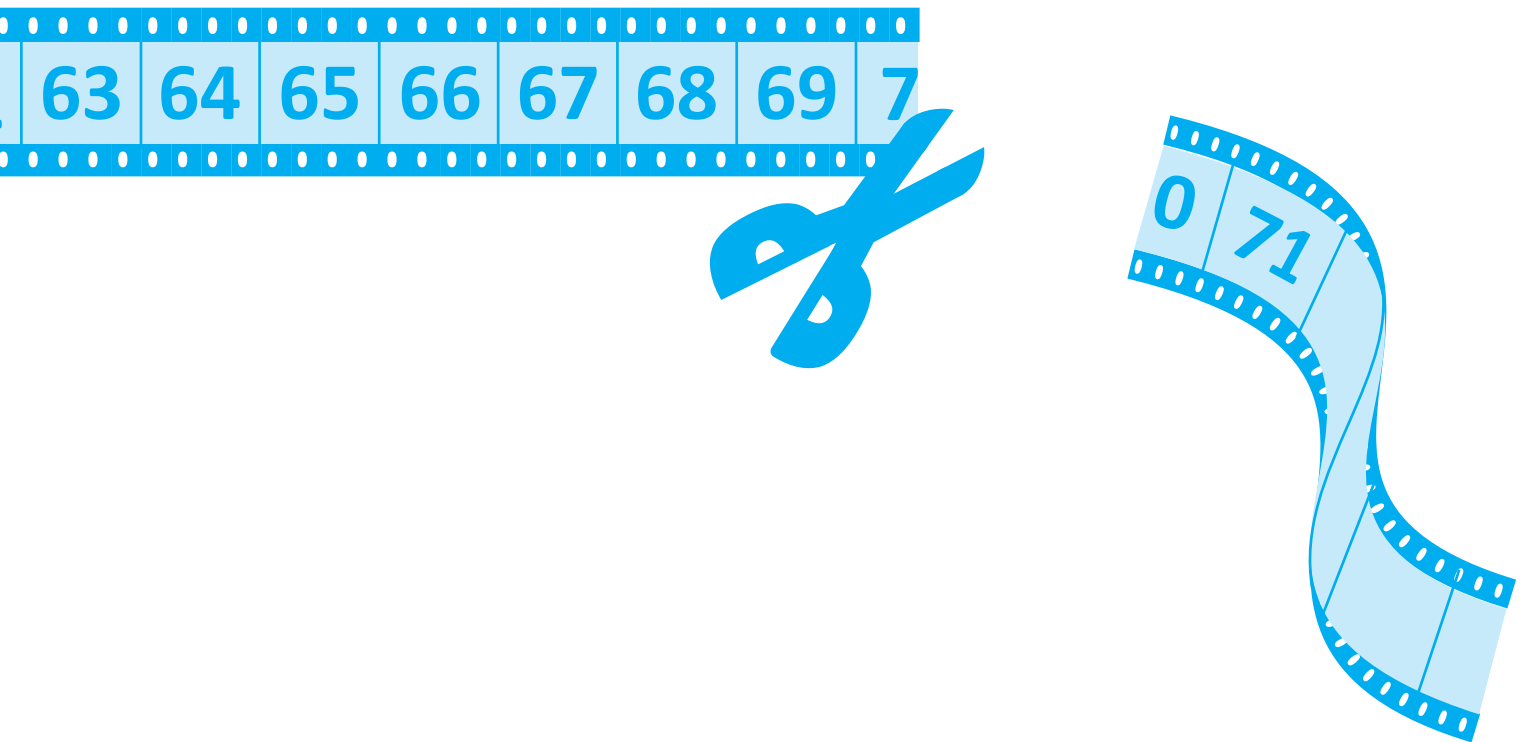


Delta Lloyd Life présente :

Les résultats de l'étude en quête nationale de santé 2016

Travaillerons-nous encore longtemps et heureux ?



Demain commence maintenant. **delta lloyd**

À la demande de : Delta Lloyd Life

Enquête effectuée par 365ANALYTICS

Méthode : Enquête quantitative en ligne

Échantillon : Travailleurs salariés entre 20 et 65 ans

Étude sur le terrain : Entre le 22 juillet 2016 et le 3 août 2016

Nombre d'interviews : 1000

Panel utilisé : Survey Sampling International (SSI)

Quotas par province, âge (cohortes de 5 ans), interaction profession et sexe, interaction niveau d'études et sexe. Les répondants qui ne satisfaisaient pas à nos normes de qualité ont été supprimés de l'analyse. Les résultats ont été pondérés par province, niveau d'études, interaction âge et sexe, et interaction profession et sexe. Certaines questions n'ont été posées qu'en fonction des réponses à d'autres questions.

Les résultats de l'étude en quête nationale de santé 2016



Bruxelles, le 26 octobre 2016 – L'assureur vie Delta Lloyd Life a publié aujourd'hui les résultats de son étude En Quête Nationale de Santé 2016.

Cette seconde édition mesure l'impact du mode de vie des travailleurs salariés belges sur leur âge biologique et s'intéresse à l'idée qu'ils se font d'une vie longue, saine et heureuse. Elle fournit pour la première fois des chiffres représentatifs sur la différence entre leur âge biologique et leur âge réel. Les résultats font apparaître que les Belges sous-estiment grandement les conséquences de leur mode de vie, et que l'âge biologique du travailleur belge est en moyenne supérieur de 6 ans à son âge réel. De mauvaises habitudes alimentaires combinées à un manque d'activité physique ou au stress ne constituent pas une exception parmi nos travailleurs belges. Ainsi pas moins de 48 % d'entre eux sont en surpoids, 38 % ont un mode de vie sédentaire, 47 % sont régulièrement soumis au stress ou se sentent angoissés et 10 % prennent quotidiennement des antidépresseurs. Mais malgré leur mauvais état de santé, ils espèrent vivre longtemps. Ainsi, deux tiers des travailleurs belges (68 %) aimeraient atteindre l'âge de 85 ans ou plus. De façon générale, on constate également qu'il y a une fracture en fonction du mode de vie : les travailleurs en moins bonne santé veulent vivre moins longtemps et sont plus malheureux que les travailleurs qui mènent une vie plus saine. Seuls 39 % des travailleurs sont conscients du fait que le secret pour vivre longtemps est de vivre sainement.

Nous avons 6 ans de plus que nous ne pensons et ne voulons pas modifier notre mode de vie

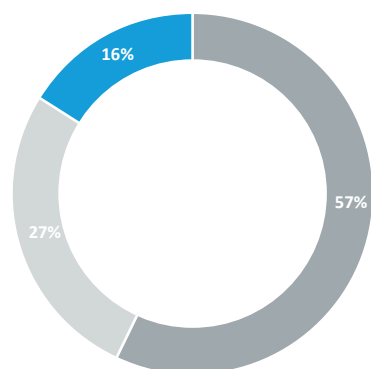
L'étude a été menée par le bureau d'enquête indépendant 365ANALYTICS en collaboration avec le Prof. Dr. Lieven Annemans, professeur d'économie de la santé à l'université de Gand et spécialiste de la prévention en matière de santé. 1000 travailleurs salariés entre 20 et 65 ans ont été interrogés entre le 22 juillet 2016 et le 3 août 2016.

« VOUS AVEZ DÉJÀ 6 ANS DE PLUS QUE VOUS NE PENSEZ ! »

6,4 ans pour être précis ¹. C'est la différence moyenne qui a été mesurée dans l'étude récente de Delta Lloyd Life « En Quête Nationale de Santé » entre l'âge biologique du travailleur belge et son âge réel. L'âge biologique correspond à la somme de l'âge réel (déterminé sur base de la date de naissance) et du score de mode de vie*. 57 % de nos travailleurs sont nettement plus vieux que leur âge réel, 16 % sont nettement plus jeunes, et 27 % se situent entre les deux (cf. graphique ci-dessous reprenant les pourcentages par différence d'âge).

