

GUIDEBOOK SERIES

Comment améliorer votre
programme de nutrition
des travailleurs



UNE ALIMENTATION SAINE AU TRAVAIL

Un guide pratique pour aider les employeurs
à offrir à leurs employés des collations et des
repas sains sur le lieu de travail

**WORKFORCE
NUTRITION ALLIANCE**

**Une main-d'œuvre en
bonne santé pour une
entreprise bien portante**

Version

Version 1.1

Mai 2021

Copyright © 2021

Workforce Nutrition Alliance

Adresse :

s/c GAIN

Rue Varembé 7

CH - 1202

Genève Suisse

Remerciements

Ce guide a été élaboré en partenariat avec notre partenaire technique IGD. Le contenu de ce guide s'appuie sur le manuel [Nutrition au Travail](#)¹ élaboré par GAIN, Eat Well Global et le SUN Business Network, ainsi que sur le guide des bonnes pratiques d'IGD sur [l'Alimentation saine sur le lieu de travail : Un Guide pratique pour employeurs et prestataires de restauration](#).²

Contributeurs

Eva de Groot (GAIN), Amy van der Kaaij (GAIN), Mirjam Kneepkens (GAIN), Auke Douma (Bopinc), et Sumaiya Bushra (Bopinc)

Éditeur

Jennifer Ferguson- Mitchell

Tous droits réservés

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation préalable de Workforce Nutrition Alliance.

INDEX

Table des matières

Introduction	5
1. Avant de vous lancer dans l'utilisation ce guide	6
Avant de commencer	7
Comment s'orienter dans ce guide	8
La preuve de l'impact	9
Les bonnes pratiques	11
2. Les bases d'une alimentation saine au travail	13
Pour commencer votre parcours nutritionnel	14
Les étapes vers un repas sain	15
Comment mesurer la taille des portions	16
Des changements économiques	17
3. Des solutions simples pour des collations saines	18
Les étapes vers un repas sain	19
Idées de collations saines	20
Comment obtenir des collations saines	21
4. Des solutions simples les cantines	22
Comment offrir un choix équilibré	23
Comment partager des informations nutritionnelles	26
Utilisation de la tarification, du placement et de la vaisselle	28
5. Comme suivre les changements	30
Comment suivre vos progrès	31
6. Références	33
Références	34

Ce guide, initialement rédigé en anglais, a été traduit en français par Olam International, un partenaire de Workforce Nutrition Alliance.

CONTEXTE

Introduction

Un outil pratique

Ce guide sert d'outil pratique destiné à aider les employeurs à fournir des repas et des collations sains aux employés dans des environnements à ressources limitées. Il contribue à la mise en place d'un programme efficace de nutrition des travailleurs – et d'une main-d'œuvre efficiente - au sein de votre organisation.

Ce guide fait partie d'une série de quatre documents produits par la Workforce Nutrition Alliance sur la base d'un programme de nutrition des travailleurs solide: soutien à l'allaitement maternel, alimentation saine au travail, éducation nutritionnelle et contrôles sanitaires en matière de nutrition.

Ces quatre guides sont rendus publiquement accessibles sur notre [site web](#) dans le but d'aider les employeurs à améliorer leurs programmes de nutrition des travailleurs

Qui sommes-nous ?

La Workforce Nutrition Alliance a été lancée par le Consumer Goods Forum (CGF) et l'Alliance mondiale pour l'amélioration de la nutrition (GAIN) en octobre 2019. Elle vise à toucher trois millions d'employés dans les organisations et les filières membres d'ici 2025.

Nous encourageons les employeurs qui souhaitent améliorer leur programme de nutrition des travailleurs à s'inscrire à l'un de nos programmes de soutien à la mise en œuvre.

1

**Avant de vous
lancer dans
l'utilisation ce
guide**

PRESENTATION DU GUIDE

Avant de commencer



À qui s'adresse ce guide ?

Les employeurs qui offrent un repas unique, des repas multiples (payants), des collations ou boissons aux employés pendant la journée de travail et qui souhaitent améliorer leur offre d'aliments sains. Les employeurs n'offrant pas encore de repas aux employés, mais qui souhaitent le faire sainement, trouveront également ce guide utile.

Bien que ce manuel tienne lieu de guide pratique pour les entreprises, il peut également être utilisé par d'autres organisations offrant à manger aux employés, telles que des organisations à but non lucratif, des organisations de la société civile, des universités ou des organisations gouvernementales.



Qu'est-ce qui est contenu dans ce guide ?

Le guide donne des conseils sur la façon de fournir des boissons et repas sains aux employés. Il fournit également des informations utiles sur la façon dont une alimentation saine pour les employés peut profiter à vos entreprises. Il vous aide à faire votre premier pas vers une meilleure alimentation dans votre initiative "une alimentation saine au travail" dans le cadre de votre programme de nutrition des travailleurs.



Pourquoi ce guide est-il important ?

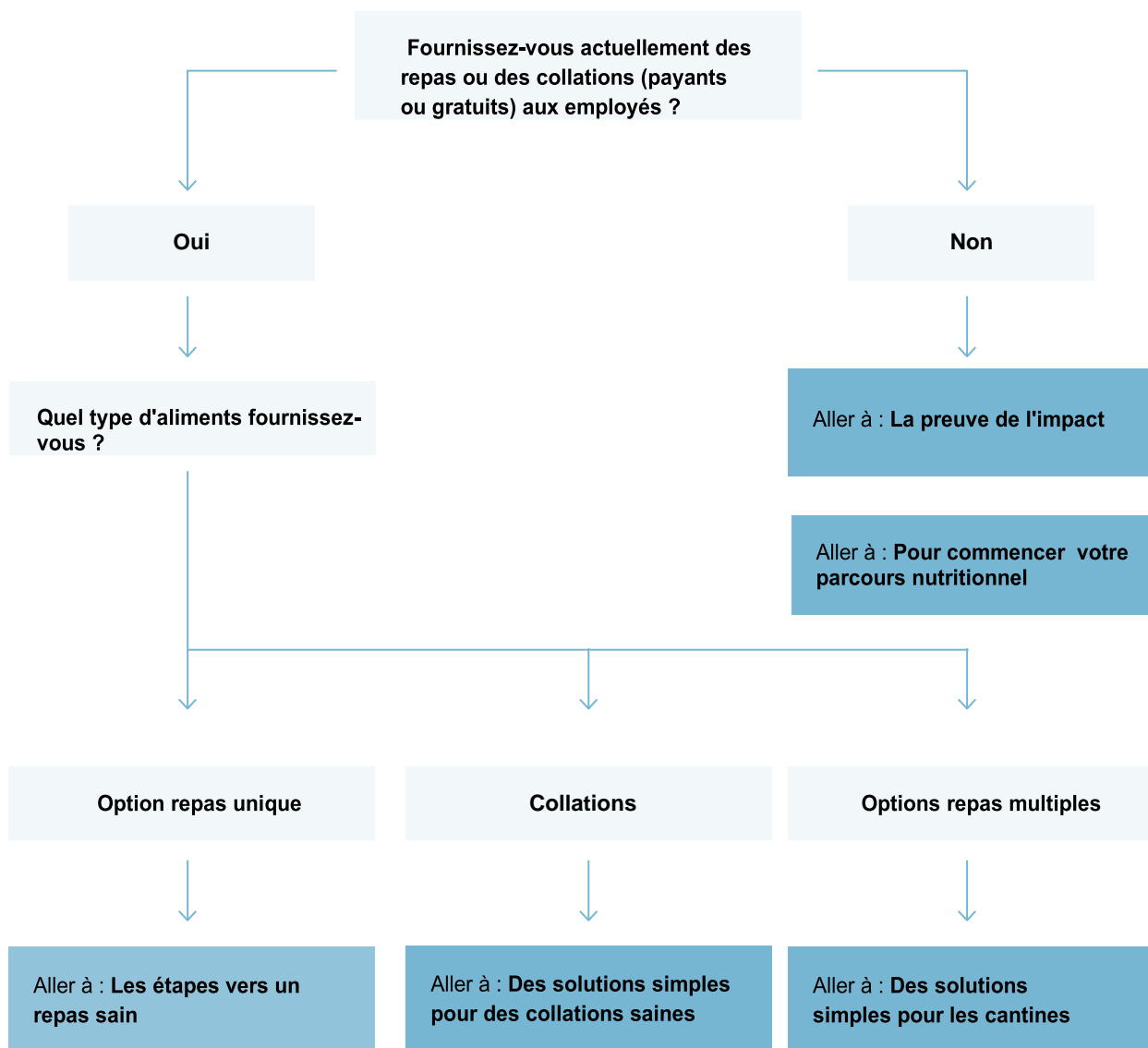
Un régime nutritif peut avoir un impact positif sur la santé et le bien-être des employés. Les employeurs peuvent influencer directement la santé de leurs travailleurs en leur offrant des aliments sains pendant la journée de travail, ce qui profitera à leur entreprise. C'est également un moyen de contribuer à la réalisation des cibles nutritionnelles des Objectifs de développement durable (ODD) des Nations Unies, car les initiatives en matière de nutrition saine ont des bienfaits significatifs sur la santé des employés.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Comment s'orienter dans ce guide

