



# Réduire les arrêts maladie grâce à la nutrition

**LIVRE BLANC**

**5 actions concrètes  
pour booster la santé  
de vos collaborateurs**

*“Comment des solutions  
diététiques simples peuvent  
diminuer les absences et améliorer  
le bien-être au travail”.*

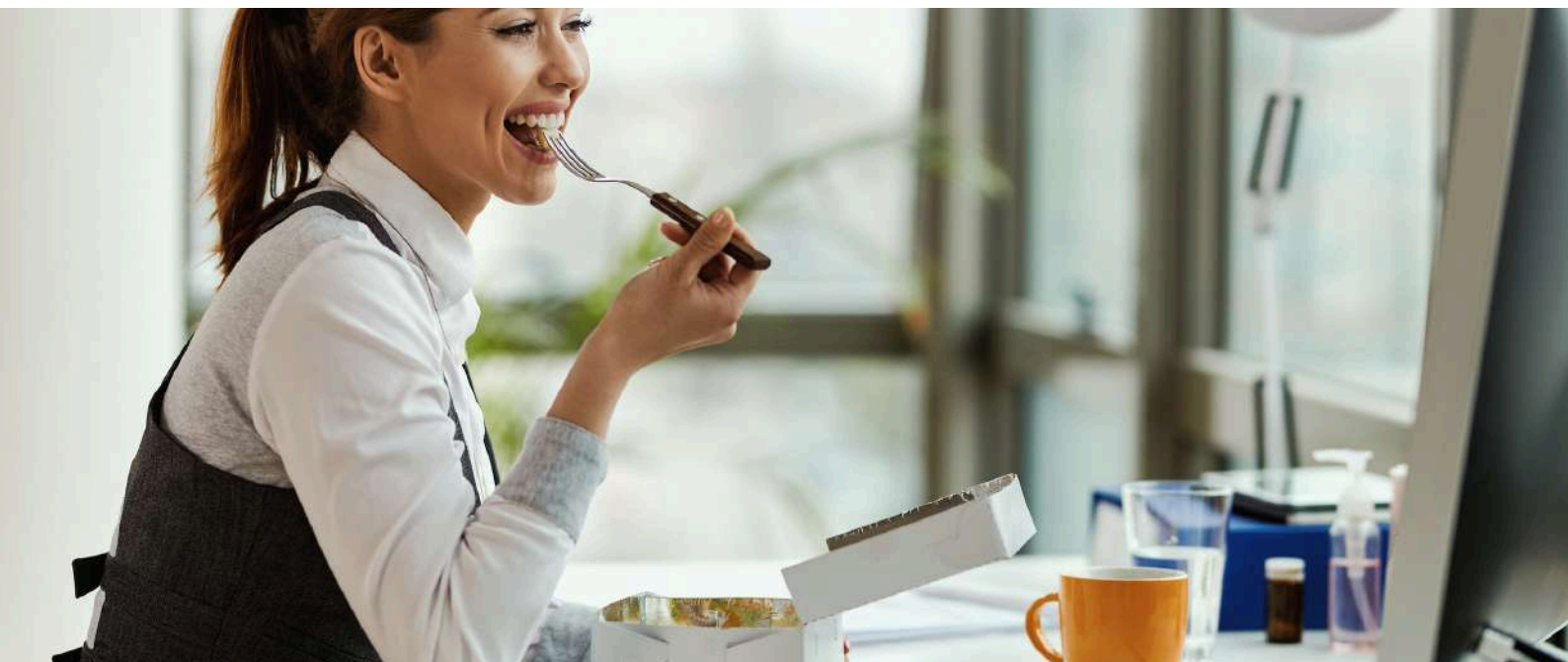


# SOMMAIRE



<b>Introduction</b>	<b>p1</b>
Pourquoi ce livre blanc sur la nutrition en entreprise ?	
<b>Partie 2</b>	<b>p5</b>
Pourquoi la nutrition est essentielle pour réduire les arrêts maladie ?	
<b>Partie 3</b>	<b>p9</b>
TA Nutrition : Qui sommes-nous ?	
<b>Partie 4</b>	<b>p12</b>
5 actions concrètes pour réduire les arrêts maladie grâce à la nutrition	
<b>Partie 5</b>	<b>p17</b>
Comment l'Appli TA Nutrition réduit les arrêts maladie grâce à des actions concrètes ?	
<b>Partie 6</b>	<b>p21</b>
5 astuces diététiques pour tomber moins souvent malade	
<b>Partie 7</b>	<b>p22</b>
Passez à l'action dès aujourd'hui avec TA Nutrition !	