« Le sondage effectué parmi les travailleurs belges fournit pour la première fois des chiffres représentatifs sur notre âge biologique », selon le professeur Annemans. « L'enquête révèle que la grande majorité des travailleurs belges (57 %) sont plus vieux que leur âge réel. Chez les hommes de plus de 35 ans, ce chiffre atteint même 73 % ². Et cela constitue un problème : si on vit en moyenne plus vieux, on risque en moyenne de vivre plus longtemps en étant malade. »

âge biologique des travailleurs belges

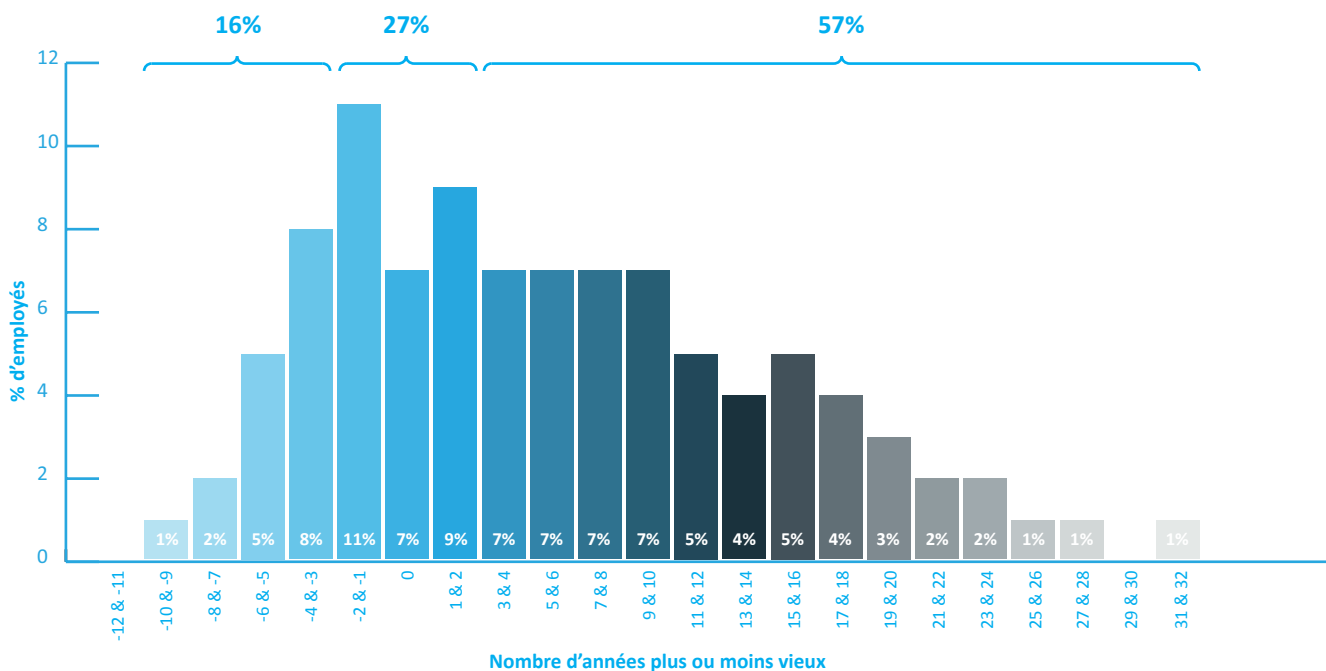


- Au moins 2 ans plus vieux que l'âge biologique
- Entre 2 ans plus vieux et 2 ans plus jeune
- Au moins 2 ans plus jeune que l'âge biologique

* Le calcul du score de mode de vie a été basé sur des méthodes internationales existantes. Le score de mode de vie, exprimé en nombre d'années, peut être positif ou négatif. Moins on vit sainement, plus le score de mode de vie sera élevé. On obtient le score de mode de vie en additionnant les effets de toute une série de variables en matière de mode de vie, comme p.ex. la santé et un mode de vie sain, un mode de vie actif, une alimentation saine, le bien-être mental et des données sociodémographiques. Pour le détail des variables utilisées, nous vous renvoyons à l'annexe 21.

1 Voir l'annexe 1

2 Voir l'annexe 2



MENS (IN)SANA IN CORPORE (IN)SANO

Le calcul de l'âge biologique du Belge fait également apparaître un certain nombre d'autres constatations marquantes. Ainsi, pas moins de 45 % des travailleurs ont été suivis au cours des 12 derniers mois par un médecin ou un autre prestataire de soins de santé pour une maladie ou une affection grave (annexe 3).³

« De mauvaises habitudes alimentaires combinées à un manque d'activité physique ou au stress ne constituent pas une exception parmi nos travailleurs belges. »

– Davine Dujardin, porte-parole de l'assureur vie Delta Lloyd Life

Sans surprise, le surpoids est l'un des principaux coupables. Près de la moitié des travailleurs (48 %) y sont confrontés (63 % des hommes de plus de 35 ans)⁴. Ces mauvais résultats s'expliquent en partie par le mode de vie inactif d'une proportion importante (38 %) des participants à l'étude. Au-delà de 35 ans, le nombre de travailleurs menant un mode de vie sédentaire pointe même à 45 %.⁵

Les autres facteurs qui contribuent à accroître l'âge biologique des travailleurs sont l'alimentation – 21 % reconnaissent ne pas manger chaque jour des fruits et légumes frais⁶ – et le bien-être mental.

Ici aussi, un certain nombre d'indicateurs ne sont pas particulièrement encourageants : la moitié des salariés (47 %) sont régulièrement soumis au stress ou se sentent angoissés, 39 % ne dorment pas suffisamment (chez les hommes de plus de 35 ans ce chiffre atteint même 49 %), et 10 % prennent quotidiennement des antidépresseurs. 70 % des répondants affirment que le stress a un impact négatif sur leur santé.⁷ Ajoutez à cela le fait qu'un tiers des travailleurs fument.⁸

« De mauvaises habitudes alimentaires combinées à un manque d'activité physique ou au stress ne constituent pas une exception parmi nos travailleurs belges »,⁹ tel est le constat de Davine Dujardin, porte-parole de l'assureur vie Delta Lloyd Life. « La sensibilisation est ici très importante. Il faut les inciter à bouger. C'est pourquoi nous devons absolument continuer à miser sur la prévention en matière de santé. »

³ Voir l'annexe 3
⁴ Voir l'annexe 4
⁵ Voir l'annexe 5
⁶ Voir l'annexe 6

⁷ Voir l'annexe 7
⁸ Voir l'annexe 8
⁹ Voir l'annexe 9

- Près de la moitié des travailleurs (48 %) sont en surpoids (63 % chez les hommes de plus de 35 ans)
- 45 % des travailleurs de plus de 35 ans ont un mode de vie sédentaire
- 21 % ne mangent pas de fruits et légumes frais chaque jour
- 42 % ont régulièrement faim entre les repas au cours de leur journée de travail
- 1/2 est régulièrement soumis au stress ou se sent angoissé (47 %)
- 39 % ne dorment pas suffisamment (7 heures par nuit ou moins), chez les hommes de plus de 35 ans, ce chiffre atteint même 49 %
- 10 % prennent quotidiennement des antidépresseurs
- Pour 70 % des répondants, le stress a un impact négatif sur leur santé
- 1/3 des travailleurs fument

AVOIR ENVIE DE VIVRE VIEUX AIDE À RESTER JEUNE

Malgré sa mauvaise santé, le travailleur belge a une bonne espérance de vie. Les progrès de la médecine et la qualité des soins nous permettent aujourd'hui d'atteindre facilement l'âge de 80 ans. Qui plus est, la majorité des travailleurs comptent bien atteindre cet âge. L'enquête révèle en effet que plus de deux tiers des Belges (68 %) aimeraient atteindre l'âge de 85 ans ou plus¹⁰. Il y a ici une différence significative entre les travailleurs biologiquement plus âgés et les travailleurs dont l'âge biologique est plus jeune (63 % contre 77 %). Autrement dit : plus on vit sainement, plus on veut vivre longtemps. En moyenne 43 % d'entre eux pensent pouvoir y arriver sans devoir changer leur mode de vie. Ici aussi, seuls 30 % des travailleurs biologiquement plus âgés pensent pouvoir atteindre l'âge de 85 ans sans changer leur mode de vie, contre 61 % parmi le groupe biologiquement plus jeune.¹¹

Plus on vit sainement, plus on veut vivre longtemps et plus on est heureux.