Les sections pertinentes

Selon le type d'aliments proposés dans votre entreprise, différentes sections du guide peuvent vous intéresser. Faites le premier pas vers des repas plus sains en participant à cette évaluation de programme. Ceci vous dirigera vers les sections et les ressources contenant des informations pertinentes pour votre personnel.



La preuve de l'impact

Quelques avantages :

Les organisations prospères savent qu'une main-d'œuvre en bonne santé profite à tous, tandis qu'une main-d'œuvre en mauvaise santé aura un impact négatif sur les résultats de votre entreprise.

Une alimentation saine sur le lieu de travail constitue un pilier essentiel à tout programme de nutrition des travailleurs efficace, qui peut venir en complément des programmes de santé et de bien-être déjà proposés par votre entreprise. L'accès à des collations et à des repas est souvent apprécié par les employés ainsi que par les consommateurs car ceux-ci aiment les filières qui traitent leurs travailleurs équitablement. Une alimentation saine au travail comporte de nombreux avantages.^{3,4}

Les bienfaits d'une alimentation saine au travail



La preuve de l'impact

Dans notre dossier [Une alimentation saine au travail](#)³, nous résumons les acquis des programmes d'alimentation saine au travail, qui présentent des avantages pour les travailleurs.^{5,6} Selon la configuration et le contenu du programme, la plupart des études montrent une certaine forme d'amélioration des régimes alimentaires ou de l'état de santé des travailleurs.⁶ L'une des améliorations des plus couramment observée dans les bureaux, est la consommation quotidienne de fruits par les employés après des changements dans l'environnement alimentaire physique au travail.^{5,7}

Dans les usines, les améliorations alimentaires apportées aux repas à la cantine ont amélioré la santé des employés autant dans les pays à revenu élevé que ceux ont revenus faibles. Dans des contextes où l'insuffisance pondérale et les carences en micro-nutriments posaient problème, la disponibilité de repas sains gratuits a entraîné une amélioration de la prise de poids, de la productivité et du moral. Dans l'un des cas, il y a eu une augmentation de 70% de la production en usine sur quatre ans et une augmentation des revenus annuels des employés de 20%.⁸ Dans un autre programme, la fourniture de riz enrichi dans des menus sains et/ou celle de suppléments d'acide folique et de fer ont entraîné une réduction de 12 à 32% de l'anémie chez les ouvriers d'usine.⁹ Dans une autre usine, une intervention d'alimentation saine au travail a permis de réduire le risque de problèmes cardiaques dans une population souffrant de surpoids et d'obésité.¹⁰

Au-delà de la mise à disposition directe d'aliments plus nutritifs sur le lieu de travail, les emballages des denrées influence la consommation alimentaire chez un employé.^{11,12} Dans le cadre d'un programme, un système d'étiquetage d'aliments inspiré des feux de circulation, qui orientait les travailleurs vers des choix plus sains, a entraîné l'amélioration globale de leur alimentation.¹³ La plupart des études révèlent qu'il est important de fournir des informations au personnel des cantines ainsi qu'aux employés pour amener ces derniers à accepter les initiatives de nutrition saine et à s'ouvrir au changement.

Lieux de travail non formels

Même si l'offre d'aliments sains sur le lieu de travail n'est pas toujours une option dans des milieux de travail plus informels tels que les petites exploitations agricoles, les entreprises peuvent toujours jouer un rôle important dans l'amélioration de l'accès à des aliments nutritifs pour leurs travailleurs occasionnels ou pour les producteurs.

Pour les employés, les aliments nutritifs peuvent être difficilement accessibles à cause de leurs prix élevés ou simplement pour des raisons logistiques. Les marchés sont parfois trop éloignés pour s'y rendre régulièrement, ce qui limite la consommation de produits frais, en particulier lorsque les ménages n'ont pas accès à des installations de stockage appropriées telles qu'un réfrigérateur.

Comme solutions simples pour améliorer l'accès à des aliments nutritifs, une entreprise peut fournir des rations alimentaires ou des bons pour des aliments hautement nutritifs (riz, farine de blé, farine de maïs ou huile enrichis, lait, œufs, fruits et légumes locaux), des suppléments de micronutriments ou avoir recours à des solutions marchandes comme des vendeurs locaux ou des entrepreneurs sociaux en finançant les aliments hautement nutritifs. Ces vendeurs de denrées alimentaires peuvent être encouragés à ajouter des aliments nutritifs et sûrs aux produits qu'ils vendent. Faire la promotion des aliments nutritifs sur les lieux de vente, en fournissant par exemple des informations sur les avantages pour la santé, peut également inciter vos travailleurs à faire des choix plus sains. Cela pourrait être idéalement combiné à une campagne d'éducation nutritionnelle afin de créer de la demande pour ces produits. Voir le Guide sur l'éducation nutritionnelle pour plus d'informations sur la mise en place d'une telle campagne.

Les aliments sains peuvent également être rendus plus accessibles à travers la promotion des jardins potagers et de l'élevage d'animaux. En particulier dans le milieu des petits producteurs agricoles, les populations peuvent déjà avoir les compétences nécessaires pour cultiver des légumes ou élever de la volaille. Cette approche a ses limites car certaines personnes peuvent ne pas disposer de suffisamment de terres, d'eau ou même de temps pour s'occuper de jardins et/ou d'animaux.



Définition de 'l'alimentation saine au travail'

Les programmes d'alimentation saine au travail visent à améliorer l'accès des employés à des repas et à des collations sains et sûrs sur leur lieu de travail. Les employeurs peuvent fournir aux employés des aliments sains gratuitement, à un prix subventionné ou à leur coût normal. Ces programmes permettent de changer l'environnement alimentaire grâce à des repas plus sains à la cantine (certains incluent des promotions avec des options), des offres de collations, des options de distributeurs automatiques et des portions plus équilibrées. Tous ces éléments façonnent l'accès aux aliments nutritifs des personnes et encouragent des choix plus sains. La disponibilité de suppléments nutritionnels sur les lieux de travail peut également être envisagée dans le cadre de ces programmes.

Bonnes pratiques

CAS 1

Diminution de l'anémie chez les ouvrières dans la fabrication du prêt-à-porter au Bangladesh¹⁴



Pays

Bangladesh



Secteur

Textile et vêtement



Cas

Pour faire face aux taux élevés d'anémie chez les travailleuses dans le prêt-à-porter au Bangladesh, deux types de programmes de nutrition ont été testés.

