, c'est une posture de vie, précise Paul Durix, kiné et directeur de Kinesis Formation, qui est chaque année chargé d'animer ces journées. Il est important de gérer son

corps pour la longévité. Ce n'est pas toujours une population qui se soigne bien. Cette année, on les revoit dans une idée de suivi. » La particularité de la formation est de coupler ces conseils de kiné avec un thème

différent chaque année. Pour cette session, l'hygiène alimentaire a été retenue. Caroline Lecouffe, de l'entreprise Tours à table, a voulu « éveiller les gens à ce qu'ils ont dans la bouche. Nous allons le côté plaisir avec une formation sérieuse, de fond. On peut le faire façon Masterchef, le cours de cuisine est à la mode. » Jean-Claude Brossier n'est pas prêt à lâcher pour que ses salariés soient dans les meilleures dispositions : « Il y a des choses qui sont acquises, sur l'attention, la posture de verrouillage, les étirements qui se font plus naturellement au travail. On insiste beaucoup sur la notion de récupération. Il faut changer les mentalités, marteler chaque année les choses. Mais on innove sur la formulation. L'hygiène alimentaire nous a paru comme étant un sujet important. On peut faire du bon sans que ce soit plus cher ! »

Sébastien Bourcier

(\*) Sept pour le soda américain et entre trois et quatre pour le yaourt.

Voir notre vidéo sur [www.lanr.fr/videos37](http://www.lanr.fr/videos37)