La mesure dans laquelle on appréhende positivement ou non le vieillissement a elle aussi une influence sur l'âge biologique. 40 % des travailleurs appréhendent négativement le vieillissement.¹² Ceux qui ont une attitude positive vis-à-vis du vieillissement veulent vivre plus longtemps et y arriveront. Chez eux, l'âge biologique est même inférieur de 3,5 ans.¹³

LE SECRET POUR VIVRE LONGTEMPS EST ... D'AVOIR DE LA CHANCE ?

À la question de savoir s'ils sont heureux en général, 42 % des interrogés répondent par l'affirmative (score de 8 sur 10 ou plus)¹⁴. Les chiffres révèlent que les travailleurs en meilleure santé (biologiquement plus jeunes) sont plus heureux – 66 % ont un score de 8 sur 10 ou plus – que les travailleurs en moins bonne santé (biologiquement plus âgés) – seulement 34 %.¹⁵

Trop peu de travailleurs sont conscients du fait que le secret pour vivre longtemps est de vivre sainement (39%).

Le secret d'une longue vie réside selon – seulement – 39 % des répondants dans 'un mode de vie sain'. Il est aussi frappant de constater que 21 % l'attribuent purement à la chance¹⁶. Ceci explique probablement aussi pourquoi seuls 43 % effectuent régulièrement un check-up de contrôle¹⁷. « Les résultats de cette enquête révèlent que les travailleurs belges ne réalisent pas que leur mauvais mode de vie a un coût. Il est évident qu'avoir un mode de vie équilibré est important pour vieillir en bonne santé. Mais on ne peut pas l'imposer. Une combinaison de différents facteurs peut faire évoluer les comportements », selon le professeur Annemans. « Et il ne faut pas compter uniquement sur les pouvoirs publics et sur l'école. Dans notre environnement direct et au travail aussi, il faut changer les choses. »

LES SOINS MÉDICAUX DOIVENT RESTER UN DROIT ACQUIS

L'enquête révèle que les salariés belges ne souhaitent pas que le principe d'égalité vis-à-vis de la sécurité sociale soit remis en question. 76 % d'entre eux trouvent que tout le monde doit avoir accès de la même manière aux soins médicaux. Parmi les répondants dont l'âge biologique moyen est plus élevé, ils sont 80 % à penser de la sorte, alors que parmi les répondants dont l'âge biologique moyen est inférieur, seuls 68 % défendent ce principe¹⁸. Ce sont donc principalement les travailleurs qui vivent plus sainement qui sont partisans d'un accès plus sélectif aux soins de santé.

À la question de savoir jusqu'où les progrès de la médecine peuvent aller, la majorité (63 %) a répondu que ce n'est pas tant l'espérance de vie qui doit encore augmenter, mais qu'il est plus important que tout le monde puisse vivre bien et en bonne santé jusqu'à 85 ans. On remarque malgré tout que 18 % souhaitent que l'espérance de vie continue à augmenter (de façon exponentielle) (jusqu'à 150 ans ou l'immortalité).¹⁹

¹⁰ Voir l'annexe 1 et 10

¹¹ Voir l'annexe 1

¹² Voir l'annexe 11

¹³ Voir l'annexe 12

¹⁴ Voir l'annexe 1 et 13

¹⁵ Voir l'annexe 1

¹⁶ Voir l'annexe 14

¹⁷ Voir l'annexe 15

¹⁸ Voir l'annexe 1 et 16

¹⁹ Voir l'annexe 17

LA PRÉVENTION EN MATIÈRE DE SANTÉ EST EFFICACE !

Le dernier chapitre de l'étude aborde la question de savoir qui porte la responsabilité de la santé du travailleur. Ce qui saute aux yeux, c'est que l'employeur se trouve en bas de la liste, avec seulement 2 % des travailleurs qui désignent leur employeur comme étant le premier responsable de leur santé. Deux tiers des travailleurs estiment qu'il en va de leur propre responsabilité. Suivent ensuite l'industrie alimentaire et autre (13 %), et l'éducation qu'ils ont reçue de leurs parents (12 %)²⁰. « *Pourtant, l'employeur a un rôle important à jouer dans la prévention en matière de santé, tout autant que les pouvoirs publics et l'école* », comme l'affirme Davine Dujardin, porte-parole de Delta Lloyd Life. « *On a tout intérêt à investir dans une politique de santé préventive : tant au niveau du bénéfice individuel, que du bénéfice sociétal et de la maîtrise du budget des soins de santé. Cela ne concerne donc pas que les pouvoirs publics et l'école. En tant qu'employeur aussi, nous devons agir. Et l'impact est de taille : dans un contexte où l'on passe le tiers de son temps au travail, l'employeur aussi a un rôle important à jouer dans la prévention en matière de santé.* »

Et les chiffres l'attestent : seuls 60 % des travailleurs ont encore suffisamment d'énergie pour être productifs en fin de journée, 43 % se plaignent régulièrement de douleurs dorsales et cervicales au travail, 42 % ont faim entre les repas et 40 % ont le sentiment de ne jamais être prêts, ce qui génère du stress supplémentaire²¹. Réaction du professeur Annemans : « *Cela prouve une fois de plus que les entreprises ont tout intérêt à avoir des travailleurs en bonne santé. Les entreprises qui investissent dans une politique en faveur d'un mode de vie sain, créent non seulement un travail faisable mais aussi une société plus saine.* »

« *Miser sur la promotion de la santé présente des avantages pour le travailleur (plus heureux) et pour la société (diminution du coût des soins de santé). Mais avant tout aussi pour l'entreprise elle-même* », réagit la porte-parole de Delta Lloyd Life en se référant à l'étude « En Quête de Santé » de l'an passé. À la question 'Quelle initiative recommanderez-vous demain à votre employeur en faveur de la santé au travail ?', 45 % des travailleurs ont répondu : une meilleure combinaison entre travail et vie privée via un 'horaire libre' et plus d'autonomie. Des snacks-légumes sains arrivaient en numéro 2 et un abonnement de fitness complétait le top 3 des initiatives recommandées par les travailleurs auprès de leur employeur.²²

À PROPOS DE L'ENQUÊTE

Au total, 1000 travailleurs entre 20 et 65 ans ont participé à l'enquête en Belgique. 64 pour cent des répondants sont néerlandophones, 36 pour cent francophones. 52 pour cent des répondants sont de sexe masculin, 48 pour cent de sexe féminin.

