

Adopter un mode de vie sain porte ses fruits :

Les CEO's et managers belges mènent une vie bien plus
saine que leurs collaborateurs

Communiqué de presse Résultats de l'étude 'Enquête nationale de santé 2018'



L'étude « En quête nationale de santé » mesure l'impact du mode de vie des travailleurs belges sur leur âge biologique et sonde leur opinion sur une vie saine, longue et heureuse. Le bureau d'étude indépendant Indiville a interrogé 1900 Belges actifs (âgés de 20 à 65 ans) sur leur état de santé personnel, sur ce qu'ils pensent des initiatives favorisant la santé et sur le rôle que leur employeur joue aujourd'hui et celui qu'il pourrait jouer à l'avenir.



Adopter un mode de vie sain porte ses fruits :

Les CEO's et managers belges mènent une vie bien plus saine que leurs collaborateurs

Jeudi 31 mai 2018 – L'assureur-vie NN (ancien Delta Lloyd Life) révèle aujourd'hui les résultats de la grande étude « En quête nationale de santé 2018 ». Cette troisième édition se focalise sur le lien existant entre un mode de vie sain, le succès professionnel et le bonheur. Cette année, il ressort de l'enquête que le travailleur belge se sent, en moyenne, physiquement 6,1 ans plus vieux que son âge réel. La pénible conséquence d'un mode de vie peu sain où la cigarette, le manque d'exercice physique, le manque de sommeil et un excès permanent de stress jouent un rôle prépondérant. Cette année, l'étude révèle une conclusion étonnante : les CEO's, managers, entrepreneurs et indépendants obtiennent un meilleur score sur le plan de la santé. Pourtant, selon leurs collaborateurs, ils ne parviennent pas à traduire cela en une politique de santé efficace sur le lieu de travail.

Plus de la moitié des collaborateurs (57%) ne sont pas satisfaits des possibilités offertes par l'employeur pour favoriser un mode de vie sain au travail. Seul un petit cinquième des travailleurs belges (21%) estiment que leur CEO attache réellement de l'importance à la santé dans l'entreprise. D'après cette enquête, les employeurs peuvent faire une grande différence, grâce à de petites initiatives répétées de manière régulière. Les collaborateurs qui travaillent pour des organisations qui fournissent des

efforts constants tout au long de l'année, en vue de favoriser la santé, sont plus en forme que ceux qui travaillent pour des entreprises ne prenant pas d'initiatives en ce sens. Vu le nombre croissant de burn-out et de maladies de longue durée, une politique de santé au travail en Belgique est plus que jamais nécessaire aujourd'hui, tant pour la santé de nos travailleurs que pour notre économie.



La nouvelle 'ambassadrice du bonheur' de NN.

Maria Del Rio, présentatrice du Good Morning sur Radio Contact, est la nouvelle 'ambassadrice du bonheur' de NN. Selon elle, le bonheur commence avant tout par une bonne santé car, lorsque nous sommes en bonne santé, nous avons l'énergie de prendre notre propre bonheur en main et de réaliser de belles choses.

Maria Del Rio a 45 ans et selon l'âge-o-mètre, son corps a exactement le même âge.« Je me lève tous les matins à 5h pour présenter le Good Morning sur Radio Contact. Cela m'oblige à conserver un style de vie sain. Le soir, je veille à toujours manger assez léger et à me coucher à 21h. Lorsque je sors avec des amis, je ne m'octroie qu'un seul verre d'alcool. C'est vrai que je pourrais faire plus de sport ou manger plus de fruits, mais malgré cela, je reste très attentive à ma santé.»

Maria Del Rio a 45 ans et selon l'âge-o-mètre, son corps a exactement le même âge.« Je me lève tous les matins à 5h pour présenter le Good Morning sur Radio Contact. Cela m'oblige à conserver un style de vie sain. Le soir, je veille à toujours manger assez léger et à me coucher à 21h. Lorsque je sors avec des amis, je ne m'octroie qu'un seul verre d'alcool. C'est vrai que je pourrais faire plus de sport ou manger plus de fruits, mais malgré cela, je reste très attentive à ma santé.»

Calculez l'âge de votre corps !

Vous êtes curieux de connaître l'âge biologique de votre corps et la différence avec votre âge réel ? Alors, **faites le test ici**. Votre âge biologique en dit long sur votre état de santé actuel. Si votre âge biologique est en équilibre ou inférieur à votre âge réel, c'est que vous prenez soin de votre santé. Votre âge biologique est plus élevé que votre âge réel ? Nous vous aiderons avec plaisir à adopter un mode de vie plus sain.

Le 'Guide pour une vie plus saine'

Dans le 'Guide pour une vie plus saine' quatorze CEO's inspirants, dont Patrick Bontinck (Visit.Brussels), Grégor Chapelle (Actiris) et Isabella Lenarduzzi (JUMP) témoignent de leur propre expérience en matière de santé et expriment leur avis sur le rôle que doit jouer l'employeur. Ils donnent également des astuces concrètes à leurs collègues-chefs d'entreprise pour mettre en place une politique de santé sur le lieu de travail. Ce recueil rassemble également des explications supplémentaires d'experts comme Kristof De Smet, CEO d'Energy Lab, Lieven Annemans, professeur en économie de la santé à l'Université de Gand, et Laurence Vanhée, Chief Happiness Officer chez Happyformance.

Nous sommes en moyenne 6,1 ans plus vieux que ce que nous pensons !