Le premier comprenait un déjeuner quotidien composé d'un repas chaud amélioré sur le plan nutritionnel (riz enrichi), d'un supplément hebdomadaire d'acide folique et de conseils mensuels pour le changement de comportement. Il ciblait les usines disposant déjà d'installations de distribution de repas. Le deuxième programme comprenait uniquement la supplémentation en fer-acide folique deux fois par semaine et toujours les conseils mensuels pour le changement de comportement. Il ciblait les usines ne disposant pas d'installations de distribution de repas.

L'étude comprenait également un groupe témoin non soutenu par un programme.



Résultats

- Réduction de l'anémie chez les travailleurs dans les deux programmes (23% dans le programme repas et suppléments, 12% dans le programme suppléments)
- Diminution de la fréquence des maladies chez les personnes ayant reçu des repas
- Meilleure productivité dans les deux programmes d'alimentation saine au travail

CAS 2

Meilleure satisfaction du client tout en améliorant la nutrition des employés⁸



Pays

Vietnam



Secteur

Textile et vêtement



Cas

Un déjeuner ou un dîner gratuit était offert aux employés, constitué de riz, d'une soupe, de viande et de légumes. L'entreprise a également offert un petit-déjeuner subventionné pour dissuader les employés à aller vers les vendeurs de rue dont les produits sont source de maladies d'origine alimentaire.



Résultats

- Meilleure productivité
- Moral renforcé
- Qualité de produit supérieure
- Baisse du nombre de jours de maladie
- Rotation du personnel plus élevée

CAS 3

Subvention de repas bénéfique pour les employés et les employeurs⁸



Pays

Guatemala



Secteur

Textile et vêtement



Cas

Pour remédier à la mauvaise nutrition des travailleurs, des repas subventionnés de meilleure qualité nutritionnelle ont été offerts aux employés, tandis que l'entreprise a ajouté d'autres actions au programme d'alimentation, notamment en offrant une collation, en accordant des pauses et en construisant une nouvelle salle à manger.



Résultats

- Meilleure productivité
- Moral renforcé
- Baisse de l'absentéisme
- Diminution des frais médicaux
- Augmentation des revenus annuels

2

Les bases d'une alimentation saine au travail

COMMENT METTRE EN PLACE VOTRE PROGRAMME

LANCEZ-VOUS

Pour commencer votre parcours nutritionnel

Si votre entreprise n'a pas encore de programme d'alimentation saine au travail, vous vous demandez peut-être comment commencer. Ces activités peuvent avoir un impact important avec un faible niveau d'investissement et vous aider à démarrer votre parcours nutritionnel.



Un réfectoire séparé

Fournir aux travailleurs un espace dédié propre où ils peuvent avoir de l'eau potable, se laver les mains avec du savon et prendre une collation ou un déjeuner peut les aider à se détendre pendant leurs pauses et à se sentir d'aplomb pour le reste de la journée de travail.



Une cantine ou un kiosque payant

Offrir aux travailleurs des aliments sains sur place dans une cantine ou un kiosque payant améliore leur accès à des aliments nutritifs. Cet avantage a un impact supplémentaire si les travailleurs peuvent acheter des aliments sains à rapporter à la maison pour eux et leur famille.



Des collations saines tous les jours

Fournir des collations saines à un ou deux moments de la journée aide les travailleurs à maintenir leur niveau d'énergie et à répondre à leurs besoins nutritionnels (voir la section Solutions simples pour des collations saines). Certaines entreprises développent, avec des fournisseurs locaux, des relations de longue durée pour qu'ils livrent des collations saines aux heures de pause.



Une meilleure nutrition pour tous

"Un aspect passionnant de ce travail, c'est son effet multiplicateur. Si nous formons 2 000 employés sur la santé et la nutrition, nous influencerons 2 000 familles. Si chaque famille compte 5 personnes, cela fait 10 000 personnes positivement impactées. Et si chacune de ces personnes parle à une seule autre personne de ce qu'elle a appris, nous aurons atteint 20 000 personnes. Améliorer la vie des gens, servir mon pays et mon peuple de cette façon, comme c'est motivant !"

Major Murtaza, Directeur Général des Ressources humaines de Lenny Fashions Ltd.

L'intégralité de l'entretien avec le Major Murtaza est disponible sur [Nutrition Connect](#).

Les étapes vers un repas sain

Servir un repas sain semble-t-il difficile pour votre budget ? Fort heureusement, vous n'avez pas besoin de changer tout le menu en une fois. Un seul pas vers l'introduction de repas sains peut avoir un impact important sur la santé des employés. Nous vous recommandons d'apporter les changements suivants, à un rythme adapté à votre entreprise.



Ajoutez des fruits et légumes

La plupart des gens ne mangent pas assez de fruits et légumes. Aidez les employés à rester en bonne santé en augmentant progressivement la quantité et la variété de légumes offerts et proposez des fruits comme collation saine. Parlez aux employés des avantages des fruits et légumes..



Passez aux produits enrichis

Certains types de céréales et d'huiles sont enrichis, ce qui signifie que des nutriments supplémentaires y ont été ajoutés pendant la fabrication. Ces produits peuvent améliorer l'apport alimentaire en nutriments essentiels et réduire les risques de carences chez les employés. Expliquez toujours aux employés les raisons pour lesquelles les produits enrichis sont utilisés, avant de les inclure dans le menu.



Offrez une variété d'aliments protéinés

Les aliments protéinés sont source de nombreux nutriments essentiels. Varier le type de protéines offertes tout au long de la semaine peut aider les employés à satisfaire leurs besoins. Incluez des aliments protéinés peu coûteux, comme des légumineuses ou des œufs, pour rester dans votre budget.



Passez à un repas équilibré

Il est facile de charger nos assiettes de beaucoup de féculents et trop peu d'aliments riches en protéines et/ou de légumes. Introduisez progressivement dans le menu des portions équilibrées d'aliments. La réattribution des quantités de chaque groupe alimentaire dans le menu, constitue un changement rentable qui peut aider les entreprises à économiser de l'argent.



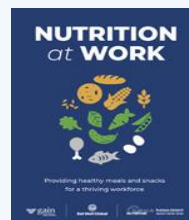
Offrez de l'eau potable

Les employés doivent avoir accès à de l'eau potable propre et salubre. Offrez de l'eau au moment des repas et tout au long de la journée. Évitez d'offrir des boissons sucrées qui n'ont aucune valeur nutritive et entraînent une mauvaise santé.



Conseils étape par étape

Le [Guide sur la nutrition au travail](#)¹ est un guide pratique visant à fournir des repas et des collations sains aux employés dans des contextes de ressources limitées. Il fournit des informations destinées à aider les dirigeants, les chefs cuisiniers et les traiteurs à décider de quoi servir et en quelle quantité.



Comment mesurer la taille des portions

Pour être en bonne santé, il faut consommer les types d'aliments appropriés et en quantités adéquates. La mesure des quantités des légumes, des féculents et des aliments protéinés peut aider à obtenir les bonnes portions et proportions.

Une technique pratique

Nos mains peuvent servir à mesurer la taille des portions. Utilisez ce système pour éduquer les employés sur la taille appropriée des portions et les aider à faire des choix sains à la maison.



La taille d'une paume

Viande
Volaille
Poisson



La taille d'un poing

Céréales
Riz (cuit)
Légumes féculents
Légumineuses (cuites)



La taille de deux poings

Feuilles
Légumes rouges
Légumes oranges
Autres légumes

En savoir plus

Certaines populations peuvent avoir besoin de plus ou moins d'aliments pour répondre à leurs besoins en nutriments. Voir le [Guide sur la nutrition au travail](#) pour les Recommandations sur les Repas et les collations sains¹⁷, qui fournissent des informations détaillées sur la planification des menus. Ou consultez un diététicien ou un nutritionniste local pour déterminer la taille des portions adaptées aux besoins spécifiques de vos travailleurs.



Le saviez-vous ?