- *Une majorité de nos travailleurs (57 %) sont nettement plus vieux que leur âge réel (73 % chez les hommes de plus de 35 ans).*
- *Nous espérons vivre longtemps, mais une grande partie de la population sous-estime l'importance de mener une vie saine.*
- *La grande majorité (76 %) compte sur les pouvoirs publics / la sécurité sociale pour mettre tout le monde sur le même pied d'égalité.*
- *Les travailleurs ne réalisent pas (encore) le rôle que l'employeur peut jouer en faveur d'un mode de vie (plus) sain ; et pourtant l'impact sur l'employeur est de taille !*
- *Une meilleure combinaison entre travail et vie privée via un 'horaire libre' et plus d'autonomie constituent pour 45 % des travailleurs une excellente initiative pour promouvoir la santé au travail.*

²⁰ Voir l'annexe 18

²¹ Voir l'annexe 19

²² Voir l'annexe 20

Ci-dessous, quelques tweets de nos experts pour un mode de vie (plus) sain :



BIEN-ÊTRE MENTAL

Vivre plus sainement rend plus heureux. #enquêteudesanté2016

Soyez intraitable avec le harcèlement dans toute organisation. #enquêteudesanté2016

Favoriser un mode de vie sain commence par offrir un job de qualité. #enquêteudesanté2016

Instaurez un climat social positif au travail. #enquêteudesanté2016

Que l'employeur soit avant tout un facilitateur. #enquêteudesanté2016



EXERCICE PHYSIQUE

Déjà essayé de tenir une réunion debout ? #enquêteudesanté2016

Passer de l'inactivité physique à une activité physique modérée permet déjà d'améliorer sensiblement sa santé. #enquêteudesanté2016

« Pas le temps » n'existe pas, faites de l'exercice physique une priorité. #enquêteudesanté2016

De l'exercice physique à la mesure de toutes les tailles. #enquêteudesanté2016

Instaurez au travail un climat 'qui incite à l'exercice physique'. #enquêteudesanté2016



ALIMENTATION SAINE

Manger sainement est tout sauf ennuyeux. #enquêteudesanté2016

Diminuons le coût de l'alimentation saine et augmentons celui de l'alimentation malsaine. #enquêteudesanté2016

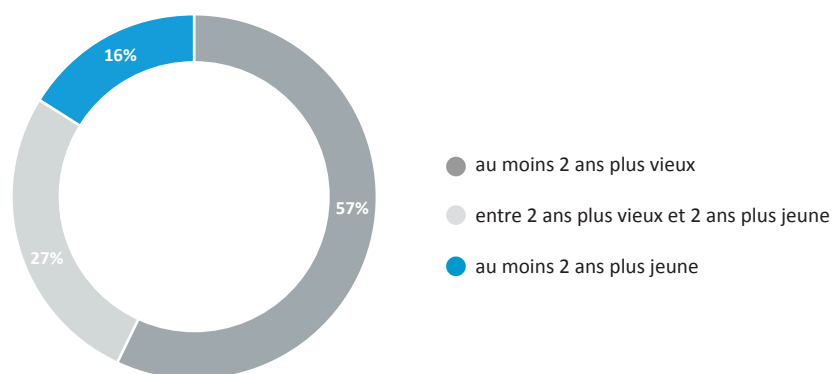
Annexes

Annexe 1 : Aperçu des différents facteurs

Différence entre l'âge biologique et l'âge réel	Au moins 2 ans plus vieux	Entre 2 ans plus vieux et 2 ans plus jeune	Au moins 2 ans plus jeune	Moyenne
Score de mode de vie* – moyenne (en années)	12,6	-0,2	-5,0	6.4
Veut vivre jusqu'à ± 85 ans ou plus (%)	63%	74%	77%	68%
Atteindra 85 ans sans changer son mode de vie (% qui répond OUI)	30%	56%	61%	43%
Est heureux (%) – score de 8 sur 10 ou plus	34%	46%	66%	42%
N'est pas heureux (%) – score de 0 à 5/10	24%	9%	3%	16%
Égalité d'accès aux soins médicaux	80%	72%	68%	76%

* Le score de mode de vie exprimé en nombre d'années, peut être positif ou négatif. Moins on vit sainement, plus le score de mode de vie sera élevé. On obtient le score de mode de vie en additionnant les effets de toute une série de variables en matière de mode de vie, comme p.ex. la santé et un mode de vie sain, un mode de vie actif, une alimentation saine, le bien-être mental et des données sociodémographiques. Pour le détail des variables utilisées, voyez l'annexe 21. Le calcul du score de mode de vie a été basé sur des méthodes internationales existantes.

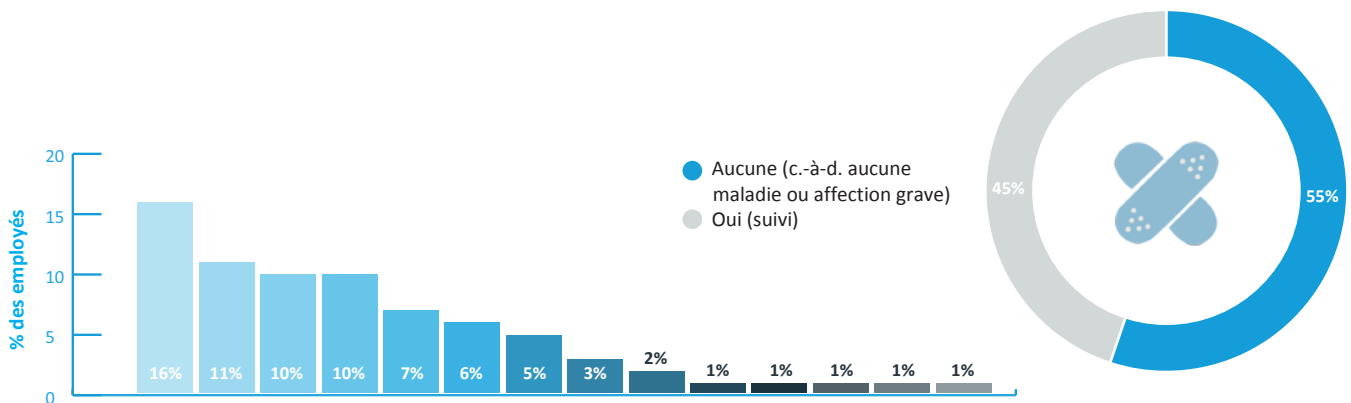
Annexe 2 : âge biologique des travailleurs belges



Segmentation

		20-34	Hommes 35+	Femmes 35+
âge biologique	Plus vieux (2 ans ou plus)	45%	73%	53%
	Plus ou moins égal	35%	16%	29%
	Plus jeune (2 ans ou plus)	20%	11%	17%

Annexe 3 : Avez-vous été suivi au cours des 12 derniers mois par un médecin ou un autre prestataire de soins de santé pour l'une des maladies ou affections suivantes ?




- Problèmes lombaires ou autre affection dorsale chronique
- Hypertension
- Problèmes cervicaux ou autre affection cervicale chronique
- Abattement ou dépression d'une durée d'au moins 2 semaines
- Hypercholestérolémie sanguine
- Maux de tête sévères tels que migraine
- Asthme (y compris asthme allergique)
- Diabète
- Empysème, bronchite chronique ou bronchopneumopathie chronique obstructive
- Cancer (tumeur maligne, y compris leucémie et lymphome)
- AVC (hémorragie cérébrale, thrombose cérébrale) ou paralysie partielle d'un côté du corps
- Insuffisance cardiaque congestive
- Maladie rénale grave (à l'exception des pierres aux reins, des problèmes de fuites urinaires ou des infections urinaires)
- Infarctus du myocarde
- Rétrécissement des artères coronaires (0%)
- Cirrhose du foie, maladie hépatique (0%)

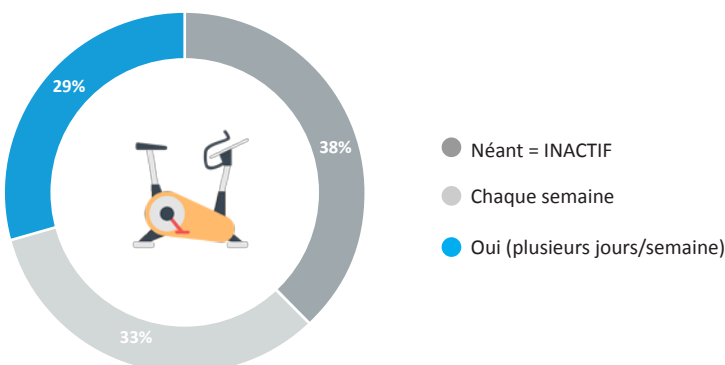
Annexe 4 : Quelle est la catégorie IMC des travailleurs belges ?