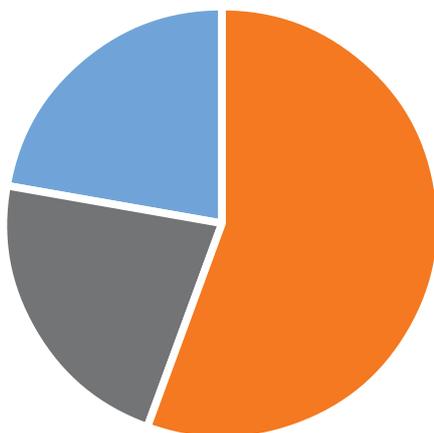
C'est la différence qui a été mesurée en moyenne entre l'âge biologique du travailleur belge et son âge réel. L'âge biologique s'obtient en additionnant l'âge-calendrier (déterminé sur base de la date de naissance) et le score du mode de vie. Ce score du mode de vie est calculé en additionnant toute une série de variables, comme le fait d'avoir un mode de vie actif, une alimentation saine, le bien-être mental et des données sociodémographiques. Moins notre mode de vie est sain, plus le score sera élevé.

La cigarette reste l'un des gros points névralgiques. Un tiers des Belges actifs (23%) fument (annexe 1). Un chiffre qui grimpe encore (29%) chez les travailleurs belges sans diplôme de l'enseignement supérieur. Le surpoids a également un impact important sur notre santé. Près de la moitié des Belges actifs (48%) sont concernés (annexe 2). Ce sont surtout des hommes de plus de 35 ans qui souffrent de surpoids (62%). Cette situation de mauvaise santé s'explique en partie par un mode de vie inactif chez bon nombre de répondants (31%) (annexe 3). Un quart des Belges (23%) indiquent également ne pas consommer de fruits ou de légumes frais au quotidien (annexe 4).

Annelore Van Herreweghe, porte-parole de NN :

« L'étude 'En quête nationale de santé' montre, cette année encore, que les Belges sous-estiment largement les conséquences d'un mode de vie peu sain. Une majorité claire des Belges actifs (60%) sont nettement plus âgés que leur âge réel (voir graphique). Ce sont les hommes de plus de 35 ans qui obtiennent le plus mauvais score et sont en moyenne 9 ans plus vieux que leur âge réel. Dans un contexte où nous passons chaque jour la moitié de notre temps au travail, l'employeur peut donner un bon coup de pouce. »

L'âge biologique des travailleurs belges



- au moins 2 ans plus vieux que l'âge réel (60%)
- entre 2 ans plus vieux et 2 ans plus jeunes que l'âge réel (20%)
- au moins 2 ans plus jeunes que l'âge réel (20%)

Les travailleurs en mauvaise santé sont un « pavé dans la marre » de notre bonheur national

Il est déjà ressorti d'une étude antérieure menée par NN et l'université de Gand (UGent) (l'Enquête nationale du Bonheur) que plus d'un quart des Belges ne sont pas heureux et que la santé joue un rôle important dans ce constat. Cette étude a également montré que les Belges en bonne santé avaient 18% de chances en moins d'être malheureux que les Belges qui vivent moins sainement.

L'étude « En quête nationale de santé » confirme cette conclusion. Celui qui vit sainement et dont l'âge biologique est proche de l'âge réel se sent plus heureux. La majorité (68%) des Belges actifs en bonne santé se sentent très heureux et accordent un score d'au moins huit sur dix à leur propre bonheur.

Tandis que, parmi les Belges actifs en moins bonne santé et physiquement plus âgés que leur âge réel, seule une minorité (34%) se dit être très heureuse.

Le professeur Annemans, professeur d'économie de la santé à l'UGent, explique : « Le Belge tient, en grande partie, sa santé et son bonheur entre les mains. Il faut toutefois faire de ces sujets des priorités dans les domaines liés à la politique de santé, au travail, à l'enseignement, aux communautés locales, ... Et c'est actuellement là que le bât blesse... Des études sur le lieu de travail indiquent que l'absentéisme diminue jusqu'à deux tiers lorsque l'entreprise mise sur une meilleure santé physique, mentale et sociale de ses travailleurs. Tout le monde y trouve son intérêt, tant les travailleurs que les entreprises et l'ensemble de la société. »

Le professeur Annemans, professeur d'économie de la santé à l'UGent, explique : « Des études sur le lieu de travail indiquent que l'absentéisme diminue jusqu'à deux tiers lorsque l'entreprise mise sur une meilleure santé physique, mentale et sociale de ses travailleurs. Tout le monde y trouve son intérêt, tant les travailleurs que les entreprises et l'ensemble de la société. »



6 Belges actifs sur 10 manquent de sommeil

Le stress et le manque de sommeil sont des facteurs importants qui contribuent à un mode de vie peu sain et font, par conséquent, grimper notre âge biologique. 28% des travailleurs subissent trop de stress de manière régulière (annexe 5). Six Belges actifs sur 10 (61%) indiquent dormir trop peu pendant la semaine (annexe 6), avec pour conséquence que la majorité (55%) des travailleurs belges arrivent fatigués au travail (annexe 7).

Les Belges qui viennent au travail reposés voient tout de suite la différence. La grande majorité de ces travailleurs bien reposés (83%) sont optimistes dans la vie et la majorité de ces Belges (54%) se sentent très heureux, avec un score d'au moins huit sur dix. En revanche, leurs collègues qui souffrent d'un manque de sommeil sont moins optimistes (68%) et seule une minorité (35%) se dit très heureuse.