# INTRODUCTION



POURQUOI CE LIVRE BLANC SUR LA NUTRITION EN ENTREPRISE ?

**La nutrition en entreprise : un levier pour la santé et la performance**

**La santé des collaborateurs** est un enjeu majeur pour les entreprises.

Pourtant, un levier essentiel reste souvent sous-estimé : **la nutrition**. Ce livre blanc explore comment une approche nutritionnelle simple et efficace peut avoir un impact direct sur la santé, le bien-être et la **productivité des salariés**.

*À travers ces pages, découvrez pourquoi et comment intégrer la nutrition dans votre stratégie de prévention santé.*





**“Chaque jour d'absence coûte entre 250 et 350 euros par salarié à son entreprise”.**

*Source : Journal du Management et de la Santé au Travail, 2020.*

*Les salariés considèrent que les actions liées au bien-être ont un impact positif sur leur engagement et leur santé.*



**“89% des salariés estiment que les actions en faveur du bien-être améliorent leur santé globale”.**

*Source : Enquête réalisée auprès des utilisateurs de TA Nutrition, 2023*

*“Les arrêts maladie représentent en moyenne **4,4%** de la masse salariale annuelle”.*

*Source : DARES, 2021*

*Les arrêts maladie représentent une charge importante, **avec des coûts directs** (salaire, remplacements) et **indirects** (perte de productivité).*

Ce livre blanc présente les défis liés à la **santé des collaborateurs** en entreprise et explore comment la nutrition peut transformer leur bien-être et leur performance.

À travers des preuves concrètes et des exemples pratiques, découvrez comment des actions nutritionnelles ciblées, telles que celles proposées par TA Nutrition, peuvent **réduire les absences et améliorer la qualité de vie au travail.**



## Pourquoi la nutrition est essentielle pour réduire les arrêts maladie ?

Une **alimentation saine** renforce l'immunité, limitant les infections courantes responsables d'une grande partie des arrêts maladie courts.

Elle agit aussi à long terme en prévenant **les maladies chroniques** (diabète, maladies cardiovasculaires), principales causes d'absences prolongées.

"Une alimentation équilibrée peut augmenter **l'efficacité** du système immunitaire de 70%".

Source : OMS, 2021

**TA Nutrition** accompagne les entreprises avec des programmes nutritionnels simples et adaptés, grâce à une application intuitive et des contenus pratiques (*recettes, vidéos, quiz*).

**Les résultats sont mesurables**, avec des retours concrets sur la satisfaction des salariés et leur engagement.



## Pourquoi la nutrition est essentielle pour réduire les arrêts maladie ?



"Les maladies chroniques représentent **60%** des arrêts maladie longue durée, mais une meilleure alimentation peut prévenir **80%** de ces pathologies".  
Source : Santé Publique France, 2022.

**"L'application TA Nutrition est claire, pratique et facile d'utilisation. Les salariés apprécient les conseils adaptés à leur quotidien."**

Mylène, infirmière chez Airbus Helicopters.

**AIRBUS**

"Une alimentation équilibrée peut augmenter **l'efficacité** du système immunitaire de 70%".  
Source : OMS, 2021



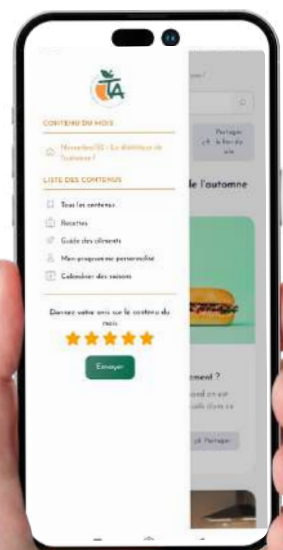
## TA Nutrition - Des résultats concrets

**Plus de 100 entreprises clientes avec une satisfaction moyenne de 4,8/5**  
Source : Rapport interne TA Nutrition, 2023.



**100% des clients considèrent que l'application TA Nutrition facilite la prévention nutritionnelle des salariés.**

Source : Rapport interne TA Nutrition, 2023.