IMC 2016	Moyenne	25,7
Catégorie IMC calculée – 2016	En sous-poids	5%
	Poids normal	47%
	En surpoids	30%
	Obèse	18%
	Surpoids + obèse	48%

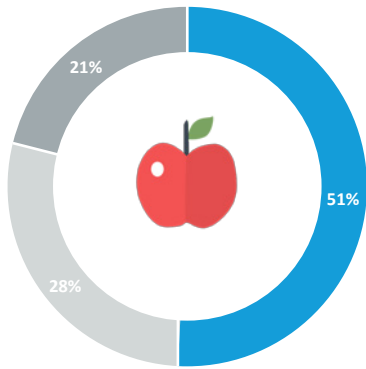
	20-34	Hommes 35+	Femmes 35+
En surpoids ou obèse	36%	63%	45%



Annexe 5 : Avez-vous un mode de vie actif (faites-vous du sport ou pratiquez-vous une activité physique modérée) ?



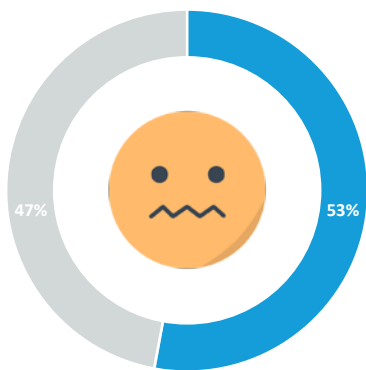
Annexe 6 : Combien de portions de légumes et de fruits frais mangez-vous en moyenne par jour ?



- Mange chaque jour des légumes ET des fruits frais
- Mange chaque jour des légumes OU des fruits frais
- Ne mange PAS chaque jour des légumes OU des fruits frais

Annexe 7 : Facteurs relatifs au bien-être mental / au stress

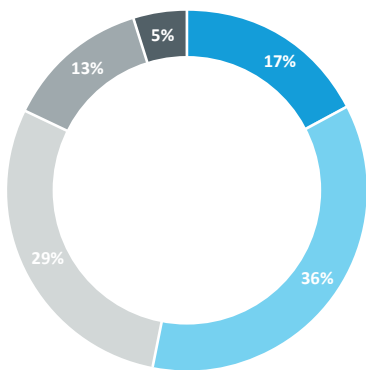
Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence vous êtes-vous senti stressé(e) ou angoissé(e) ?
 *(cf. ventilation ci-dessous)



- Parfois (-)
- Régulièrement (+)

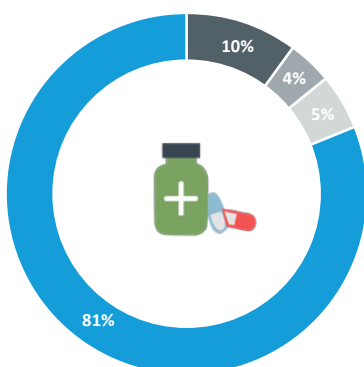
Parfois (-) = Quelques périodes de stress modéré + Pratiquement jamais
Régulièrement (+) = Quelques périodes avec beaucoup de stress + De nombreuses périodes avec beaucoup de stress + beaucoup de stress en permanence

*Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence vous êtes-vous senti stressé(e) ou angoissé(e) ?



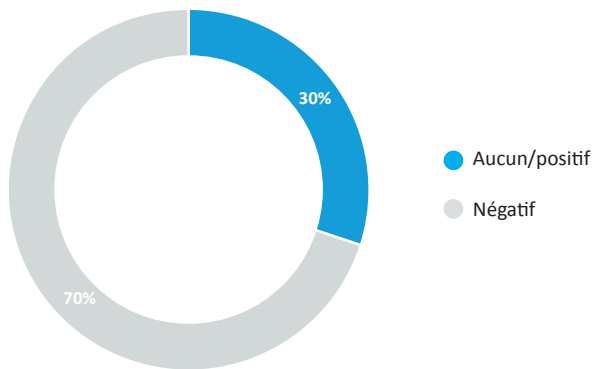
- Pratiquement jamais
- Quelques périodes de stress modéré
- Quelques périodes avec beaucoup de stress
- De nombreuses périodes avec beaucoup de stress
- Beaucoup de stress en permanence

Pouvez-vous indiquer à quelle fréquence vous avez pris des 'Antidépresseurs (Seroxat, Prozac ...)' / antipsychotiques au cours du dernier mois ?

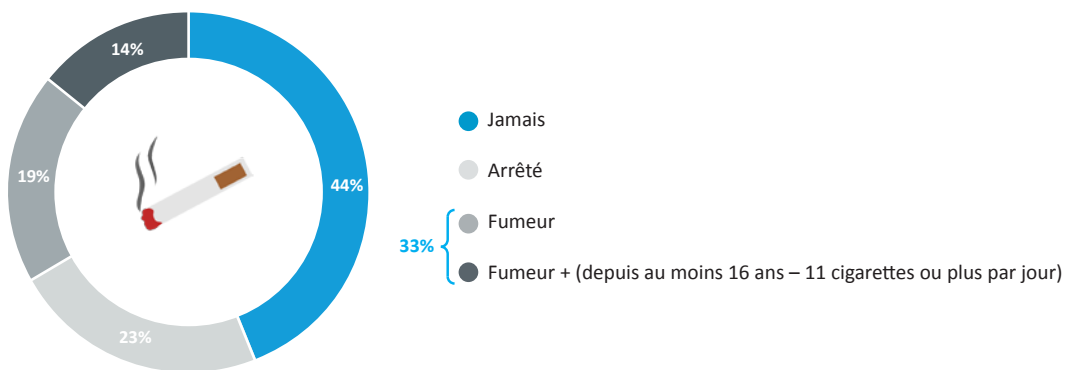


- Tous les jours
- Plusieurs fois par semaine
- Moins fréquemment
- Jamais

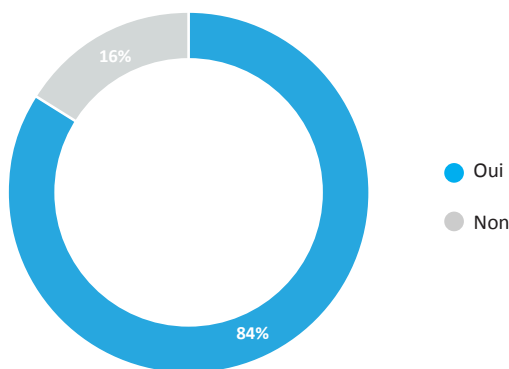
Le stress a-t-il un bon ou un mauvais impact sur votre santé ?