**Jan Van Autreve, CEO de NN :
« Quand on a un job prenant et qui exige beaucoup de soi, c'est un peu comme un sport de compétition. Si vous ne prenez pas soin de vous, vous ne pourrez pas tenir le coup. Le fait que certains CEO's ne dormiraient que 4 heures par nuit et tiendraient ce rythme pendant des années est pour moi inconcevable. »**

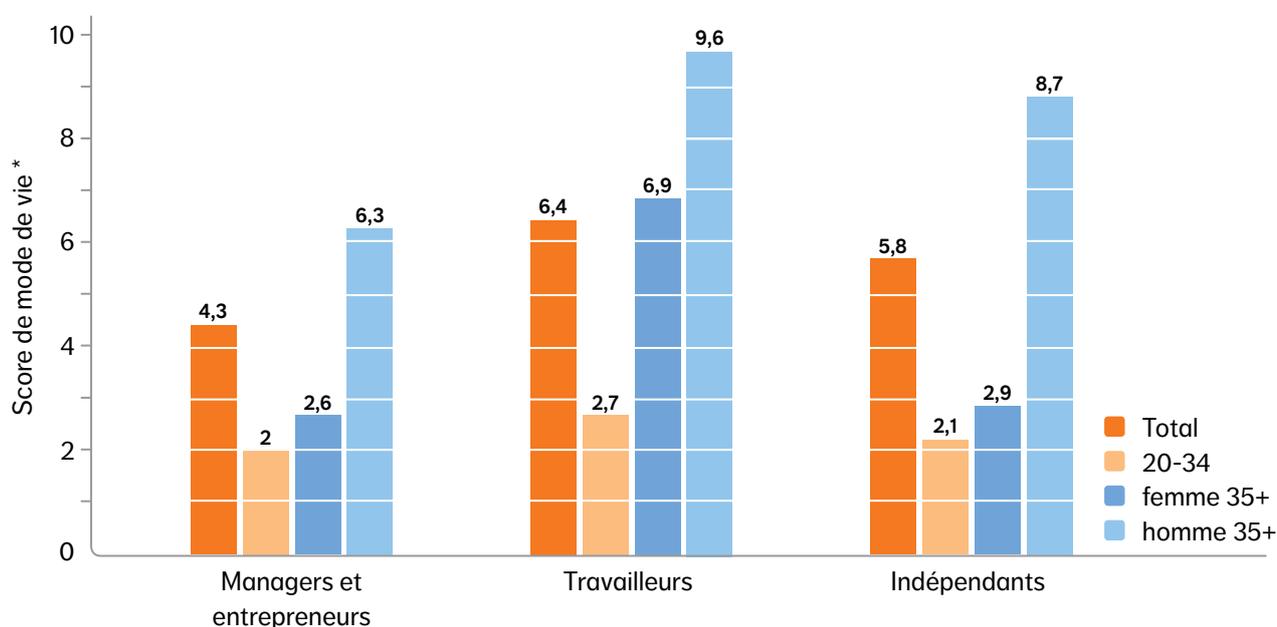
Manager sana in corpore sano

Les dirigeants d'entreprise voient la santé comme un élément important qui conduit au succès. 71% des managers indiquent réaliser de meilleures performances durant les périodes où ils se sentent réellement en forme, tandis que seulement 59% de leurs collaborateurs en sont persuadés (annexe 8). Les managers, entrepreneurs et indépendants indiquent manger plus de fruits et de légumes (annexe 3) et faire davantage d'exercice physique que le travailleur moyen (annexe 2). Les managers et les entrepreneurs considèrent, plus souvent que leurs collaborateurs, le stress comme étant quelque chose de positif (annexe 9).

Annelore Van Herreweghe, porte-parole de NN : « Une conclusion marquante de l'étude 'En quête nationale de santé' est que les managers, entrepreneurs et indépendants font mieux que leurs collaborateurs en matière de santé. Avant tout, ils sont davantage convaincus qu'un esprit sain dans un corps sain les aide à progresser professionnellement. Un principe qu'ils mettent en pratique en menant personnellement une vie plus saine. »

Tous ces aspects font que les managers et les entrepreneurs obtiennent un meilleur score que le collaborateur moyen en ce qui concerne leur mode de vie. Les managers et les entrepreneurs sont en moyenne 4,3 ans plus vieux que ce qu'ils pensent et font un peu mieux que leurs collaborateurs qui sont en moyenne 6,4 ans plus âgés que leur âge réel. Nous constatons également une nette différence sociodémographique en matière d'âge et de sexe. Les femmes managers de plus de 35 ans sont, par exemple, 2,6 ans plus âgées que leur âge réel. Une grande différence par rapport à leurs collaborateurs masculins du même âge qui sont, en moyenne, 9,6 ans plus vieux que leur âge réel (voir graphique). Les managers et les entrepreneurs sont en moyenne plus heureux que leurs collaborateurs. Plus de la moitié des managers et entrepreneurs (58%) octroient un score de huit sur dix à leur niveau de bonheur. Chez les collaborateurs, ils sont une minorité de 41% à penser de même.

Les managers, entrepreneurs et indépendants vivent nettement plus sainement que leurs collaborateurs



* Le calcul du score de mode de vie est basé sur des méthodes internationales existantes. Le score de mode de vie est exprimé en nombre d'années et peut être positif ou négatif. Si nous vivons de manière peu saine, le score de mode de vie sera plus élevé. Le score de mode de vie est calculé en additionnant toute une série de variables comme, entre autres, la santé et le mode de vie sain, un style de vie actif, une alimentation saine, le bien-être mental et des données sociodémographiques. Consultez l'annexe 21 si vous désirez obtenir plus de détails quant aux variables utilisées.