# PARTIE 2

## POURQUOI LA NUTRITION EST ESSENTIELLE POUR RÉDUIRE LES ARRÊTS MALADIE ?



Une alimentation équilibrée est un **pilier fondamental** de la santé des salariés. Elle joue un rôle crucial dans la prévention des arrêts maladie, qu'ils soient de courte ou de longue durée. Cette section explore **l'impact direct de la nutrition** sur la réduction de l'absentéisme, en s'appuyant sur des données concrètes et des témoignages authentiques.



### **Impact direct sur les infections courantes**

Les infections respiratoires et digestives représentent une part importante des absences courtes. Une alimentation riche en nutriments essentiels **renforce les défenses immunitaires**, réduisant ainsi les risques.



"Une alimentation équilibrée peut réduire les arrêts maladie liés aux infections courantes de **10 à 15%**."

Source : L'étude du Bureau international du Travail (BIT) - Juillet 2005.



"**80%** des maladies cardiaques, AVC, et diabètes de type 2, ainsi que **33% des cancers**, peuvent être évités par une alimentation équilibrée, associée à une activité physique et une absence de tabagisme."

Source : Organisation mondiale de la santé (OMS), rapport 2021.



"Depuis que j'ai revu mon petit-déjeuner grâce à TA Nutrition, je n'ai plus de coup de fatigue ni envie de grignoter le matin. Je suis beaucoup plus concentré et efficace."

**Salarié posté - Arkema**

**ARKEMA**

### **Prévention des arrêts maladie longs liés aux maladies chroniques :**

**Une alimentation saine** réduit le risque de développer des maladies chroniques comme le diabète et les maladies cardiovasculaires, qui sont responsables de **20% des arrêts maladie longue durée**.





"Depuis que nous utilisons L'Appli TA Nutrition, les salariés se sentent mieux informés sur leur alimentation et sont plus attentifs à leurs choix. L'impact se voit lors des consultations médicales : ils tombent moins souvent malades et posent davantage de questions pour améliorer leur hygiène de vie."

Médecin du travail, SANOFI.

sanofi



## Impact global de l'alimentation sur la santé et la productivité des salariés

### AMÉLIORATION DE L'ÉNERGIE ET DE LA CONCENTRATION

Une alimentation équilibrée **limite les pics d'hypoglycémie**, responsables de la fatigue et des baisses de concentration au travail.

"Une alimentation saine peut augmenter la productivité de **25%** grâce à une meilleure concentration et une réduction de la fatigue".

**Source : Organisation Internationale du Travail.**

"**81%** des salariés estiment qu'une alimentation équilibrée est le facteur clé pour **booster leur bien-être au travail**".  
Sondage de TA Nutrition chez Framatome

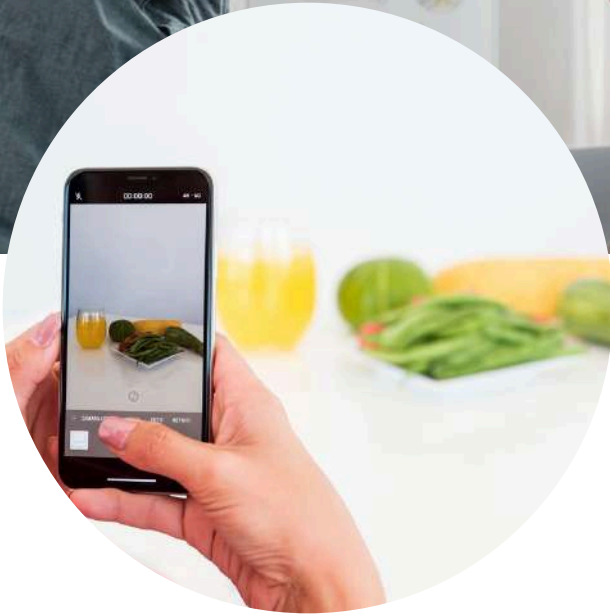


L'Appli TA Nutrition améliore l'alimentation des salariés qui peut **réduire les arrêts maladie de 10 à 15 %**, en diminuant les absences dues aux infections courantes, aux maladies chroniques et au stress.

Source : Etude TA Nutrition, 2025.



## Bénéfices concrets avec TA Nutrition



**"L'appli TA Nutrition est utile pour le bien-être et la santé des salariés. Son coût est attractif compte tenu du nombre de salariés qui l'utilisent."**

Sandra, Ingénieure HSE,  
STMicroelectronics Grenoble.