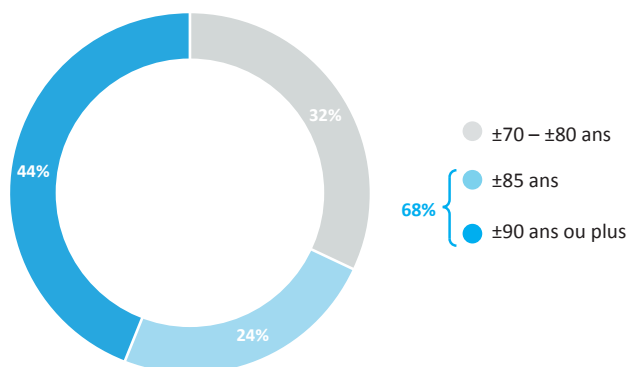
Annexe 8 : Fumez-vous ?



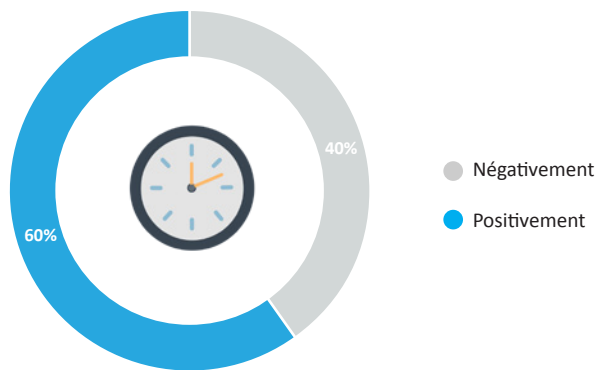
Annexe 9 : Profil de santé général des travailleurs (en surpoids ou mode de vie sédentaire ou ne mange pas tous les jours des légumes ou des fruits frais ou est sujet au stress)



Annexe 10 : Jusqu'à quel âge aimeriez-vous vivre ?



Annexe 11 : Comment appréhendez-vous le vieillissement ?

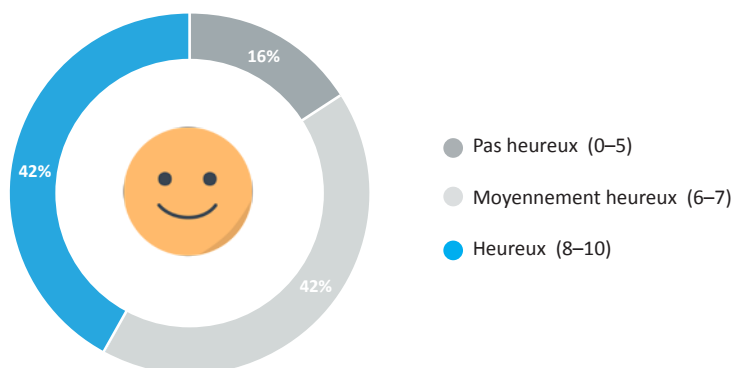


Annexe 12

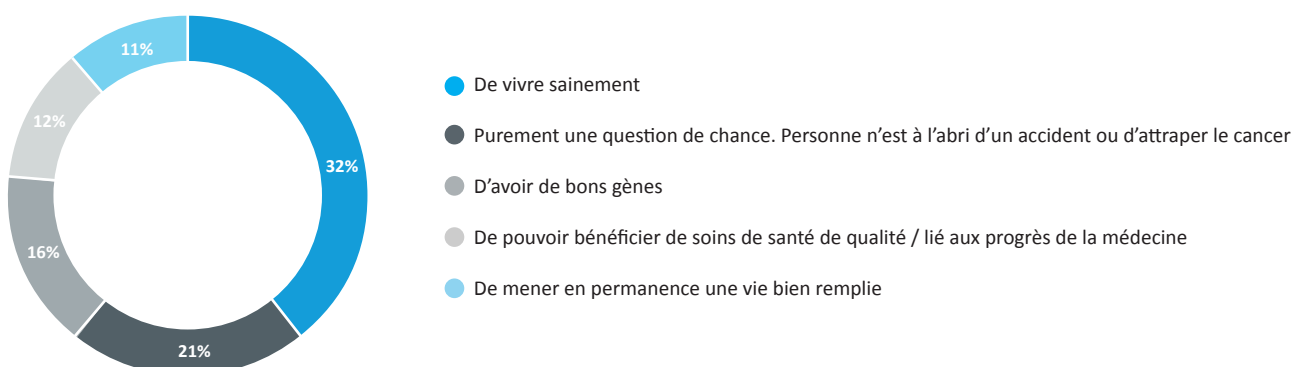
Score de mode de vie moyenne (en années)	Moyenne = 6,4	Perspective de vieillissement	
		Négative (-)	Positive (+)
		8,55	5,01

Annexe 13 : De façon générale, vous sentez-vous malheureux ou heureux ?

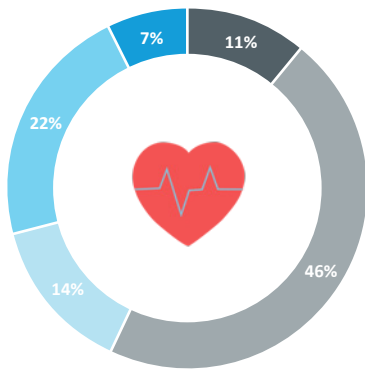
Score moyen sur 10 : 7



Annexe 14 : Le secret pour vivre longtemps est ... (% premier choix)

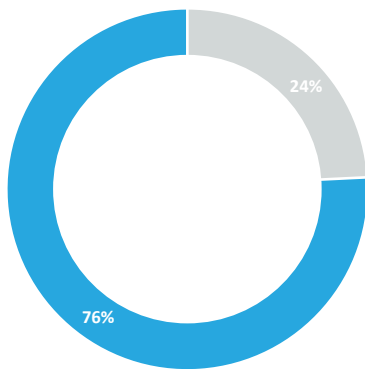


Annexe 15 : Faites-vous contrôler régulièrement votre santé, participez-vous aux campagnes de dépistage organisées et vous faites-vous vacciner ?



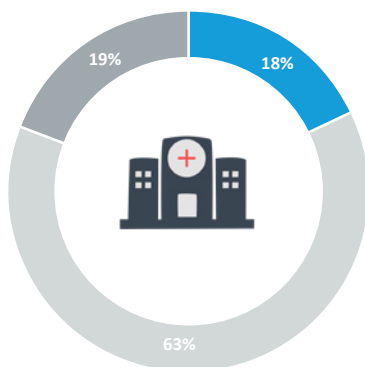
- Jamais
- Je ne vais chez le médecin que lorsque je suis malade
- Parfois (tous les 2 à 5 ans)
- Périodiquement (p.ex. chaque année)
- Plus régulièrement (p.ex. je participe pratiquement toujours aux campagnes de dépistage et de vaccination)

Annexe 16 : Avec laquelle de ces propositions êtes-vous le plus d'accord ?



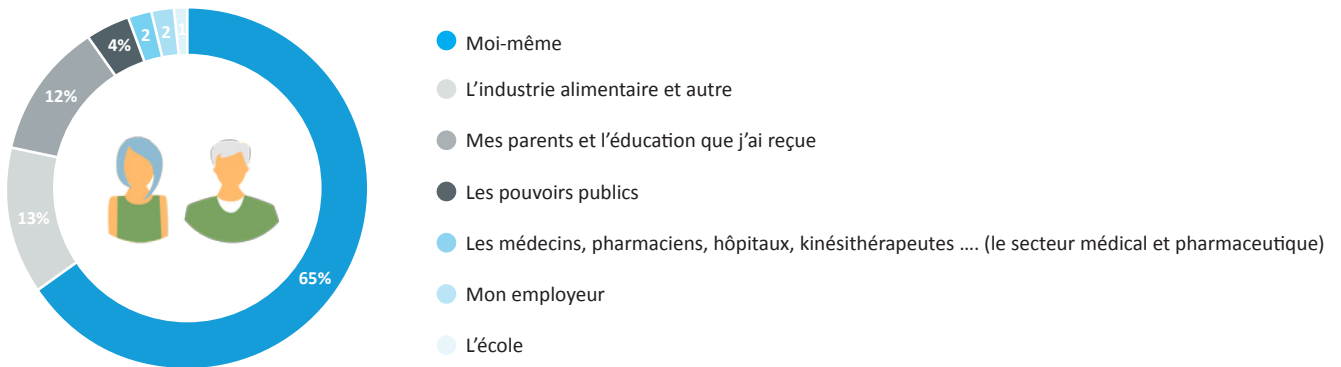
- J'estime que ceux qui vivent sainement doivent avoir prioritairement accès aux soins de santé (p.ex. meilleur remboursement des frais médicaux, accès facilité aux traitements médicaux et aux médicaments, meilleure place sur les listes d'attente, ...).
- J'estime qu'il est du devoir de la société de s'assurer que chacun ait un accès identique aux soins de santé. Quel que soit son âge. Quel qu'ait été son mode de vie (dans le passé). Et quel qu'en soit le coût pour la sécurité sociale.