CEO en forme, collaborateurs en forme ?

Les chefs d'entreprise ont beau être convaincus du rôle important que joue la santé dans leur succès et leur bonheur personnels, ils ne traduisent pas toujours cet état d'esprit sur le lieu de travail. En effet, à peine un cinquième des collaborateurs (21%) estiment que leur CEO accorde une place importante à la santé sur le lieu de travail (annexe 10). La majorité des collaborateurs (57%) ne sont donc pas satisfaits des possibilités que l'employeur propose pour maintenir ou améliorer leur mode de vie (annexe 11). Ce qui fait en sorte qu'à peine 11% des Belges travaillent dans une entreprise ou une organisation au sein de laquelle de nombreuses initiatives sont continuellement prises pour entretenir la forme des employés. (annexe 12)

Même si les managers et les entrepreneurs affirment qu'ils font des efforts pour améliorer le mode de vie de leurs collaborateurs, ils ne sont pas satisfaits des résultats des initiatives qu'ils mettent en place en vue d'améliorer la santé sur le lieu de travail. Près de la moitié des managers (44%) sont très insatisfaits des résultats de leurs efforts pour aider les collaborateurs à maintenir une bonne santé. (annexe 13)



Grégor Chapelle, DG d'Actiris : «En ce qui concerne ma santé, j'ai quelques grandes résolutions. La première est de veiller à avoir suffisamment d'heures de sommeil. Je me fixe un quota de 8 heures de sommeil par nuit. Même si je ne l'atteins jamais, le simple fait de me fixer cet objectif me permet de dormir entre 6h30 et 7h par nuit. (...)Je fais également attention à faire suffisamment de sport et à me couper de plus en plus du smartphone qui demande une grande énergie cognitive. »

Isabella Lenarduzzi, Founder & Managing Partner de JUMP : « En tant qu'entrepreneuse sociale, femme, maman, épouse, je ne peux pas tout faire en même temps. Je fais donc des choix en prenant en considération ce qui est important pour moi. Cela me donne de l'énergie et du plaisir. Je crois sincèrement qu'il est important de d'abord veiller à son propre bonheur. Le bonheur est contagieux. En me voyant heureuse mon entourage et mes collaborateurs le seront également. »



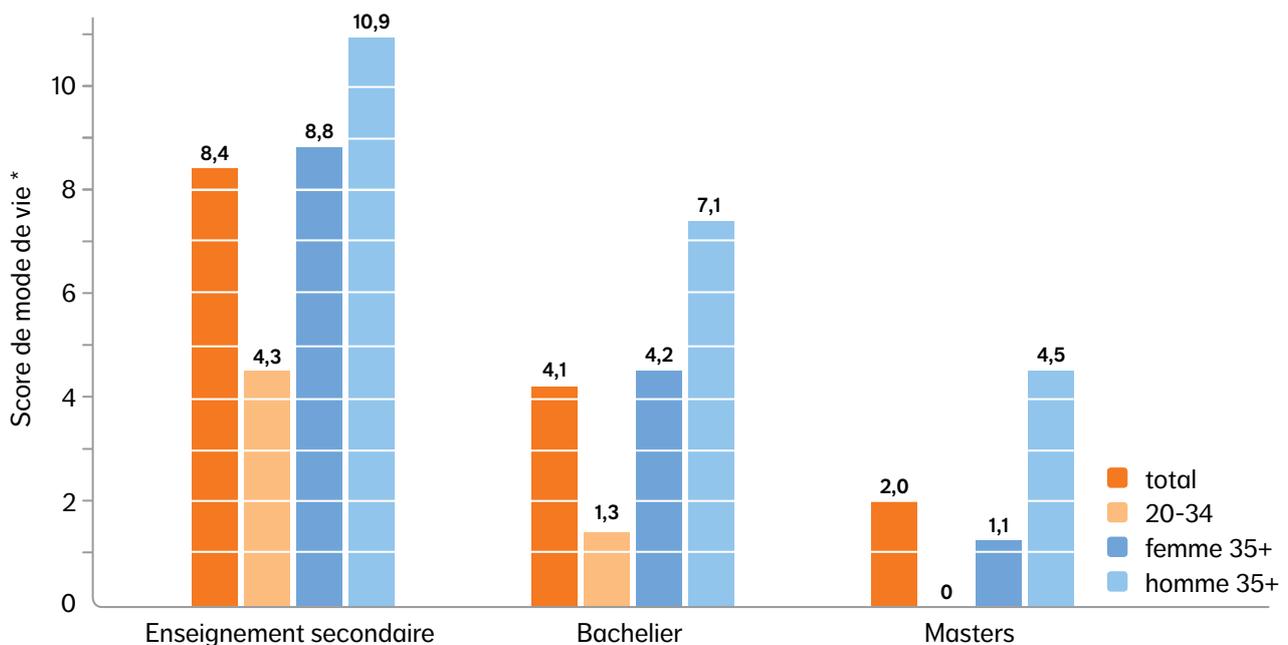


Eric Van Landeghem, CEO de Volvo Gand : « Dans une entreprise de 6000 collaborateurs, dont la grande majorité sont des ouvriers qui travaillent en équipes, une politique approfondie en matière de santé est indispensable. Nous savons que l'IMC (l'indice de masse corporelle) et que le nombre de fumeurs dans notre entreprise sont supérieurs à la moyenne de la société. C'est pour cette raison que nous voulons donner toutes les chances à nos employés de veiller activement à leur santé. Nous misons, non seulement, sur l'exercice physique, mais également sur l'alimentation, l'hygiène du sommeil, la relaxation et le bien-être mental. »

Les collaborateurs peu qualifiés sont les plus vulnérables

Les travailleurs ayant au maximum un diplôme de l'enseignement secondaire obtiennent un plus mauvais score que leurs collègues plus qualifiés (voir graphique). Cette tendance est plus marquée chez les hommes peu qualifiés de plus de 35 ans. Ceux-ci sont 10,9 ans plus vieux que leur âge réel. Les 20-34 ans détenant un diplôme de Master sont les plus en forme et ont un âge biologique en total équilibre avec leur âge réel.