**L'Appli TA Nutrition améliore l'alimentation des salariés qui peut réduire les arrêts maladie de 10 à 15 %, en diminuant les absences dues aux infections courantes, aux maladies chroniques et au stress.**

Source : Etude TA Nutrition, 2025.

# PARTIE 3

## TA NUTRITION – QUI SOMMES-NOUS ?



### THOMAS AUDOUAL

*Une expertise unique portée par un professionnel reconnu !*

#### Thomas Audoual, fondateur de TA Nutrition :

- Nutritionniste depuis 15 ans, spécialisé dans la prévention en entreprise depuis plus de 10 ans.
- Il a accompagné des milliers de salariés dans des secteurs variés, pour les aider à adopter des habitudes alimentaires durables et adaptées à leur environnement de travail.



#### Une vision claire :

- TA Nutrition est née d'une conviction : **une meilleure alimentation contribue directement à la santé, au bien-être et à la performance des salariés.**



**"Améliorer la santé au travail passe avant tout par une alimentation adaptée et accessible à tous."**

**Plus de 100 entreprises** clientes, parmi lesquelles Airbus Helicopters, Sanofi, L'Oréal, STMicroelectronics, Framatome...

GGVIE

sanofi

ARKEMA

Christian Dior  
PARFUMS

cea

AIRBUS

EGGER

framatome



Valeo

4.8/5

Note attribuée par les salariés !



**95%** des entreprises renouvellent leur abonnement, preuve de l'impact durable de l'application.



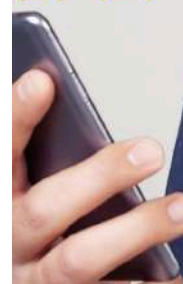
"TA Nutrition est un outil clé pour accompagner la santé des salariés. Les retours de nos collaborateurs sont excellents."

**Laure, Infirmière du travail, Sanofi.** 



"Les thématiques variées et les conseils pratiques rendent cette application accessible et utile au quotidien."

**Caroline, Infirmière du travail, Goodyear.**



## Un acteur engagé pour le bien-être des salariés

Avec plus de 10 ans d'expertise et une application reconnue par les entreprises et les salariés, TA Nutrition **est un acteur incontournable** pour améliorer la santé et le bien-être au travail.

Dans la prochaine section, nous explorerons comment TA Nutrition peut être déployée concrètement **pour répondre aux besoins spécifiques des entreprises**.



**100% des clients** estiment que TA Nutrition renforce l'image de leur entreprise auprès des employés actuels et futurs.



### L'APPLI TA NUTRITION C'EST :



*Accès 24h/24 et 7j/7 - Connexion en 1 seul clic  
Sur Ordinateurs, tablettes, smartphones*



*Sans identification - Sans téléchargement*



*Contenus diététiques variés ajoutés tous les mois*



# PARTIE 4

## 5 ACTIONS CONCRÈTES POUR RÉDUIRE LES ARRÊTS MALADIE GRÂCE À LA NUTRITION

1

### Action 1 : Sensibiliser les salariés sur l'impact de la nutrition



Aujourd'hui, l'intérêt pour la nutrition est en **forte croissance**.

1 Français sur 3 consulte régulièrement des informations sur l'alimentation en ligne, mais plus de 30% des informations disponibles sont erronées (Source : étude Santé Publique France, 2022). Cette **abondance d'informations contradictoires** crée une confusion importante sur ce qui est réellement bon pour la santé.



De plus, **63% des salariés estiment que leur alimentation influence directement leur productivité au travail** (Source : Baromètre Edenred-Ipsos, 2021).

Pourtant, peu d'entre eux disposent de connaissances fiables et accessibles pour adopter des habitudes alimentaires adaptées.

- **Éduquer les salariés** sur les bases d'une alimentation équilibrée et son impact sur la santé.
- **Réduire la confusion** liée aux informations contradictoires sur la nutrition.
- **Encourager des comportements alimentaires** qui limitent les arrêts maladie.



**"91% des dirigeants déclarent qu'une alimentation saine contribue à la performance de leur entreprise, à la motivation et à la fidélisation de leurs salariés".**

Source : Edenred France.

## 2

## Action 2 : Conseiller les salariés de manière simple, pratique et adaptée



### Pourquoi cette action est essentielle ?

Les salariés, qu'ils soient sédentaires, actifs ou en horaires décalés, ont des contraintes professionnelles et personnelles qui influencent fortement leur capacité à adopter des habitudes alimentaires saines.

