

Une saine alimentation en milieu de travail; mission possible?



Pour diverses raisons, le travailleur moyen est de nos jours appelé à prendre de façon presque quotidienne au moins un de ses repas de la journée soit au lieu de travail, ou encore à l'extérieur dans le cadre de celui-ci. La tendance générale voulant que les gens se préoccupent de plus en plus de leur santé en général et par le fait même de leur alimentation, le milieu de travail d'aujourd'hui se doit d'être en mesure d'offrir au travailleur qui le désire la possibilité de s'alimenter sainement. On estime d'ailleurs à près de **60%** le nombre de personnes qui sont prêtes à faire des choix en fonction de leur santé quand vient le temps de manger hors de la maison.

Dans l'article qui suit, trois cas vous seront décrits. Tout d'abord, le cas de l'employé qui mange à la cafétéria, ensuite celui de l'employé qui apporte son repas au travail et finalement celui de l'employé qui est amené à prendre plusieurs repas par semaine dans les restaurants.

Cas #1 : L'employé qui mange à la cafétéria



Pour l'employé qui se soucie de la qualité de son alimentation, le fait que le service alimentaire présent dans l'entreprise pour laquelle il travaille offre des

plats santé signifie certainement pour lui que l'entreprise prend à coeur la santé de ses employés. Offrir un service alimentaire répondant aux attentes de ce type d'employé peut alors être avantageux.

Vous croyez que le service alimentaire présent dans votre entreprise répond aux normes en matière de saine alimentation? Ces quelques questions vous aideront à déterminer si c'est effectivement le cas.

| <u>Questions</u> | Présent dans mon entreprise | |
|---|-----------------------------|-----|
| | OUI | NON |
| 1) Du pain de blé entier est offert? 2) Des fruits frais sont disponibles en collation ou en dessert? 3) De la margarine non-hydrogénée est offerte en plus du beurre? 4) Les repas à haute teneur en matières grasses (panure, fast-food) ne sont présents pas plus de deux fois/semaine ou encore un autre mets santé est offert au même repas? 5) Des produits laitiers frais (lait, yogourt, fromage) sont disponibles, en version allégée de préférence? 6) Quelques repas de poissons ou encore de substituts de viande (légumineuses dans un chili) figurent au menu? | | |

Quel score avez-vous obtenu? Sachez que tous les éléments mentionnés ci-haut sont importants et qu'ils ne constituent qu'une ébauche des principes d'une saine alimentation dans un service alimentaire. Il est toutefois bon de se rappeler que le but lorsqu'on effectue des changements au niveau de notre service alimentaire n'est pas de limiter les choix offerts, mais de rendre possible une alimentation saine pour le consommateur qui la désire.

Cas #2 : L'employé qui apporte son repas



Certains employés préféreront tout de même apporter leur repas au travail. La prise du repas dans un endroit propre, calme et attrayant réservé à cette fin sera appréciée de vos employés. Pour ces derniers les conseils suivants peuvent être appropriés s'ils désirent optimiser leur alimentation :

- ❖ Si un four micro-ondes est mis à votre disposition, certains plats servis la veille au souper peuvent être apportés et brisent ainsi la monotonie du fameux sandwich;
- ❖ De nouvelles idées peuvent également apporter un vent d'originalité à vos sandwiches :
 - Diversifiez vos pains
 - Il existe une panoplie de pains sur le marché; découvrez-les (pain pita, bagel, tortillas, baguette...). Limitez par contre les croissants qui contiennent une quantité importante de matières grasses.
 - Une version blé entier est disponible pour la plupart de ces produits. Celle-ci augmentera votre consommation de fibres.
 - Diversifiez vos garnitures
 - Différents types de tartinades sont maintenant offertes dans plusieurs marques. Essayez celle au tofu, aux épinard ou encore l'hummous (purée de pois chiches). Elles remplacent bien la mayonnaise ou autre condiment habituellement utilisé.
 - La mayonnaise régulière peut également être allégée en la mélangeant avec du yogourt nature faible en gras ou encore avec du fromage quark.
 - Ajoutez des morceaux de céleri, de carottes ou quelques noix ou fruits séchés à vos garnitures pour augmenter l'apport en fibres.