Plus le diplôme est élevé, plus le mode de vie est sain



* Le calcul du score de mode de vie est basé sur des méthodes internationales existantes. Le score de mode de vie est exprimé en nombre d'années et peut être positif ou négatif. Si nous vivons de manière peu saine, le score de mode de vie sera plus élevé. Le score de mode de vie est calculé en additionnant toute une série de variables comme, entre autres, la santé et le mode de vie sain, un style de vie actif, une alimentation saine, le bien-être mental et des données sociodémographiques. Consultez l'annexe 21 si vous désirez obtenir plus de détails quant aux variables utilisées.

Une politique de santé, ça porte ses fruits !

Investir dans la santé sur le lieu de travail est une stratégie payante et ce, à tous points de vue. L'absentéisme chute de manière spectaculaire, la productivité et la créativité des travailleurs augmentent et, sur le plan économique, il est avantageux pour les employeurs d'investir dans la santé.

Lieven Annemans, professeur en économie de la santé à l'UGent :

« Investir dans une politique de santé préventive porte ses fruits. C'est aussi un investissement rentable. Des études indiquent que chaque euro investi dans la santé rapporte plus du double (en moyenne 2,38 euros). »



1 euro investi dans la santé rapporte en moyenne 2,38 euros

Source: Étude de Syan Baxter « The Science of Lifestyle Change »

Dans les entreprises qui misent sur la santé, la majorité des travailleurs sont satisfaits des efforts consentis (54%), tandis qu'une petite minorité n'est pas satisfaite (12%). Dans les autres entreprises, l'insatisfaction face aux investissements dans la santé est bien supérieure (62%). Cela se répercute sur la santé des travailleurs. Les Belges qui travaillent dans des organisations ayant une politique efficace en matière de santé sont plus en forme. Ils sont en moyenne 3,4 ans plus âgés que leur âge réel et ont donc un meilleur score que les travailleurs d'autres organisations qui sont en moyenne 6,5 ans plus vieux que leur âge réel. Cette différence est indépendante de l'âge et du sexe.

Jan Van Autreve, CEO de NN : « Chez NN, nous prenons de nombreuses initiatives pour influencer positivement la santé de nos collaborateurs. Nous avons aussi notre propre 'Running Club'. Il s'agit d'une plateforme de course numérique qui encourage tous les collaborateurs à faire de l'exercice. Nous veillons ainsi à la facette santé de notre personnel, mais également à sa facette sociale car bouger en groupe est toujours plus agréable que seul. »

NN Running club

Le NN Running Club est le club de jogging et la « communauté santé » qui encourage les collaborateurs de la compagnie NN à bouger tous ensemble. Tous les collaborateurs peuvent participer, individuellement ou en groupe, à de chouettes challenges : du challenge de 6000 pas par jour à la participation à la Tournée Minérale ou au marathon NN de Rotterdam...

De petites initiatives régulières qui font toute la différence

Veiller chaque jour, consciemment, à adopter un mode de vie sain fait nettement la différence. 33% des Belges actifs ont des habitudes ou des routines quotidiennes fixes qui contribuent à un mode de vie sain et à une journée réussie. Chez les managers et les entrepreneurs, le pourcentage est plus élevé que chez leurs collaborateurs (annexe 14). Des routines ou des habitudes quotidiennes fixes contribuent à un mode de vie (plus) sain et à plus de réussite au travail. Car quand on veille chaque jour à sa santé, on est biologiquement plus jeune (+2,7 ans) que quelqu'un qui ne le fait pas de manière régulière (+7,8 ans).

Annelore Van Herreweghe, porte-parole de NN, y voit surtout une opportunité : « En tant qu'employeur on peut avoir un impact important avec de petites initiatives, à condition que ces initiatives soient répétées régulièrement. L'effet d'une politique de santé n'a d'impact sur la satisfaction et le mode de vie des travailleurs que si des initiatives sont organisées en continu et si un mode de vie sain fait partie intégrante de la culture d'entreprise. Ne serait-ce que par de simples interventions, comme proposer des fruits frais sur le lieu de travail. »

Les conclusions principales de l'étude « En quête nationale de santé » :

Une majorité claire (60%) des Belges actifs sont nettement plus âgés que leur âge réel. En moyenne, nous sommes physiquement **6,1 ans plus vieux** que ce que nous pensons.

La cigarette reste un ennemi majeur de la santé, un tiers des Belges (23 %) fument.

6 Belges actifs sur 10 manquent de sommeil.

Les CEO's et managers mènent **une vie bien plus saine** que leurs collaborateurs.

La majorité des travailleurs (57%) ne sont **pas satisfaits des possibilités** que l'employeur propose **pour maintenir ou améliorer leur mode de vie.**

De petits efforts réguliers font la différence.

Investir dans la santé est payant : les travailleurs employés dans une organisation qui prône une politique active de santé sont également en meilleure forme.