Pourtant, **78%** des salariés déclarent manquer de temps pour préparer des repas équilibrés

(Source : Baromètre Nutrition France, 2022).



Une alimentation équilibrée peut sembler compliquée à mettre en place pour beaucoup de collaborateurs, surtout en raison de leur rythme de vie. Leur fournir **des recommandations concrètes et adaptées à leur quotidien** est donc essentiel pour encourager des changements durables.

- **Proposer des conseils alimentaires simples**, accessibles et facilement applicables dans leur quotidien.
- **Adapter les recommandations** aux contraintes spécifiques des salariés (horaires, déplacements, rythme de vie, etc.).
- **Encourager les salariés** à adopter progressivement de meilleures habitudes alimentaires.



**95%** des salariés affirment que des conseils nutritionnels simples et personnalisés augmenteraient leur motivation à améliorer leur alimentation.

Source : Étude TA Nutrition, 2023

## 3

## Action 3 : Personnaliser les conseils alimentaires pour chaque salarié



### Pourquoi cette action est essentielle ?

Chaque salarié est unique, avec des besoins nutritionnels, des habitudes et un niveau de connaissances qui varient.

**70%** des salariés déclarent que des conseils nutritionnels génériques ne correspondent pas à leur réalité quotidienne.

(Source : Baromètre Edenred-Ipsos, 2021).



En personnalisant les recommandations nutritionnelles, il devient possible d'adresser les besoins spécifiques de chaque collaborateur, tout en maximisant l'impact sur leur santé et leur bien-être. Une approche individualisée motive davantage les salariés à s'engager dans une démarche durable.

- Proposer des **conseils alimentaires adaptés** au niveau de connaissances et aux besoins spécifiques de chaque salarié.
- Prendre en compte les habitudes alimentaires et les **conditions de travail** (horaires décalés, télétravail, déplacements fréquents, etc.).
- Favoriser une **adoption durable des bonnes pratiques alimentaires** grâce à une approche sur mesure.



"L'Appli TA Nutrition est facilement accessible et les évolutions permettent aux salariés d'affiner leur alimentation en fonction de leurs facteurs de risque. Les conseils pour les salariés en horaires d'équipe sont très pratiques."

**Irène, Médecin du travail, Christian Dior Parfum**

## 4

## Action 4 : Accompagner les salariés dans la durée pour renforcer leur engagement



### Pourquoi cette action est essentielle ?

Les initiatives ponctuelles, telles que les ateliers ou les événements d'une journée, ont souvent un impact limité dans le temps. Pour que les salariés adoptent **des habitudes alimentaires durables**, il est crucial de les accompagner de manière continue et engageante.



Selon une étude menée par l'INRS, **un suivi régulier** en matière de santé et de nutrition au travail contribue significativement à la réduction des arrêts maladie et à l'amélioration du bien-être des employés. Un accompagnement sur le long terme, combiné à des outils ludiques et interactifs, favorise l'engagement et les changements durables.

- Maintenir l'intérêt des salariés sur le long terme grâce à des **actions régulières et engageantes**.
- Proposer **des contenus variés** pour stimuler la curiosité et éviter la lassitude (vidéos, quiz, défis, etc.).
- Aider les salariés à **transformer progressivement leurs habitudes alimentaires** en comportements durables.



“Des contenus de qualité, des thèmes variés et une plateforme intuitive. Des recettes saines originales couplées à des recommandations pertinentes. Une vraie réussite ! ”

**Christine, Infirmière du travail, Bayer**



## 5

## Action 5 : Suivre et mesurer l'impact des actions sur la santé des salariés



### Pourquoi cette action est essentielle ?

Mettre en place des actions nutritionnelles en entreprise est un investissement qui doit être suivi et évalué. Pour les employeurs, **mesurer les résultats des initiatives** permet de démontrer leur efficacité et d'ajuster les actions en fonction des besoins réels des salariés.

Selon le Programme National Nutrition Santé (PNNS), agir sur la nutrition au sein de l'entreprise contribue **au bien-être au travail, à la prévention des pathologies les plus fréquentes**, à la réduction de l'absentéisme et à l'amélioration de la qualité du travail.



Suivre l'**évolution des habitudes alimentaires** des collaborateurs et observer les résultats au niveau collectif (réduction des arrêts maladie, amélioration du bien-être) permettent de valider les bienfaits des initiatives.