L'utilisation de tasses ou de cuillères à mesurer standardisées permet de fournir aux employés la bonne quantité de nourriture et de maîtriser les coûts.

Des changements économiques

Préparer un repas sain avec des ressources limitées peut sembler une tâche difficile. Cependant, il existe des moyens permettant de réduire le coût de la fourniture et de la préparation d'un repas. Utilisez ces conseils pour préparer et fournir des repas plus rentables.



Techniques de cuisson

Réduisez la quantité d'huile utilisée lors de la préparation des repas. Si la nourriture en cours de cuisson semble avoir besoin de plus de liquide, ajoutez un peu d'eau chaude au lieu d'huile.

Chauffez les casseroles avant d'y verser l'huile. Cela permet à l'huile de chauffer plus rapidement et de se répandre davantage, réduisant ainsi la quantité nécessaire.

Utilisez des légumes entiers au lieu de légumes épluchés. Éplucher les légumes élimine les nutriments essentiels présents dans la peau et réduit la quantité de nourriture à servir. Laver les légumes et les cuisiner permet d'éliminer les maladies d'origine alimentaire.



Achat des aliments

Achetez des aliments non périssables en vrac.

Achetez des aliments crus et préparez-les sur place, plutôt que d'acheter des aliments préparés ou emballés.

Achetez des légumes surgelés (ou congelez des légumes frais) si possible, afin de réduire les pertes alimentaires.



Maîtrise des portions

Mesurez la quantité de nourriture servie, à la fois pour améliorer la santé des employés et gérer les coûts.

Augmentez la quantité de légumes dans l'assiette. Les légumes sont généralement moins chers que les protéines et les féculents et peuvent augmenter à la fois le volume et les qualités nutritives des repas.



Déchets alimentaires et sécurité alimentaire

Conservez les aliments non périssables dans des contenants refermables dans un endroit sombre et frais. Posez les contenants au-dessus du sol (sur des caisses ou des boîtes) pour éviter les parasites ou la contamination.

Utilisez des réfrigérateurs ou des congélateurs pour prolonger la durée de conservation.

Planifiez la quantité de nourriture nécessaire en fonction de la quantité de personnes servies et ne préparez que ce qui est nécessaire.

Surveillez la quantité de nourriture qui est jetée pendant la production et le service et prenez des mesures pour réduire les gaspillages.



Choix des menus

Incluez des fruits et des légumes disponibles localement et en saison.

Utilisez les ingrédients restants pour le repas ou la collation du lendemain. Par exemple, vous pouvez utiliser des noix dans la recette d'un repas et utiliser le reste de noix le lendemain comme collation.



**Des solutions
simples pour des
collations saines**

MISE EN ACTION DE VOTRE PLAN

Les étapes vers une collation saine

Les collations constituent un aspect important d'une alimentation saine, qui est souvent négligé. En dépit d'être une petite quantité de nourriture, ils apportent une proportion importante d'énergie et de nutriments à notre alimentation globale.



Opérer le changement

Si vous servez des collations salées, sucrées ou grasses, comme des chips, des gâteaux ou des biscuits, optez pour des collations saines.



Offrir une variété de collations saines

Changez progressivement votre menu pour offrir une variété de collations saines tout au long de la semaine.



Eau potable

Offrez de l'eau potable gratuite et propre au lieu de boissons sucrées. Du café et du thé peuvent également être proposés sous forme de boissons. Cependant, il est important de limiter la quantité de sucre ajoutée.



Offrir des choix sains

Votre entreprise possède-t-elle une boutique, une cantine ou un distributeur automatique qui vend des collations ? Souvent, des aliments malsains sont vendus, comme des gâteaux, des biscuits, des frites ou des bonbons.

Examinez la qualité nutritionnelle de ces articles et songez à opter pour des choix plus sains.



Pourquoi investir dans des collations saines

Fournir une collation saine pendant la journée de travail peut avoir un impact positif sur la santé et la productivité des employés. Voici quelques avantages de l'investissement dans une collation saine.

Nutriments

Des collations saines peuvent fournir une forte concentration de nutriments qui aident les employés à rester actifs.

Choix

Les collations malsaines apportent de grandes quantités de calories et de matières grasses à l'alimentation, tandis qu'offrir des collations saines pendant la journée de travail peut aider les employés à faire de meilleurs choix.

Domaine d'intérêt

Des collations saines peuvent aider à maintenir un bon taux de sucre dans le sang, à réduire la sensation de faim et à améliorer la concentration.

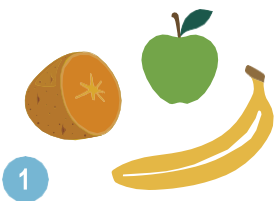
Seuls aliments consommés

Les collations peuvent être les seuls aliments consommés par les employés sur une longue période. Il est donc important qu'ils soient des aliments sains.

Idées de collation saines

Les employés sautent-ils le petit-déjeuner ou viennent-ils au travail affamés ? Si c'est le cas, offrir une collation au début de la journée de travail peut aider à réduire la faim et à améliorer leur productivité.

Si les employés sont appelés à faire des heures supplémentaires, il est important d'offrir une collation aux heures tardives pour maintenir leur niveau d'énergie et leur efficacité.



1

Fruits et légumes

Les fruits et légumes contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires dont les employés ont besoin pour rester en bonne santé.

Fruits

Saisonniers et locaux

Fruits secs

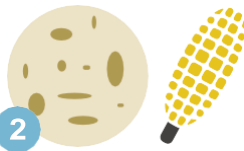
Choisissez des collations non frites et sans sucre ou sel ajouté

Patates douces

A chair orange et bouillies

Légumes de saison

p. ex. carottes



2

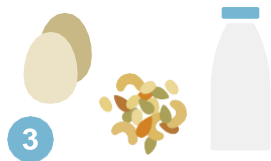
Féculents

Les féculents maintiennent l'énergie des employés. Choisissez des produits enrichis ou des céréales entières si possible.

Pain ou biscuits enrichis ou complets

Choisissez des options faibles en sucre et riches en fibres

Bouillie enrichie



3

Aliments protéinés

Les féculents maintiennent l'énergie des employés. Choisissez des produits enrichis ou des céréales entières si possible.

Noix

Options non périssables, choisissez des options à faible teneur en sel

Oeufs

Bouillis

Produits laitiers

Produits non sucrés ou peu sucrés (p. ex. lait, yaourt)

En savoir plus

Voir le [Guide sur la nutrition au travail](#): Recommandations de repas et de collations sains¹⁷ pour des informations détaillées sur la planification d'une collation saine, ou consulter un nutritionniste ou un diététicien pour des idées de collations saines plus rentables et disponibles localement.

Comment obtenir des collations saines

Les collations saines sont souvent des articles périssables ayant une durée de conservation plus courte que les articles malsains. Cela peut poser des difficultés en termes d'approvisionnement et de conservation. Si vous êtes confronté à cette difficulté, considérez les options suivantes :

Conseils en matière d'approvisionnement



Accord de livraison

Si vous servez un grand nombre de collations chaque jour, négociez un accord avec un fournisseur local pour la livraison de collations saines.



Recours à des fournisseurs locaux

Certaines entreprises trouvent utile de nouer des relations avec des fournisseurs locaux qui livrent des collations saines aux heures de pause.

Si cela est faisable pour votre entreprise, songez à collaborer avec les vendeurs de rue pour améliorer la qualité nutritionnelle des aliments qu'ils vendent.



Durée de conservation

Dans la mesure du possible, procurez-vous des collations saines non périssables ayant une durée de conservation plus longue, telles que les noix et les fruits secs.

Apporter des modifications à votre programme de collations peut avoir des conséquences inattendues, notamment des coûts plus élevés, des problèmes d'approvisionnement et des interrogations de la part des travailleurs, mais ces problèmes peuvent être surmontés. Les directives sur la sécurité alimentaire doivent également être prises en compte.