Des CEO's donnent 10 astuces simples aux employeurs pour encourager un mode de vie sain au travail :

Patrick Bontinck (Visit.Brussels)

« Laissez de la liberté à vos collaborateurs de manière à ce qu'ils puisse trouver leur propre mode de fonctionnement. Chacun doit trouver sa manière de travailler sans l'imposer aux autres. Cela permet de ne pas être en permanence envahi par le stress. Laisser une certaine liberté aux collaborateurs leur permet de trouver le mode de travail qui leur correspond. Ils en seront plus motivés et plus performants. »

Amélie Alleman, (Akros Solutions)

« Instaurez des moments qui invitent à la communication et au partage. Il est important, au sein d'une société, de mettre en place des moments qui permettent de se parler de manière calme et détendue et qui invitent au partage. C'est notamment pour cette raison que nous avons instauré les petits-déjeuners le vendredi matin. »

Sidney Valenta (Sharingbox)

« Discutez d'un projet ou d'une idée en marchant. Tant que la discussion n'est pas terminée, continuez à marcher. Le fait de discuter des projets en se baladant permet à la discussion d'être plus détendue et plus ouverte »

Grégor Chapelle (Actiris)

« Accordez à vos collaborateurs le droit à la déconnexion. Je crois vraiment que les smartphones sont la maladie du 21e siècle. Nous sommes connectés en permanence. Notre cerveau et notre système émotionnel ne sont pas conçus pour être en permanence sollicités. Il est donc important d'apprendre à se déconnecter pour prendre plus facilement du recul. »

Isabella Lenarduzzi (JUMP)

« Lead by example. On ne peut pas demander aux autres de faire ce qu'on ne fait pas soi-même. On est d'abord responsable de soi et responsable de donner le bon exemple. Pour moi, cela passe, entre autres, par le fait d'être transparente en ce qui concerne les chiffres, la mission et la vision de l'entreprise. On ne peut pas demander aux collaboratrices et collaborateurs de donner le meilleur d'eux-mêmes s'ils ne sont pas traités comme des gens qui peuvent faire la différence pour atteindre les objectifs de l'entreprise. »

Jan Van Autreve (NN)

« Faites de la santé un sujet à l'ordre du jour de l'équipe de management. Si vous voulez vraiment obtenir des résultats, le sujet doit être abordé avec la direction. »

Wouter Torfs (Chaussures Torfs)

« Donnez à vos collaborateurs la possibilité et le budget pour mettre eux-mêmes des projets sur pied. Vous en retirerez davantage qu'en voulant tout centraliser. »

Saskia Van Uffelen (Ericsson)

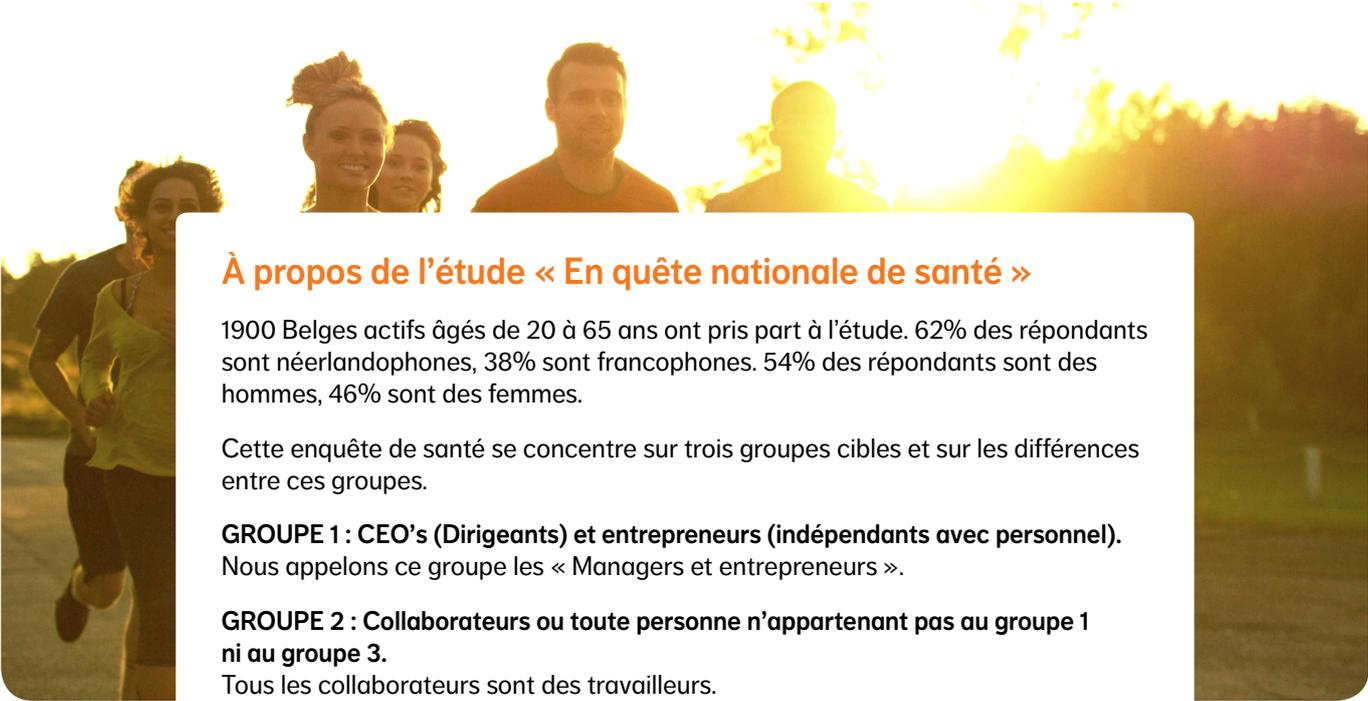
« Aidez vos employés à trouver le bon équilibre. Chacun est son propre CEO. »