- Mettre à disposition des **outils de suivi individuels** pour que les salariés puissent observer leur progression.
- Collecter des données anonymisées pour **évaluer l'impact des actions** au niveau de l'entreprise.
- Adapter **les actions futures** en fonction des résultats observés.



"L'application TA Nutrition est accessible et attractive. Elle propose du contenu varié et de qualité. Nous sommes satisfaits de cette prestation. Merci !"

**Pamela, Chargée RH, STMicroelectronics Rousset**

# PARTIE 5

COMMENT L'APPLI TA NUTRITION RÉDUIT LES ARRÊTS MALADIE GRÂCE À DES ACTIONS CONCRÈTES ?



## Un outil performant pour les salariés !

**Noémie** Responsable prévention - Aesio



Thomas s'adapte à chaque public en proposant des contenus adaptés. Chaque animation est unique. On apprécie ses explications claires, ses dégustations gourmandes mais néanmoins healthy, il partage ses recettes via son application et son approche est moderne. Il est très apprécié du public. Pour moi, c'est toujours un gage de qualité. Merci Thomas, à très bientôt sur un nouvel évènement !



**Laure** Médecin du travail - Sanofi



Les thématiques mensuelles sont variées ce qui rend l'application très dynamique. Les différents supports permettent de s'adapter à tous les profils. L'application est intuitive ce qui rend la navigation sur mobile agréable.

**sanofi**

# L'Application TA Nutrition

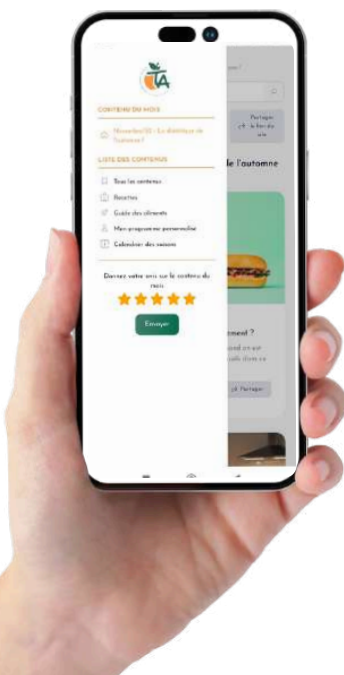


## 200 ressources pédagogiques par an

- ✓ Vidéos sous-titrées - Tutos recettes - Interviews - Podcasts
- ✓ Fiches recettes - Infographies - Fiches pratiques - Articles
- ✓ Quiz - Tests - Questionnaires individuels
- ✓ Calculateur de besoin calorique - Programmes diététiques personnalisés
- ✓ Comparateurs de produits alimentaires

### Une sécurité maximale :

TA Nutrition garantit **une confidentialité totale** : aucune donnée personnelle des salariés n'est collectée ou stockée. Le système fonctionne de manière anonyme, en conformité à **100%** avec la réglementation RGPD. Cela offre une sécurité complète aux entreprises et à leurs collaborateurs, tout en simplifiant la mise en œuvre.



### Un impact direct sur la marque employeur et l'image de l'entreprise !

100 % des clients estiment que l'application TA Nutrition **renforce l'image de l'entreprise et sa réputation** auprès des employés actuels et futurs.



## Une application rentable !

**95% des entreprises renouvellent leur abonnement après un an.**

## Pour le prix de quelques cafés par salarié !



*Lors d'un audit QVT dans une usine de chimie, le programme d'accompagnement nutritionnel incluant TA Nutrition a été désigné comme l'initiative de prévention préférée des salariés.*