Imprégnez-vous davantage de la sécurité alimentaire dans cette [fiche d'information](#)¹⁵ élaborée par l'OMS, et utilisez leur [Cinq Clés pour des aliments plus sûrs](#)¹⁶ dans la manipulation et la préparation des aliments.

Conseils utiles pour la réduction des coûts

Il peut s'avérer difficile d'obtenir de collations saines à faible coût. Ces conseils peuvent vous aider à réduire les coûts :



Achats en vrac

Achetez des collations en vrac plutôt que des articles emballés individuellement pour réduire les coûts.



Produits locaux et de saison

Choisissez des produits locaux de saison pour avoir les meilleurs prix, car les produits locaux sont souvent moins chers que les produits importés (par exemple, les pommes importées).



Contrat d'achat

Si possible, négociez un prix bas avec un fournisseur grâce à un accord d'achat à long terme.



Réduction des gaspillages

Réduisez les gaspillages en testant l'acceptation des options de collations saines avec quelques travailleurs avant de les offrir à tous les employés. Voir la section Amélioration de la qualité du [Guide sur la nutrition au travail](#)¹ pour plus d'informations.



Optimisation du coût des nutriments

Jugez-vous de la valeur de la nourriture sur la base du coût ? Si c'est le cas, considérez une perspective différente : Les aliments que nous mangeons fournissent des nutriments nécessaires à la vie. Cependant, certains aliments contiennent plus de nutriments que d'autres. Les aliments comme les gâteaux et les biscuits ont une faible valeur nutritive par rapport à leur coût. Par contre, les aliments comme les œufs, les céréales enrichies ou entières sont riches en nutriments par rapport à leur coût. Servir des aliments à haute valeur nutritive peut aider les employés à rester en bonne santé, tout en évitant des coûts inutiles.



La consommation de fruits augmente l'apport en nutriments

" Une entreprise a mis en place un programme pour améliorer l'accès de ses travailleurs aux fruits pendant la journée de travail. Jusqu'à 64% des employés interrogés ont déclaré avoir augmenté leur consommation de fruits grâce à cette initiative¹⁸. "

4

Des solutions simples pour les cantines

MISE EN ACTION DE VOTRE PLAN

Comment offrir un choix équilibré

Dans le cas où votre organisation propose plusieurs options de repas dans sa cantine, il a été prouvé que le fait d'augmenter le nombre de ses produits alimentaires sains est un moyen d'encourager une alimentation plus saine. Cela doit cependant se faire avec habileté. Chaque lieu de travail est unique, tout comme ses employés. Il est essentiel de vous assurer que votre restaurant offre suffisamment de choix pour répondre à différentes préférences alimentaires et à différents besoins alimentaires. Dans ces contextes, il est particulièrement important de fournir des informations sur les options alimentaires disponibles.



Des conseils complets

Remplacer les aliments malsains

Un point de départ facile consiste à remplacer certains de vos aliments et boissons moins sains par des versions plus saines. Vous pouvez même faire une version plus saine du même plat, par exemple en ajoutant des légumes, en réduisant les quantités de sodium et de sucre et en choisissant une méthode de cuisson plus saine, comme la cuisson au four en lieu et place de la friture.

Créer des options saines

Assurez-vous que, pour chaque type de repas ou moment de repas, il y a suffisamment d'options saines disponibles telles que le déjeuner, les collations, les boissons, le dîner, qui représentent au moins la moitié des articles proposés.



Des solutions simples

Planification

Planifiez des menus avec des options saines à l'avance. Il vous sera alors plus facile d'équilibrer le menu et de planifier à l'avance les ingrédients sains.

Halte aux fritures

Dans la mesure du possible, utilisez par défaut des méthodes de cuisson plus saines telles que la cuisson au four, au gril ou à la vapeur au lieu de la friture.

Substitution astucieuse d'ingrédients

Voyez où vous pouvez faire des substitutions d'ingrédients simples, comme utiliser des herbes pour plus de saveur au lieu du sel.

Introduction de petits changements

Progressez vers une offre plus saine par petites étapes, afin que les employés puissent s'habituer au nouveau menu. Ils peuvent même ne pas le remarquer.

Expérimentation

Expérimentez une variété d'options plus saines, puis laissez-vous guider par celle qui est la plus populaire. Ne vous en tenez pas aux produits qui ne se vendent tout simplement pas.

Suivi

Collectez des données et évaluez les résultats pour comprendre ce qui fonctionne bien et où vous devriez peut-être apporter des modifications. Les résultats à suivre sont, entre autres, la consommation, le gaspillage alimentaire, le coût et l'acceptation par les employés.

Collecte de feedback

Impliquez les employés dans le processus et tenez compte de leurs recommandations pour garantir l'acceptation des changements par votre personnel.

Motivation

Agissez sur les prix, la disposition et la vaisselle pour encourager les employés à choisir des options plus saines. Plus d'informations sur ce sujet dans la section Utilisation de la tarification, de la disposition et de la vaisselle.



Conseils pratiques

Tableau 01

	Principes de base	Options ou alternatives saines
Repas complet	Utilisez des portions standard en fonction des besoins des employés. Voir les recommandations sur les repas et collations sains . ¹⁷	Utilisez au moins une unité de chacun des groupes d'aliments suivants : aliments protéinés, féculents, matières grasses et légumes.
Plats d'accompagnement	Des plats d'accompagnement à base de légumes, de protéines et de glucides sans matières grasses ni sels ajoutés.	Proposez des combinaisons saines de plats d'accompagnement.
Collations sucrées	Limitez la taille des portions à une unité et réduisez la quantité de sucre.	Fournissez des fruits comme alternatives saines.
Collations salées	Limitez la taille des portions à une unité et réduisez la quantité de matières grasses saturées et de sel.	Incluez des noix ou des graines, ainsi que des légumes comme alternative ou complément sain.
Boissons	Réduisez la teneur en sucre dans les boissons.	Offrez de l'eau potable propre.



Une alimentation saine au travail

IGD s'est associé au Behaviour and Health Research Unit (BHRU) de l'Université de Cambridge dans une vaste expérience auprès de 17 000 personnes visant à tester des moyens susceptibles d'encourager les gens à faire des choix plus sains. Leur [guide](#) fournit des conseils efficaces et pratiques pour encourager les gens à faire des choix plus sains sur le lieu de travail sur la base des enseignements tirés de l'expérience. Il est particulièrement pertinent pour les entreprises qui offrent plusieurs options de repas dans leur cantine.



Classification des aliments et boissons

L'évaluation des apports alimentaires des travailleurs à l'annexe A est une ressource utile pour le choix des aliments nutritifs, car elle utilise un système de codage par couleur. Les aliments et boissons de la catégorie verte constituent la base d'une alimentation saine et leur consommation contribue à créer un environnement alimentaire sain sur le lieu de travail.

RENFORCER LA SENSIBILISATION

Partage d'informations nutritionnelles

Les informations nutritionnelles aident les consommateurs à faire des choix éclairés. Dans un environnement de restauration, la priorité serait l'affichage de messages simples car des informations nutritionnelles plus détaillées sont difficiles à absorber dans ce cadre.



Des conseils complets

Mise en évidence du contenu nutritionnel

Mettez en évidence le contenu nutritionnel des produits sains tels que les vitamines et les minéraux, les fibres, les protéines, etc. de façon bien visible sur le lieu où se font les choix. Montrez également le contenu nutritionnel de produits malsains tels que la teneur en sucre, en sodium et/ou en matières grasses.

Assurer la visibilité

Publiez ces informations sur des panneaux facilement visibles sur ou au-dessus du comptoir, sur les menus ou les cartes de menus, au bords des étagères et sur les emballages des produits.



Des solutions simples

Étiquetez les produits de manière constante

Gardez les étiquettes constantes pour une reconnaissance facile.