- Si vous vous servez des viandes en conserve, choisissez la version dans l'eau plutôt que celle dans l'huile pour économiser sur les matières grasses.
 - Les viandes cuites à la maison sont toujours moins grasses et moins salées que les charcuteries achetées en magasin.
- ❖ N'oubliez pas d'inclure au moins une portion de légumes et/ou fruits à votre repas. Si vous choisissez un jus, sachez que les jus de légumes contiennent souvent une quantité respectable de sodium et que tous les jus de fruits offerts ne sont pas faits à 100% de jus de fruits. Vaut mieux être vigilants.
 - ❖ Un muffin maison, un yogourt allégé ou encore un fruit accompagné de quelques noix peuvent faire lieu d'un excellent dessert.

Cas #3 : L'employé qui doit fréquenter régulièrement les restaurants



Et finalement, qu'en est-il de l'employé qui doit fréquenter régulièrement les restaurants? Peut-il s'en sortir et trouver des choix qui sauront répondre à ses critères personnels en frais de saine alimentation?

Vous avez probablement remarqué que la plupart des restaurants offrent maintenant des mets santé adaptés aux goûts et aux attentes des consommateurs. Quelques trucs peuvent cependant les aider à cibler ceux-ci :

- ❖ Les termes « poché », « au four », « grillé » ou encore « cuit sur le gril » signifient généralement que les plats ont été cuits avec peu ou pas de matières grasses.
- ❖ Les sauces à pâtes de type alfredo ou toutes celles faites à base de crème sont très riches en matières grasses (on utilise la plupart du

temps de la crème 35% m.g.). On préférera donc les sauces à base de tomates, telles les sauces napolitaines et arrabiatas.

- ❖ Toute panure, qu'elle soit dite légère ou pas sera certainement frite et contiendra donc une bonne quantité de matières grasses.

D'autres trucs peuvent également les aider à réduire leur consommation de matières grasses et/ou de calories:

- ❖ Remplacez la portion de frites par une pomme de terre au four ou pilées ou du riz;
- ❖ Demandez à ce que les sauces et les vinaigrettes soient servies dans des contenants à part;
- ❖ Faites diminuer votre portion de viande et faites ajouter plus de légumes;
- ❖ Mettez du lait plutôt que de la crème dans votre café;
- ❖ Limitez le nombre de consommations alcoolisées ou de boissons gazeuses; ils augmentent considérablement le nombre de calories de votre repas.

En dernier lieu, rappelez-vous que chaque action prise dans le but d'améliorer la qualité de vie au travail de vos employés sera grandement appréciée de ceux-ci. Un service alimentaire offrant des aliments frais ayant une bonne valeur nutritive est donc fort important!

PROMOTION

JANVIER 2004

OBTENEZ **15%** DE RABAIS SUR LES 3 ACTIVITÉS SUIVANTES :

- 1) Conférences sur la nutrition (midi-conférences ou durant les heures de travail) **Informez-vous sur nos différents sujets!**
- 2) Analyse, recommandations adaptées et certification de la cafétéria de votre entreprise ou de votre restaurant par une nutritionniste certifiée
- 3) Formation d'un groupe d'employés désirant un suivi alimentaire personnalisé par une nutritionniste certifiée avec prise hebdomadaire du poids et du % de gras durant 10 semaines. **Revient à 15\$/sem taxes incluses!**

* CETTE OFFRE EST VALIDE POUR TOUS LES CONTRATS SIGNÉS EN JANVIER 2004 PEU IMPORTE LEUR DATE DE RÉALISATION!

CET ARTICLE VOUS EST OFFERT GRACIEUSEMENT PAR L'ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES DE :



DES EMPLOYÉS EN SANTÉ POUR UNE ENTREPRISE ACTIVE!



(819) 347-4555



isosante@yahoo.ca