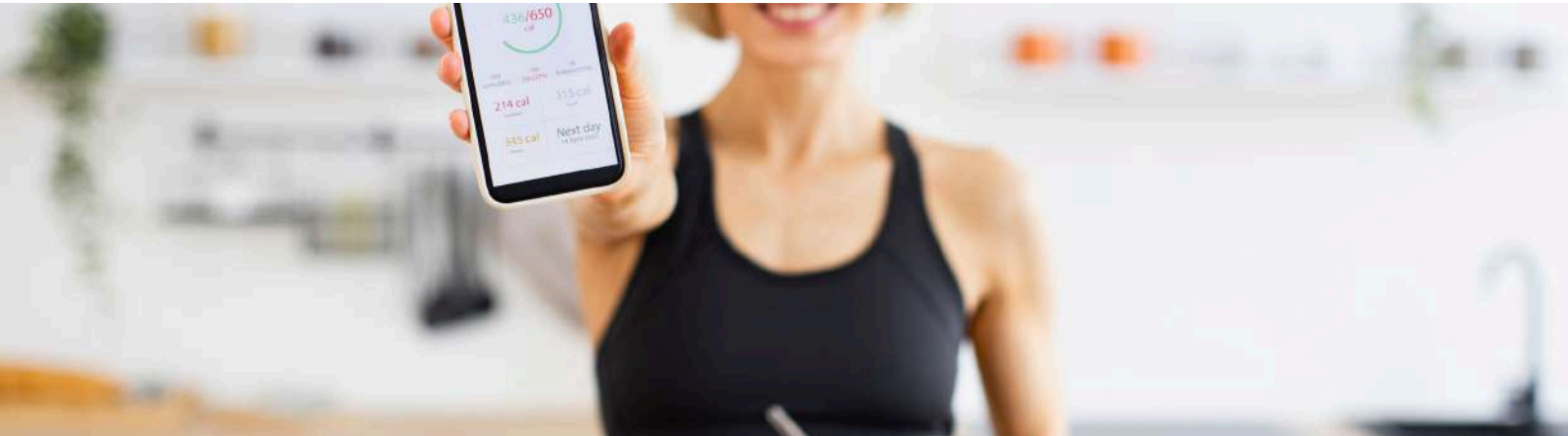
*L'entreprise a renouvelé son abonnement, convaincue de son impact positif sur le bien-être au travail.*

**80 % des salariés de l'usine utilisent l'application.**





# L'Application TA Nutrition



## Un outil clé en main pour les entreprises



**Des résultats mesurables grâce au tableau de bord personnalisé :** Permet de mesurer l'impact des initiatives sur la santé des salariés (engagement, nombre d'utilisateurs, thématiques populaires) via des données anonymisées et détaillées.



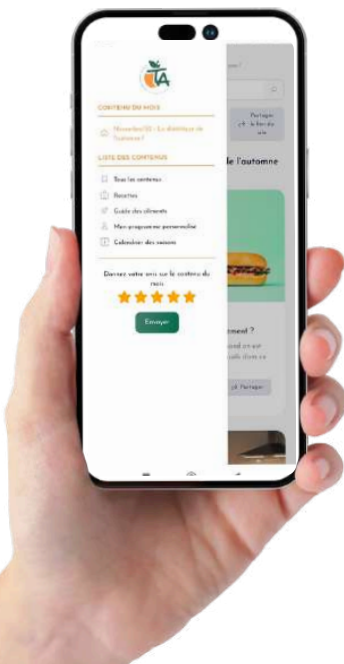
### Communication simplifiée

En moins de 15 minutes par mois, les entreprises peuvent informer leurs salariés des nouveaux contenus grâce à des supports prêts à l'emploi (newsletters, affiches, campagnes internes, vidéos, commande de flyers).



### Rentabilité et efficacité

TA Nutrition combine un coût compétitif à des taux d'adhésion élevés :  
**70 %** des salariés adoptent rapidement l'application.  
**95 %** des entreprises renouvellent leur abonnement après un an.



*"L'application TA Nutrition est un outil complet et moderne qui a simplifié notre gestion des actions santé. Les salariés l'apprécient beaucoup pour sa diversité de contenus."*