Annexe 17 : Pour vous, jusqu'où les progrès médicaux peuvent-ils aller ?



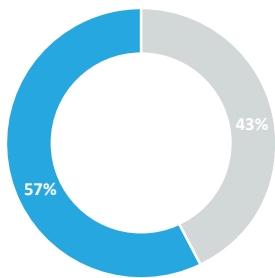
- Jusqu'à ce que l'espérance de vie atteigne 150 ans. / Jusqu'à ce que l'on devienne immortel
- L'espérance de vie ne doit plus trop augmenter. Le principal est que tout le monde puisse vivre en bonne santé jusqu'à 85 ans
- Lorsque l'on voit d'où on vient, je trouve que c'est déjà suffisant

Annexe 18 : Qui est selon vous responsable du fait d'avoir ou non un mode de vie sain ? (% premier choix)



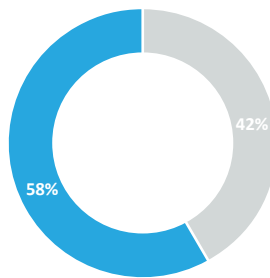
Annexe 19 : Comment vous sentez-vous lors d'une semaine de travail typique ?

Je souffre de douleurs dorsales, cervicales ou dans les épaules.



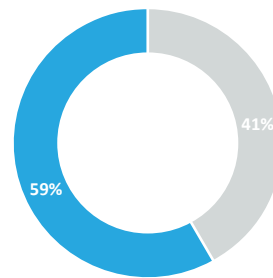
- plusieurs jours/semaine
- Pas souvent

J'ai faim entre les repas.



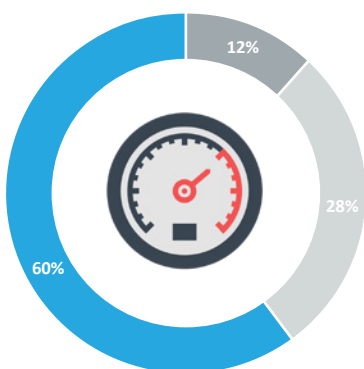
- plusieurs jours/semaine
- Pas souvent

Je dors mal.



- plusieurs jours/semaine
- Pas souvent

Impact sur la productivité :



- Fatigué ET moins productif
- Fatigué OU moins productif
- NI fatigué NI moins productif

La santé au travail !

Annexe 20 : TOP 10 des initiatives en faveur de la santé au travail selon l'enquête :

1. Une meilleure combinaison entre travail et vie privée via un 'horaire libre' et plus d'autonomie (45 %)
2. Des snacks-légumes (33 %)
3. Un abonnement de fitness (29 %)
4. Un vélo de société (électrique) (28 %)
5. Des espaces de travail agréables (27 %) via un 'No Work Allowed' Employee Lounge
6. Bénévolat payé (14 %)
7. Des bureaux debout (11 %)
8. 'Jeudi Veggie' (11 %)
9. 'No Talk Tuesday' (7 %)
10. Tenir des réunions debout et en marchant (7 %)



TOP 10 des initiatives en faveur de la santé au travail selon les entreprises présentes lors du débat. Elles ont pris ces dernières années, toute une série d'initiatives pour aider leurs travailleurs à adopter un mode de vie plus sain.

FRUIT&SOUP@WORK : Fruits et soupe fraîche gratuits tous les jours au travail chez **Toyota Belgique**.

CYCLE@WORK : Intervention financière de **l'UZ Gent** pour les collaborateurs qui souhaitent acheter un vélo électrique.

BALANCE@WORK : **Novartis Pharma** mène une politique du personnel innovante : elle accorde à ses collaborateurs une grande flexibilité dans la composition de leur paquet salarial. Ceux-ci peuvent facilement et chaque année convertir une partie de leur paquet salarial dans d'autres conditions de travail. En même temps, l'entreprise réfléchit aussi à la façon de pérenniser la motivation des collaborateurs qui doivent continuer à travailler plus longtemps et qui se trouvent dans la troisième partie de leur carrière, notamment via l'initiative 'Career Legacy'.

STOP SMOKING@WORK : Les membres du personnel de **l'UZ Gent** qui veulent arrêter de fumer bénéficient d'un accompagnement gratuit au sein de l'hôpital.

JOGGING@WORK : Tous les mardis, le directeur RH de **Toyota Belgique** va courir avec ses collaborateurs.

ENERGY@WORK : En collaboration avec EnergyLab, l'assureur vie Delta Lloyd Life a lui aussi développé les trois dernières années un programme sportif pour ses collaborateurs, avec l'objectif de parcourir 130.000 km. Toutes les activités physiques sont centralisées sur une plateforme digitale. Les collaborateurs peuvent enregistrer manuellement leurs kilomètres sur le site internet, ou via l'app mobile pratique.

HEALTHY WEEK@WORK : Une fois par an, **Novartis Pharma** organise une semaine de la santé pour ses collaborateurs, avec des massages, une journée veggie, un concours d'escaliers, des séances de pilates, un check-up médical, ...



Annexe 21 : On obtient le score de mode de vie en additionnant les effets de toute une série de variables en matière de mode de vie.

Les variables utilisées sont les suivantes :



Santé

- Le fait d'effectuer ou non des examens préventifs
- Le fait de faire contrôler ou non sa tension artérielle et son cholestérol
- La perception que l'on a de sa propre santé



Mode de vie équilibré – en général

- IMC
- Nombre d'heures de sommeil par nuit
- Consommation d'alcool
- Habitudes tabagiques (nombre d'années + quantité/jour)
- Hygiène dentaire



Mode de vie actif

- Fréquence d'activité physique
- Fréquence de sport



Alimentation saine

- Consommation d'eau
- Consommation de fruits et légumes
- Consommation de plats préparés
- Schéma alimentaire quotidien
- Le fait de jeûner régulièrement ou non



Bien-être mental

- Bonheur
- Fréquence à laquelle on se sent stressé
- Perception du stress sur la santé
- Satisfaction dans son couple ou en tant que single
- Satisfaction dans son travail
- Attitude face à la vie (pessimiste vs optimiste)



Aspects sociodémographiques

- Âge
- Sexe
- Diplôme
- Animaux domestiques
- Famille et amis

En quête de santé nationale 2016 – les participants

Merci aux membres de notre panel :

PANEL 1 – les experts

PROF. DR. LIEVEN ANNEMANS



Lieven Annemans est professeur en Economie de la Santé (faculté de médecine, UGent). Il a été pendant 8 ans président du Vlaamse Gezondheidsraad (Conseil Flamand de Santé), et président de l'association internationale de la pharmaco-économie (ISPOR). Entre 2000 et 2003, il a été collaborateur auprès du cabinet de Frank Vandenbroucke. En 2013, Annemans a été élu Lauréat de la Chaire Francqui.

