

## NUTRITION AU TRAVAIL : TRUCS SIMPLES POUR DES EMPLOYÉS PRODUCTIFS ET EN SANTÉ!

Un rapport<sup>1</sup> du Bureau international du travail (BIT) rapporte que mal se nourrir peut réduire la productivité de 20%. De plus, dans les pays riches, le problème de l'obésité représente 2% à 7% des dépenses de santé.

L'auteur, Christophe Wanjek, affirme que "les pays riches sont confrontés au coût exorbitant des maladies chroniques et de l'obésité. L'action de proximité ne fonctionne pas. **Fournir une nourriture saine au travail est le meilleur moyen d'amener chacun à manger au moins un repas décent chaque jour.**"



**MAL SE NOURRIR PEUT DIMINUER LA PRODUCTIVITÉ DE 20% !**

- Bureau international du travail

### CE MOIS-CI...

Des chiffres éloquentes p.1

Stratégies pour les milieux de travail p.2

Promotion février 09 ! p.3

### DES CHIFFRES ÉLOQUENTS !

Selon M. Wanjek, Le lieu de travail où la plupart des adultes passent le tiers de leur journée, ou la moitié de leurs heures d'éveil, est un lieu idéal pour agir sur la santé et peut être un vecteur d'une saine alimentation.

Les chiffres énoncés dans l'étude rapportent que chaque dollar investi par l'employeur pour faire la promotion de la santé en milieu de travail au Canada se traduirait par un retour sur l'investissement pouvant atteindre 6,85 \$.

L'auteur explique cette situation de la manière suivante : « Les programmes de restauration sur le lieu de travail peuvent prévenir les déficits en micronutriments et les maladies chroniques, y compris l'obésité. Les investissements dans l'alimentation sont compensés par la réduction des jours de congé de maladie et du nombre d'accidents et par une hausse de la productivité et un meilleur moral ». Par exemple, un employé en déficit en fer voit sa performance au travail diminuer de 30 %.

## STRATÉGIES POUR LES MILIEUX DE TRAVAIL

Il est maintenant socialement évident que les employeurs doivent offrir un milieu de travail sécuritaire et sain à leurs employés. De plus en plus d'employeurs désirent aller plus loin et choisissent d'encourager et de faciliter l'adoption de saines habitudes de vie.

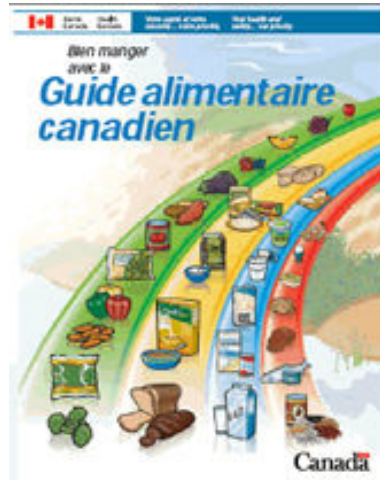
L'instauration de stratégies visant une saine alimentation fait généralement partie intégrante du projet. Évidemment, ces ajouts ne doivent pas se faire au détriment des volets de sécurité au travail.

### L'utilisation du Guide alimentaire canadien

L'avantage d'utiliser le Guide alimentaire canadien comme base du programme est que ce dernier éduque les gens à faire des choix éclairés peu importe la situation (maison, restaurant, cafétéria, lunch, etc.).

En plus de suivre les quantités recommandées pour chaque type d'aliments, il propose quelques conseils de base, par exemple :

- ✓ Manger au moins un légume vert foncé et un légume orange chaque jour.
- ✓ Choisir parmi des produits à grains entiers au moins la moitié de vos produits céréaliers.
- ✓ Manger au moins deux portions de poisson conformes au Guide alimentaire chaque semaine.
- ✓ Boire de l'eau pour étancher sa soif.



### EXEMPLES CONCRETS D'ACTIVITÉS

- ✓ Offrir le Guide alimentaire canadien.
- ✓ Rendre disponible des suggestions de listes d'épicerie avec des menus de la semaine pour la maison.
- ✓ Inviter un nutritionniste pour des midis-conférences.
- ✓ Offrez des choix santé lors des réunions.
- ✓ Mettez une section de recettes santé via l'Intranet.
- ✓ Placez une thématique mensuelle. Exemple : déjeuner tous les matins.
- ✓ Affichez une liste des restaurants à proximité qui offrent des repas équilibrés.

### CONCLUSION

À la base, commencez par rendre disponible le Guide alimentaire canadien sur votre lieu de travail. Par la suite, vous pourrez choisir d'implanter d'autres activités reliées à la promotion de saines habitudes alimentaires. Vous verrez rapidement l'effet positif de vos démarches !

Pour vous faire guider dans vos démarches, n'hésitez-pas à faire appel à un nutritionniste de ISO-SANTÉ. Il nous fera plaisir de vous aider !

Note : Le guide alimentaire est disponible gratuitement par Santé Canada. Vous pouvez également nous contacter par courriel à l'adresse suivante : [isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com) pour recevoir une copie en pdf.

1- L'alimentation au travail: des solutions contre la malnutrition, l'obésité et les maladies chroniques (en anglais), Christopher Wanjek, ISBN 92-2-11715-2, Bureau international du Travail, Genève, 2005.

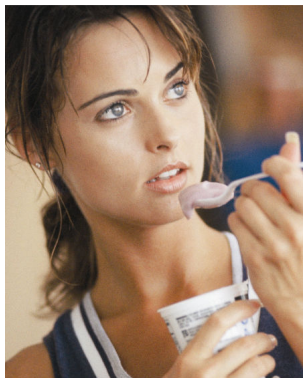
## PROMOTION FÉVRIER 2009\*

### CONFÉRENCES EN NUTRITION

Par nutritionnistes bacheliers

- 1) Saine alimentation... et tout ce qui s'en suit !
- 2) La conciliation travail-alimentation, ce n'est pas sorcier !
- 3) Quoi choisir à l'épicerie ?
- 4) Alimentation et activité physique

À compter de  
**350\$ par  
conférence**



\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois de février 2009 et dont la réalisation du mandat débute avant le 30 avril 2009. Tous les prix excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCREDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de 

POUR NOUS REJOINDRE

**MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC**  
1-888-572-1190

**ESTRIE**  
819-572-1190

**COURRIEL : [isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)**