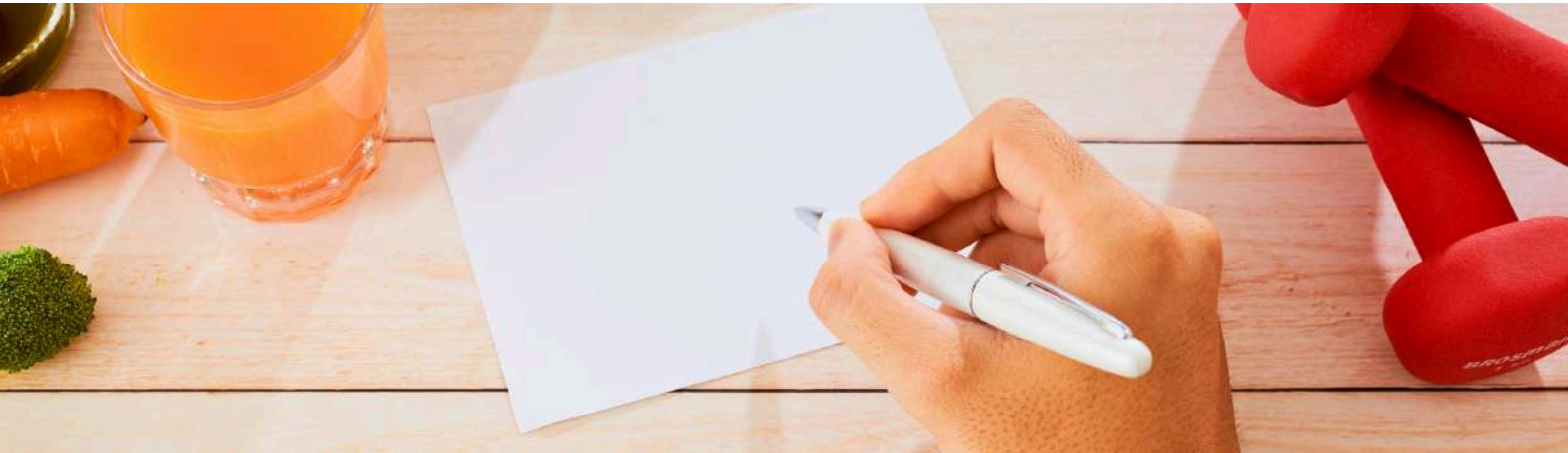
**Anne, DRH, Le Petit Vapoteur**



Plus de **70%** des salariés par entreprise adhèrent au programme nutritionnel proposé par TA Nutrition dès la première année.

# PARTIE 6

## 5 ASTUCES DIÉTÉTIQUES POUR TOMBER MOINS SOUVENT MALADE



1

### RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ AVEC LES BONNES VITAMINES

- ✓ Vitamine C – Tous les jours : agrumes (orange, citron, kiwi), poivron, persil.
- ✓ Vitamine D – 2 à 3 fois par semaine : poissons gras, jaune d'œuf.

2

### MANGEZ PLUS DE FIBRES POUR PROTÉGER VOTRE MICROBIOTE ET VOS DÉFENSES

- ✓ À consommer tous les jours : légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes.
- ✓ Aliments fermentés (plusieurs fois par semaine) : yaourt nature, kéfir, choucroute.
- ✓ À limiter : excès de sucre et plats ultra-transformés.

3

### HYDRATEZ-VOUS POUR LIMITER LA FATIGUE ET SOUTENIR VOS DÉFENSES

- ✓ Objectif : 1,5 à 2L d'eau/jour.
- ✓ Alternatives : tisanes, eau aromatisée (citron, menthe, gingembre).
- ✓ À éviter : sodas, boissons énergétiques, alcool en excès.

4

### ADOPTÉZ DES RÉFLEXES ALIMENTAIRES ANTI-STRESS POUR VOTRE IMMUNITÉ

- ✓ Magnésium – Tous les jours : chocolat noir (+70%), amandes, banane.
- ✓ Vitamine B6 – Tous les jours : avocat, lentilles, pomme de terre.

5

### FAITES LE PLEIN D'OMÉGA-3 POUR RÉDUIRE L'INFLAMMATION

- ✓ 2 à 3 fois par semaine : poissons gras (saumon, sardine, maquereau), noix, graines de lin.
- ✓ Huile à privilégier : colza, noix, lin.

# PARTIE 7

PASSEZ À L'ACTION DÈS AUJOURD'HUI AVEC TA NUTRITION !



*Découvrez comment améliorer la santé et la performance de vos salariés.*

- **Lancez votre programme nutritionnel en entreprise dès maintenant.**
- Faites le premier pas vers des collaborateurs en meilleure santé, plus engagés et plus productifs.



**Bonus : Un audit offert !**

**Envie de découvrir notre solution ?**

Réservez une démonstration gratuite et personnalisée en scannant le QR code ci-contre ou en copiant ce lien :  
<https://calendly.com/tanutrition/point-appli-ta-nutrition>.

Thomas vous proposera un audit de l'alimentation de vos collaborateurs et vous montrera comment la solution **TA Nutrition** peut améliorer la santé et le bien-être de vos collaborateurs.



thomasaudoual@gmail.com



06 62 26 94 89



Site web : [www.tanutrition.fr](http://www.tanutrition.fr)