Étiquetage par portion

Assurez-vous que les informations nutritionnelles sur l'étiquette reflètent la portion servie, par exemple par repas ou par portion de collation.

Étiquetage clair

Vérifiez si les étiquettes peuvent être clairement lues de là où les clients se trouvent ; rappelez-vous que la vue de certaines personnes peut ne pas être aussi nette que la vôtre. Utilisez également des couleurs ou des signes qui rendent l'information facile à comprendre.

Étiquetage approprié

N'utilisez pas seulement des étiquettes avec la mention "sain", mais pensez également à des alternatives comme "frais" ou "fait à la main". Faites attention lorsque vous déclarez des choses au sujet des aliments ou de la nutrition, par exemple "faible teneur en matières grasses", "riche en protéines" ou "bon pour vous". Assurez-vous que les étiquettes sont conformes aux exigences légales de votre pays. Veillez à ne pas faire d'allégations nutritionnelles ou de santé qui ne sont pas scientifiquement prouvées (par exemple, dites plutôt "la vitamine A est importante pour la vision et la santé oculaire" au lieu de "la consommation de ce plat améliorera votre vision"). Consultez le Guide sur l'éducation nutritionnelle pour vous aider à déterminer les informations à partager et dans quel format.



Conseils pratiques

Que mettre sur l'étiquette

Mettez sur l'étiquette le nom de l'article et des informations pertinentes sur : La teneur en calories, la teneur élevée en vitamines (telles que la vitamine A pour les légumes feuillus verts et les légumes oranges ou la vitamine C pour les fruits), la teneur élevée en minéraux, tels que le fer et le zinc, la teneur en fibres

Où mettre l'étiquette

Placez les étiquettes sur l'étagère, derrière le comptoir ou collez-les sur le produit. Vous pouvez également inclure des informations sur les menus.

Signaux d'alerte

Envisagez d'utiliser signaux d'alerte pour les produits à forte teneur en sel ou en sucre.



Système d'étiquetage

Songez à introduire un système d'étiquetage reconnaissable, tel qu'un système de feux de circulation ou Nutriscore. L'[évaluation des achats de denrées alimentaires pour les travailleurs](#)¹⁹ peut vous aider à déterminer le code couleur approprié.

BONNE DISPOSITION

Agissez sur le prix, la disposition et la vaisselle

Le prix des produits alimentaires sains et leur disposition dans votre cantine influencent la probabilité de voir vos travailleurs les acheter. La vaisselle utilisée a également un impact sur les choix des employés quant aux portions de nourriture et de boisson consommées. Essayez ces facteurs pour voir ce qui fonctionne pour votre cantine.



Des conseils complets

Le prix

Les choix des clients sont influencés par le prix dans un restaurant en milieu professionnel, comme dans tout autre environnement. Ainsi, vous pourriez subventionner vos aliments sains, peut-être avec une légère augmentation de prix pour les autres options, afin de préserver vos revenus.

La disposition

Lorsque vous placez des produits dans la ligne de vue directe des gens et à portée de main, ils sont plus susceptibles de les prendre. Même les gens les plus difficiles à convaincre peuvent avoir du mal à résister à une friandise disposée à la caisse. Réfléchissez à la façon dont vous pouvez utiliser cette astuce pour promouvoir des produits sains en lieu et place de produits moins sains.

La vaisselle

Il a été prouvé que les gens se servent en plus grandes quantités lorsqu'ils utilisent de la vaisselle de grande taille (assiettes, bols, bouteilles et verres). Utilisez de la vaisselle de petite taille pour les produits qui ne sont pas sains, dans la mesure du possible.



Des solutions simples

Le prix

Passez en revue votre structure de prix et fixez pour les options d'aliments sains les mêmes prix ou, encore mieux, des prix plus abordables que les autres aliments. Par exemple, vérifiez qu'une portion de fruits est moins chère qu'une collation frite.

Pensez à d'autres moyens d'offrir à vos clients un excellent rapport qualité-prix, en encourageant le choix d'aliments sains, par exemple, à travers un système de remise ou de fidélisation, en offrant des fruits gratuits ou en incluant des produits sains dans un repas à prix forfaitaire ou dans le "repas du jour".

La disposition

Assurez-vous que les options d'aliments sains sont agréables et attrayantes et présentez-les comme l'option standard.

Réfléchissez à la façon d'utiliser la disposition des produits pour encourager des comportements plus sains, tels que rendre l'eau propre et salubre très visible et disponible gratuitement et offrir des fruits à la caisse.

Évitez de placer des aliments et des boissons à fort teneur en matières grasses, en sucre ou en sel près de la caisse ou dans d'autres endroits faciles d'accès.

La vaisselle

Si vous avez des espaces de libre-service, voyez si vous pouvez utiliser une assiette ou un récipient plus petit pour encourager les gens à se servir moins d'aliments qui ne sont pas sains.

Si vous avez des assiettes ou des plats distincts pour les fruits et légumes, ne réduisez pas leur taille.

5

Comment suivre les changements

COMMENT SUIVRE VOS PROGRÈS

Comment suivre vos progrès

Le suivi constitue un facteur clé de succès pour tout programme de nutrition des travailleurs. La collecte de données et l'évaluation des résultats peuvent vous aider à quantifier l'impact du programme et à éclairer les décisions futures. Le suivi peut également vous alerter sur les défis à venir avant qu'ils ne deviennent des problèmes. L'inclusion d'un plan de suivi dès le départ aidera à maintenir le programme sur la bonne voie.



Répondez d'abord aux questions suivantes :

Que voulez-vous savoir ?

Comment allez-vous collecter et mesurer les données ?

Qui est responsable du processus ?

Quels sont les résultats attendus ?

Que ferez-vous des informations collectées ?

Nous avons inclus quelques exemples (voir page suivante) pour vous aider à réfléchir aux résultats que vous voudrez peut-être surveiller afin de déterminer si votre programme est un succès et s'il nécessite des ajustements. Votre entreprise peut déjà collecter les données d'approvisionnement de la cantine ou mener des enquêtes annuelles de satisfaction des employés. Appuyez-vous sur les collectes de données existantes pour rendre ce processus le plus efficace possible.

1. La portée

Commencez par suivre le nombre d'employés ayant accès aux options alimentaires améliorées que vous offrez.

Exemple de mesure

Le pourcentage de travailleurs ayant accès à des aliments et des boissons nutritifs et sûrs sur le lieu de travail.

2. La consommation

Le suivi de la consommation vous aide à comprendre si les gens bénéficient des options alimentaires saines offertes. Les données d'approvisionnement peuvent servir de bons indicateurs de consommation.

Exemples de mesures

Le pourcentage de travailleurs déclarant consommer des aliments plus nutritifs tels que des fruits et des légumes.

Le pourcentage des ventes à la cafétéria ou à la cantine provenant d'options de repas ou de collations saines.

3. La santé

Le suivi des résultats de santé liés à la nutrition vous aide à comprendre si votre programme a un impact sur la santé. Consultez le Guide sur les bilans de santé axés sur la nutrition pour plus d'informations sur ce sujet.

Exemples de mesures

Le pourcentage de travailleurs ayant des mesures anthropométriques améliorées (poids, IMC, tour de taille, etc.).

Le pourcentage de travailleurs présentant des marqueurs biologiques améliorés (hémoglobine, cholestérol, glycémie, tension artérielle, etc.).

4.



L'amélioration de la qualité

L'amélioration de la qualité est un processus qui peut vous aider à identifier les problèmes potentiels et à tester des solutions, avant d'apporter de grands changements. Voir la section Amélioration de la qualité du [Guide sur la nutrition au travail](#)¹ pour plus d'informations.

La qualité du menu basé sur des aliments sains

Le suivi de la qualité nutritionnelle de votre menu peut fournir des données précieuses sur les changements qui ont réussi.