Thomas Hubbuch (Raffinerie Tirlemontoise)

« Offrez aux travailleurs la possibilité d'adopter un mode de vie sain en leur proposant des fruits et des légumes frais, en organisant des activités sportives ou en mettant à leur disposition des vélos de société. Ce n'est pas un grand effort mais cela permet une nette amélioration de l'ambiance de travail et de la productivité. »

Eric Van Landeghem (Volvo)

« Osez défier vos collaborateurs dans des activités sportives. Vous contribuerez ainsi à un mode de vie sain au travail et renforcerez également l'esprit d'équipe ! »



À propos de l'étude « En quête nationale de santé »

1900 Belges actifs âgés de 20 à 65 ans ont pris part à l'étude. 62% des répondants sont néerlandophones, 38% sont francophones. 54% des répondants sont des hommes, 46% sont des femmes.

Cette enquête de santé se concentre sur trois groupes cibles et sur les différences entre ces groupes.

GROUPE 1 : CEO's (Dirigeants) et entrepreneurs (indépendants avec personnel).
Nous appelons ce groupe les « Managers et entrepreneurs ».

GROUPE 2 : Collaborateurs ou toute personne n'appartenant pas au groupe 1 ni au groupe 3.

Tous les collaborateurs sont des travailleurs.

GROUPE 3 : Indépendants sans personnel.

Dans les tableaux, nous utilisons le terme « indépendants ».

À propos de NN

En tant qu'expert dans les produits d'assurance de protection, NN dirige et inspire le débat autour de la santé et du bonheur. Chacun de nous est unique mais, dans le fond, nous désirons toutes et tous la même chose : une vie saine et heureuse. NN souhaite aider les Belges dans leur quête vers plus de bonheur.

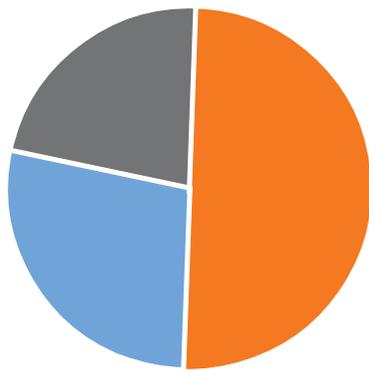
NN peaufine son expertise en matière de protection et de bonheur au travers d'analyses scientifiques. Le groupe souhaite également étendre son action à plus large échelle au sein de notre société, avec pour objectif, le bonheur des Belges. Dans ce contexte, la chaire NN consacrée à l'Enquête nationale du Bonheur (UGent) tente d'apporter une réponse à la question : « Qu'est-ce qui rend les Belges heureux ? ». Comme le bonheur est un concept très personnel que chacun tient partiellement entre les mains, NN propose des outils concrets permettant au Belge de se mettre en quête de son propre bonheur.

En tant qu'assureur-vie, NN offre une protection grâce à des solutions innovantes (invalidité et décès, épargne-pension de la branche 23) et un vaste réseau de courtiers et de partenaires du secteur bancaire. NN compte 1,4 millions de clients en Belgique et fait partie du NN Group, un assureur et gestionnaire d'actifs international qui jouit d'une excellente position de capital et est implanté dans 18 pays à travers le monde.

Pour plus d'informations sur l'Enquête nationale du Bonheur et de conseils pour vivre plus heureux : www.belgesheureux.be

Pour plus d'informations sur NN : www.nn.be

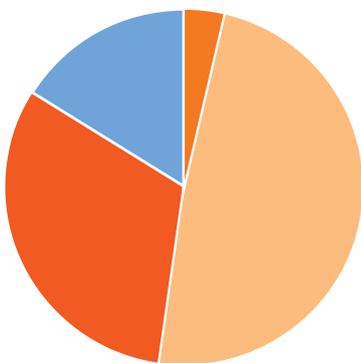
Annexe 1



Fumez-vous ?

- Oui (22,65%)
- Je ne fume plus (25,98%)
- Je n'ai jamais fumé (51,38%)

Annexe 2



À quelle catégorie d'IMC appartient le répondant ?

- Insuffisance pondérale (3,73%)
- Poids normal (48,56%)
- Surcharge pondérale (31,82%)
- Obésité (15,89%)

Annexe 3

Combien de fois par semaine, faites-vous du sport ou effectuez-vous une activité physique modérée ?

	Total	Managers et entrepreneurs	Collaborateurs	Indépendants
Chaque jour	4,77%	7,05%	4,40%	4,89%
Presque chaque jour	10,03%	13,91%	9,10%	12,58%
Trois à cinq fois par semaine	20,86%	24,46%	20,35%	20,46%
Une à deux fois par semaine	33,09%	37,04%	32,01%	36,67%
Rarement	31,26%	17,54%	34,14%	25,40%

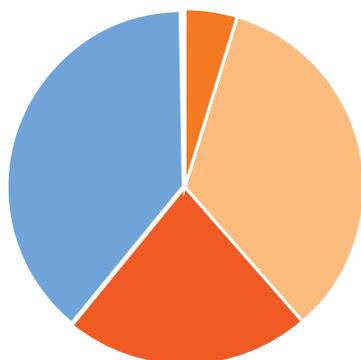
Annexe 4

Combien de (portions de) légumes et de fruits frais mangez-vous, en moyenne, chaque jour