Annemans est l'auteur des livres *De prijs van uw gezondheid* (2014) et *Je geld of je leven in de gezondheidszorg* (2016), et de plus de 250 publications scientifiques internationales sur le sujet de l'économie de la santé.

PROF. DR. PETER CLARYS



Peter Clarys est Master en Éducation Physique et en Recherche Scientifique Biomédicale, et en tant que professeur, rattaché à la faculté d'Éducation Physique et de Kinésithérapie de la Vrije Universiteit Brussel. Il est coordinateur de la spécialisation Fysieke Activiteit Fitheid en Gezondheid dans le cadre du master en Éducation Physique. Son domaine de recherche concerne de façon générale l'alimentation, l'activité physique et la forme physique. Outre les aspects spécifiques à ces domaines (alimentation végétarienne, alimentation sportive, mesure de l'activité physique, bonne forme morphologique, bonne forme métabolique), il analyse leurs interrelations et leurs facteurs influençants.

PROF. DR. ELS CLAYS



Els Clays est Master en Criminologie, Master en Sociologie et chargée de cours en Sciences Médicales à l'UGent. À ce titre, elle est rattachée à l'unité de formation et de recherche en Sciences Sociales de la Santé, au sein de laquelle elle fait partie de l'unité de recherche Epidémiologie et Prévention. Sa recherche se concentre principalement sur les risques de santé liés au stress et aux autres risques psychosociaux, sur la santé en lien avec le travail, avec une attention particulière pour la charge physique et psychosociale, et sur la prévention cardiovasculaire et la gestion de la maladie. Elle a acquis une expertise en épidémiologie, en biostatistique, en enquêtes sur base de questionnaire, en dépistage du risque cardiovasculaire, et en techniques de mesure ambulatoires des paramètres physiques et physiologiques.

PROF. DR. HENDRIK CAMMU



Hendrik Cammu est professeur en gynécologie à la VUB et chef de service gynécologie-urologie à l'UZ Brussel. C'est un chercheur clinique qui a publié un certain nombre d'articles fréquemment cités dans d'importantes revues scientifiques.

Il est l'auteur de *Een lang leven gezond: an apple a day* et de *Het boek van leven en dood*.

PANEL 2 – les pouvoirs publics

MAXIME PRÉVOT



Maxime Prévot est depuis le 13 juin 2014 vice-président du gouvernement wallon et ministre des Travaux Publics, de la Santé, de l'Action Sociale et du Patrimoine.

Il a débuté sa carrière chez PricewaterhouseCoopers. Il s'est engagé au cdH et est devenu en 2004 directeur politique du parti sous la présidence de Joëlle Milquet. En 2006 il a été élu conseiller communal pour le cdH à Namur et dans la foulée, échevin de la Cohésion Sociale, du Logement et des Sports. En mars 2012, il a succédé à Jacques Étienne, qui prenait sa retraite, devenant ainsi le plus jeune bourgmestre de la ville de Namur. Depuis 2014, il est aussi bourgmestre en titre de Namur.

REGINE VAN ACKERE



Regine Van Ackere est conseillère au cabinet flamand du Bien-être, de la Santé et de la Famille, en charge des dossiers Flanders' Care et prévention 'alimentation et activité physique'. Après ses études, Van Ackere a travaillé dans le secteur de la distribution alimentaire. Il y a 7 ans, elle s'est réorientée vers l'économie des soins. Dans le Limbourg, elle a lancé 'Speerpunt Zorgconomie', qui est impliqué dans de nombreux projets limbourgeois, flamands et européens. Par ailleurs, elle a créé 'Zorg voor Talent', qui s'inscrit dans le cadre du SALK (Strategisch Actieplan Limburg Kwadraat, mis sur pied suite à la fermeture de l'usine Ford).

DR. RI DE RIDDER



Ri De Ridder est depuis 2005 directeur général du service des Soins de Santé à l'Institut National d'Assurance Maladie-Invalidité (INAMI). Il a débuté sa carrière comme médecin généraliste au sein du centre de santé De Sleep à Gand. Ensuite, à partir de 1999, il a été chef de cabinet adjoint du ministre des Affaires Sociales et de la Santé publique.

PANEL 3 – les travailleurs/employeurs

JAN DENYS



Expert du marché du travail & porte-parole de Randstad

PIERRE LEMAN



Directeur RH de Novartis Pharma

AURÉLIE GERTH



PR Manager chez Toyota Belgique

VALERIE VINCK



Chef de département Personnel et Organisation (P&O)
à l'UZGENT

Animatrice du débat



La journaliste **Indra Dewitte** est une présentatrice expérimentée et une intervieweuse passionnée. C'est une parfaite quadrilingue (NL/FR/EN/D) dont les interventions font toujours mouche, experte des médias de l'information et un visage connu à la présentation de programmes tels que Terzake et De Zevende Dag. Elle est aujourd'hui rédactrice en chef du journal Het Belang van Limburg. Son expertise, le sérieux de sa préparation et sa bonne connaissance des dossiers lui permettent de toujours rebondir face à ses interlocuteurs, certainement lors d'événements en public. Forte de sa double expérience journalistique, elle donne par ailleurs régulièrement des conférences sur l'évolution et l'avenir des médias, et des médias régionaux en particulier. (Thibault Gregoire/Read My Lips)

Over Delta Lloyd Life

En Belgique, Delta Lloyd Life est un expert reconnu en matière d'assurances vie, tant pour les particuliers que pour les entreprises. Elle se concentre sur les segments porteurs du marché en mettant l'accent sur les solutions de protection financière (invalidité, décès et pension). Delta Lloyd Life se fixe pour objectif de protéger financièrement tous ses clients à chaque moment de leur vie. En proposant des solutions innovantes qui sont toujours adaptées aux attentes et aux besoins du client, Delta Lloyd Life protège non seulement la qualité de vie de celui-ci, mais lui offre également une perspective d'avenir.

Delta Lloyd Life fait partie du Groupe Delta Lloyd aux Pays-Bas ; elle est née en juillet 2001 de la fusion de 3 sociétés belges : CGU Life, OHRA Leven/Vie et Norwich Union et a fusionné en 2008 avec Swiss Life Belgium. Depuis 2013, Delta Lloyd est cotée à la bourse NYSE Euronext de Bruxelles. L'entreprise compte 550 collaborateurs fixes en Belgique.

AVEC DELTA LLOYD LIFE, DEMAIN COMMENCE MAINTENANT

Delta Lloyd informe, inspire et facilite la vie des particuliers, des indépendants et des entreprises afin de leur permettre de réaliser leurs ambitions pour demain. Et en même temps, nous leur offrons protection et expertise pour les moments les plus importants dans leur vie privée et professionnelle.

En tant qu'expert en protection, nous créons des solutions en faveur d'un avenir certain et heureux : protection en cas de décès et d'incapacité de travail, planification de pension, constitution de patrimoine et planification successorale.

Nous sommes convaincus qu'un niveau de vie stable, une qualité de vie élevée et une bonne santé constituent les clés du bonheur. Raison pour laquelle nous investissons dans des produits d'assurance performants, et dans d'autres initiatives qui ont un impact positif sur l'avenir de tout un chacun. Pour ce faire, nous consacrons de l'attention et des moyens à l'information, à la conscientisation et à la prévention qui profitent à tous : aujourd'hui comme demain. Car demain commence maintenant.

Pour plus d'informations sur Delta Lloyd Life :

www.deltalloydlife.be

*Delta Lloyd Life SA
Avenue Fonsny 38,
1060 Bruxelles
02 238 83 63
www.deltalloydlife.be*