Exemple de mesure

Le pourcentage d'aliments et de boissons servis qui entrent dans la catégorie verte de l'outil [d'évaluation des achats de denrées alimentaires pour les travailleurs](#).¹⁹

5. L'acceptation par les employés

Donner aux employés la possibilité de participer à la composition du menu peut accroître leur acceptation du programme.

Exemples de mesures

Taux d'acceptation (pourcentage de travailleurs ayant évalué positivement le repas, le menu ou les changements)

Taux de participation (pourcentage de travailleurs qui choisissent des aliments plus sains)

6. Le gaspillage

Le suivi du gaspillage alimentaire peut fournir des informations précieuses sur l'efficacité du programme. Vérifiez si les employés jettent de grandes portions de nourriture ou si la nourriture cuisinée est excessive.

Exemples de mesures

Gaspillages pendant la consommation ou la production.

7. Les coûts

Le suivi des coûts des aliments et de la production peut vous aider à décider quand des changements de menu ou de personnel sont nécessaires.

Exemples de mesures

Coût des aliments, coût de production ou coût total.



Références

DES OUTILS POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

EN SAVOIR

Références

1. GAIN, Eat Well Global, SUN Business Network

Nutrition at Work Handbook (2020).

2. IGD, Behaviour and Health Research Unit (BHRU) at the University of Cambridge

Healthy Eating in the Workplace: A Practical Guide for Employers and Catering Providers (2018).

3. Dhillon, C. N.; Stone, G.

The evidence for workforce nutrition programmes. GAIN (2019).

4. Speelman L, Saab W, Koole C, Phillips J, Lofthouse J, van der Zijden M, Weiligmann B, Nyhus Dhillon C.

Making the business case: Garment worker nutrition programmes. NewForesight and the Global Alliance for Improved Nutrition (2019).

5. Geaney, F. et al.

The effectiveness of workplace dietary modification interventions: a systematic review. Prev. Med. 57, 438–447 (2013).

6. Schliemann, D. & Woodside, J. V.

The effectiveness of dietary workplace interventions: a systematic review of systematic reviews. Public Health Nutr. 1–14 (2019). doi:10.1017/S1368980018003750

7. Lake, A. A. et al.

Exploring the dynamics of a free fruit at work intervention. BMC Public Health 16, 839 (2016).

8. Wanjek, C.

Food at work: workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. (ILO, 2005).

9. GAIN

Improving the Nutritional Status and Work Productivity of female Garment Workers in Bangladesh: A Pilot Study. (2017).

10. Thorsteinsson, R., Johannesson, A., Jonsson, H., Thorhallsson, T. & Sigurdsson, J. A.

Effects of dietary intervention on serum lipids in factory workers. Scand. J. Prim. Health Care 12, 93–99 (1994).

11. Pechey, R. et al.

Impact of increasing the proportion of healthier foods available on energy purchased in worksite cafeterias: A stepped wedge randomized controlled pilot trial. Appetite 133, 286–296 (2019).

12. Lassen, A. D. et al.

Effectiveness of offering healthy labelled meals in improving the nutritional quality of lunch meals eaten in a worksite canteen. Appetite 75, 128–134 (2014).

13. Chen, H.-J. et al.

The application of traffic-light food labelling in a worksite canteen intervention in Taiwan. Public Health 150, 17–25 (2017).

14. Hossain, M., Islam, Z., Sultana, S., Rahman, A. S., Hotz, C., Haque, M., & Ahmed, T.

Effectiveness of workplace nutrition programs on anemia status among female readymade garment workers in Bangladesh: a program evaluation. Nutrients, 11(6), 1259. (2019).

15. Organisation mondiale de la Santé.

Fiche d'information sur la sécurité alimentaire (2020).

16. Organisation mondiale de la Santé.

Promouvoir une manipulation sûre des aliments : cinq clés pour des aliments plus sûrs (2019).

17. GAIN, Eat Well Global, SUN Business Network

Healthy meal and snack recommendations (2020).

18. Díaz-García, et al.

Program to improve fruit availability in a workplace and its effect on the perception of consumption by employees. (2017).

Annexe

**OUTIL D'ÉVALUATION DE
L'APPROVISIONNEMENT ALIMENTAIRE
DES TRAVAILLEURS**

ANNEXE

Classification des aliments et boissons

A l'aide des informations disponibles sur les menus, l'approvisionnement en aliments chez les traiteurs, les stocks des distributeurs automatiques ou d'autres points de vente au détail sur le lieu de travail, faites l'inventaire des aliments et des boissons fournis aux employés et estimez les volumes d'approvisionnement. Classez les aliments et les boissons¹ sur la base des indications suivantes puis évaluez les pourcentages d'articles verts, orange et rouges sur les volumes d'approvisionnement estimés. Votre objectif devrait être d'avoir plus de 70% d'aliments verts et moins de 10% d'aliments rouges.

L'évaluation se concentre sur la diversité des aliments fournis sur le lieu de travail afin de réduire la présence d'aliments et de boissons qui entrent dans la catégorie rouge proportionnellement à ceux de la catégorie verte, constituant la base d'une alimentation saine et créant ainsi un environnement alimentaire sain sur le lieu de travail. La salubrité des aliments est une condition préalable pour tous les aliments et boissons fournis, bien qu'ils ne soient pas directement évalués aux fins de cette évaluation.²

Féculents

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE VERT

Les céréales complètes et leurs dérivés

(p. ex. pains complets, céréales/bouillies complètes non sucrées pour le petit-déjeuner, riz brun, pâtes de blé entier, mil sorho, quinoa, avoine, seigle, maïs, orge, la semoule, le teff)

Les alternatives laitières complètes peu transformées **destinées aux végétaliens** (boissons, yaourt et fromages à base de riz/avoine / quinoa)³

Les céréales complètes non sucrées enrichies **et leurs dérivés** (farine de blé/maïs enrichie, céréales de petit déjeuner enrichies, riz enrichi)

Les racines amylacées, tubercules et plantains **cuit au four ou bouilli** (patates douces, pommes de terre, manioc, taro, igname, racine de konjac, plantain)

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS L'ORANGE

Les céréales raffinées non enrichies et leurs dérivés (par exemple, riz blanc non fortifié, pain blanc / biscuits salés, pâtes ou nouilles blanches, céréales de petit déjeuner raffinées)

Les matières grasses et huiles à faible teneur en sucre / sodium, les produits riches en fibres, **les produits céréaliers enrichis** (céréales/bouillies de petit-déjeuner enrichies, biscuits/craquelins enrichis)⁴

Les racines amylacées et tubercules **précuites congelés**, tels que les pommes de terre, avec du sel, des matières grasses et des huiles ajoutés

Les alternatives laitières végétaliennes **sucrées** (boissons aromatisées /chocolatées, yaourts végétaliens aromatisés /chocolatés et yaourts à boire, tartina végétalien sucrée au fromage et à la crème)

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE

Les sucreries à base de pâte, tels que les produits de boulangerie et de pâtisserie (biscuits, cookies, gâteaux, muffins, gaufres, mochis)

Les féculents frits tels que l'épeautre, Le pain, les racines, les tubercules et la banane plantain frits (chips de pommes de terre, chips de banane plantain, chips de maïs, nouilles frites, pâtes sucrées frites, telles que les beignets, les boulettes sucrées)

Les produits végétaliens ultra-transformés (hamburgers végétariens, nuggets / galettes de poulet, bâtonnets / galettes de poisson, bacon, jambon, saucisses, tranches et fils de fromage, boulettes de viande)

Les fruits et légumes

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE VERT

Fruits (frais ou congelés)

Légumes et champignons

(frais, congelés ou séchés
sans ajout de sel et/ou de
matières grasses)

**Fruits et légumes fermenté
naturellement**, faible teneur
en sodium, en saumure

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS L'ORANGE

Fruits secs et séchées salés et/ou avec
matières grasses et huiles ajoutées,
collations à base de légumes

**Fruits et légumes en conserve / en
pot** (p. ex. marinés dans de la
saumure ou du vinaigre, concentrés,
conservés dans du sirop, conservés
dans de l'huile, pâtes et pâtes à
tartiner)

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE

**Les fruits et légumes frits (battus ou
non)**(pommes, pêches, fraises frits, chips
de bananes/pommes, artichauts,
courgettes, aubergines, oignons, brocolis,
champignons frits, chips d'oignons)

Légumineuses, noix et graines

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE VERT

Les légumineuses fraîches, sèches ou congelées (toutes les variétés de haricots, pois chiches, lentilles, soja, petits pois, etc.)