	Total	Managers & entrepreneurs	Collaborateurs	Indépendants
Aucun	2,63%	2,72%	2,88%	0,58%
Occasionnellement, pas de manière quotidienne	20,59%	17,59%	21,73%	15,34%
1 à 3 portion chaque jour	59,48%	56,06%	59,76%	61,42%
4 à 5 portions chaque jour	14,17%	19,77%	12,88%	17,51%
Plus de 5 portions par jour	3,12%	3,86%	2,75%	5,16%

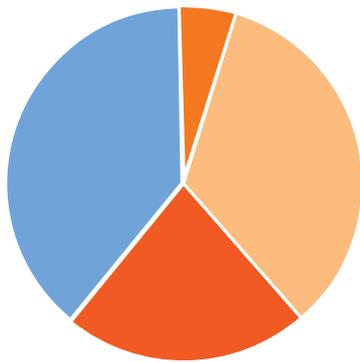
Annexe 5

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous connu des périodes lors desquelles vous vous sentiez stressé(e) ou angoissé(e) ?



- Pratiquement jamais (12,28%)
- Parfois, des périodes avec un stress modéré (29,82%)
- De temps en temps des périodes avec beaucoup de stress (29,50%)
- Fréquemment des périodes avec beaucoup de stress (19,70%)
- Beaucoup de stress de manière régulière et quasi permanente (8,70%)

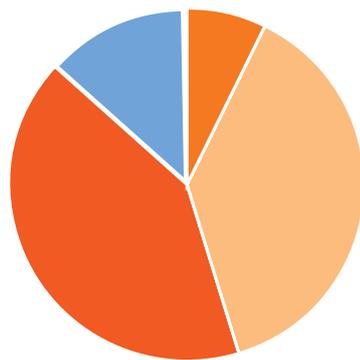
Annexe 6



En moyenne, combien d'heures dormez-vous par nuit ?

- Plus de 8 heures chaque nuit (4,76%)
- 7 à 8 heures chaque nuit (34,06%)
- 7 à 8 heures le weekend, moins durant la semaine (22,17%)
- 7 heures ou moins chaque nuit (39,02%)

Annexe 7



Pendant une semaine de travail ordinaire, à quelle fréquence vous sentez-vous vraiment reposé(e) au lever ?

- Chaque jour (7,41%)
- Plusieurs fois par semaine (37,95%)
- Rarement (41,45%)
- Jamais (13,20%)

Annexe 8

J'ai le sentiment d'être plus performant(e) durant les périodes où je me sens réellement en forme.

	Total	Managers & entrepreneurs	Collaborateurs	Indépendants
Pas d'accord (0-5)	14,03%	7,88%	15,26%	11,91%
Intermédiaire (6-7)	25,18%	20,86%	25,94%	24,42%
D'accord (8-10)	60,79%	71,25%	58,80%	63,66%

Annexe 9

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

	Total	Managers & entrepreneurs	Collaborateurs	Indépendants
un bon impact	7,91%	18,43%	6,16%	8,79%
un mauvais impact	65,82%	56,37%	67,70%	62,62%
pas d'impact	28,27%	25,21%	26,13%	28,59%

Annexe 10

Affirmation : Notre CEO considère que c'est sa mission personnelle de donner à la « santé » une place importante dans l'entreprise.

	Collaborateurs
Pas d'accord (0-5)	54,69%
Intermédiaire (6-7)	24,57%
D'accord (8-10)	20,74%

Annexe 11

Dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) ou insatisfait(e) des possibilités que votre entreprise ou votre organisation propose à ses travailleurs pour maintenir un mode de vie sain et/ou l'améliorer ?

	Collaborateurs
Insatisfait(e) (0-5)	56,63%
Intermédiaire (6-7)	27,27%
Satisfait(e) (8-10)	16,10%

Annexe 12

Quel rôle votre entreprise ou votre organisation joue-t-elle dans l'adoption d'un mode de vie sain par les employés ?

	Total	Managers & entrepreneurs	Collaborateurs
La santé ? Non, l'entreprise ou l'organisation ne s'en occupe absolument pas.	27,58%	10,80%	30,18%
On a conscience de l'importance de la santé, mais il ne se passe rien de concret.	26,95%	30,18%	26,45%
Une attitude plutôt passive. Nous sommes libres d'agir nous-mêmes (p. ex. en bougeant pendant la pause de midi).	16,85%	28,70%	15,01%
Des actions sont menées de temps à autre pour promouvoir un mode de vie sain.	17,99%	19,54%	17,75%
De nombreuses initiatives sont prises continuellement, afin de garder un mode de vie sain et /ou de l'améliorer.	7,23%	6,23%	7,39%
L'adoption d'un mode de vie sain fait partie intégrante de la politique, des valeurs et de la culture de l'entreprise ou de l'organisation. Cela se reflète dans toutes ses actions.	3,40%	4,55%	3,22%

Annexe 13

Dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) ou insatisfait(e) des résultats des initiatives que votre entreprise ou votre organisation propose à ses travailleurs pour maintenir un mode de vie sain et/ou l'améliorer ?

	Managers & entrepreneurs
Insatisfait(e) (0-5)	44,30%
Intermédiaire (6-7)	33,63%
Satisfait(e) (8-10)	22,08%

Annexe 14

Avez-vous des routines ou des habitudes quotidiennes qui contribuent à un mode de vie (plus) sain et à une journée réussie ?

	Total	Managers & entrepreneurs	Collaborateurs	Indépendants
Oui	33,43%	39,62%	32,30%	34,68%
Non	66,57%	60,38%	67,70%	65,32%