Houmous naturel aux pois chiches

Noix et graines simples (non salées, non sucrées et sans graisses ou huiles ajoutées)

Beurres naturels de noix et de graines, non sucrés, non salés et sans graisses ou huiles ajoutées (tahini, beurre d'amande/noix de cajou/arachide/noisette)

Farines de légumineuses et de noix et leurs dérivés (farines de lentilles / pois chiches / pois / soja, pains, pâtes / nouilles, farines d'amande / noix de coco, pains, etc.)

Tofu et tempeh nature

Alternatives laitières végétaliennes
simples faiblement transformées
(boissons au soja / amande / noix de cajou / noix de coco, yaourts et fromages)

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS L'ORANGE

Noix et graines salés, sucrés et/ou avec matières grasses ou huiles ajoutées

Les alternatives laitières végétaliennes **sucrées** (boissons aromatisées /chocolatées, yaourts végétaliens aromatisés /chocolatés et yaourts à boire, tartinade végétalien sucrée au fromage et à la crème)

Légumineuses en conserve/en pot en saumure

Beurres de noix et de graines salés, sucrés et / ou avec des matières grasses et des huiles ajoutées.

Houmous sucré et autres pâtes à tartiner sucrées (pâte de haricot rouge/noir/mungo sucrée)

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE

Produits végétaux frits (tofu / tempeh frit, fromages d'origine végétale frits, falafels frits)

Les produits végétaliens ultra-transformés (hamburgers végétans, nuggets / galettes de poulet, bâtonnets / galettes de poisson, bacon, jambon, saucisses, tranches et fils de fromage, boulettes de viande)

Viande et poisson

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE VERT

Viande maigre **fraîche ou congelée** (poitrine de poulet ou de dinde, lapin, gibier, morceaux maigres de bœuf, d'agneau, de porc, de cheval, de chameau ou de cerf)

Viandes d'organes **Fraîches ou congelées** (foie, rein, estomac, tripes / intestins, cœur, poumons, cerveau, sang, langue)

Poisson **frais / congelé** (poissons d'eau douce ou de mer)

Crustacés **frais ou congelés** (crustacés tels que crevettes, homards, crabes, écrevisses ; et mollusques tels que palourdes, pétoncles, moules)

Petits poissons séchés pauvres en sodium

Conserves naturelles de poisson et de crustacés en saumure ou en huile (thon, saumon, poulpe, sardines, hareng, maquereau, crevettes)

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS L'ORANGE

Viandes grasses **faiblement transformées** comme le bœuf, le porc, l'agneau, le poulet (poitrine de porc, cuisses et ailes de poulet)

Viande en conserve naturelle dans de la saumure ou de l'huile (bœuf, porc, poulet, dinde)

Poissons fumés et/ou séchés avec du sel et des épices ajoutés (saumon fumé / thon / truite, morue / maquereau séché salé)

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE

Viandes, poissons et crustacés fortement transformés (viandes salées, assaisonnées, fumées et / ou séchées telles que jambon cuit, prosciutto, bacon, poitrine de poulet / dinde, pain de viande, salami, saucisses, pastrami, pâtes à tartiner et pâtes de viande / poisson salées, assaisonnées, surimi, bâtonnets / boules / galettes de poisson, boulettes de viande)

Viandes, poissons et crustacés **frits** battus ou non (poitrine de poulet ou de dinde / nuggets / ailes / galettes frites, porc, bœuf, agneau, morue frite, poisson-chat, flétan, bar, truite frites, crevettes / moules frites, côtelettes de thon frites, boulettes de viande / poisson frites ou en galettes)

Oeufs, lait et produits laitiers

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE VERT

Oeufs

Lait et produits laitiers non sucrés

(lait, lait nature évaporé/en poudre, yaourt, kéfir, kumis, lait aigre et fermenté, babeurre, fromage pauvre en sodium et peu gras comme le quark, le Skyr, la ricotta, le fromage cottage, le fromage suisse)

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS L'ORANGE

Produits laitiers sucrés (lait

aromatisé/chocolat, lait concentré sucré, yaourts aromatisés/chocolat et yaourts buvables, pâte à tartiner au fromage à la crème sucrée)

Produits laitiers riches en sodium et/ou en matières grasses (mascarpone, crème, fromage à la crème, crème fraîche, crème aigre, paneer, khoa, stilton, brie, camembert, fromages de chèvre, fromage dur comme le cheddar, le parmesan)

Préparations à base de yaourt salées et / ou avec des matières grasses et des huiles ajoutées (labnah, tzatziki, raita)

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE

Oeufs frits, produits laitiers et sucreries à base de produits laitiers (bâtonnets / boules de fromage en pâte frites, caillé frit, mozzarella frite, glace frite)

Produits laitiers fortement transformés (tranches de fromage américain, tranches de fromage cheddar, fromage nacho, tartinades au fromage, fils de fromage)

Sucreries à base de produits laitiers (crèmes pâtisseries, puddings, glaces, laits frappés, collations laitières, boules sucrées / sirupeuses au lait / fromage, galettes ou boulettes telles que pedha, guija, rasogolia, dulce de leche, yaourt glacé)

Matières grasses et huiles

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE VERT

Huile d'olive **extra vierge**

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS L'ORANGE

Graisses et huiles animales (lards, talles, beurre, huiles de poisson)

Autre graisses et huiles végétales (huile de tournesol, huile de colza / canola, huile de noix de coco/ beurre, huile de palme, huile de soja, huile d'avocat, huile de sésame, huile de lin, huile de maïs, huile de pépins de raisin, beurre de cacao, huile de graines de coton, huile d'arachide)

Huiles végétales enrichies (vitamine A, D, E)

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE

Matières grasses hydrogénées (margarine, beurre végétalien)

Condiments

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE VERT

Vinaigre nature non sucré (vinaigre blanc, vinaigre de cidre, vinaigre de riz, vinaigre balsamique)

Herbes et épices fraîches ou séchées (origan, persil, coriandre, poivre, piment, gingembre, curcuma, cannelle)

Jus de citron

Vinaigrette nature

Sauce tomate simple à faible

teneur en sodium

Salsa simple

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS L'ORANGE

Sel

Ketchup tomate naturel et mayonnaise à faible teneur en sel et en sucre

Simple **sauce soja**

Chutneys

Tabasco simple ou autres types de **sauc**es au chili

Sauce tomate et pesto à teneur élevée en sodium

Moutarde

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE

Sauces fortement transformées (vinaigrettes à base de crème, sauce ranch/barbecue / teriyaki/buffalo, sirop de crêpes, sauce au fromage nacho)

Édulcorants et confiseries

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE VERT

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS L'ORANGE

Chocolat noir 70% ou supérieur

Confitures/marmelades 100% à base de fruits ou à faible teneur en sucre

jams/marmelades

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE

Sucres et édulcorants (sucre raffiné/roux, sucre de jaggery / palme, sucre de noix de coco, miel, sirop d'érable / d'agave / de maïs, mélasse, stévia, édulcorants artificiels)

Confiserie (sucre candi, bonbons gommeux, gelées de fruits, nougats, caramel, sucettes, barres à grignoter / sucrées, sauces et garnitures à dessert, chocolat au lait / blanc, pralines, pâtes à tartiner au chocolat, fruits et noix confits / enrobés de chocolat, caramel)

Boissons

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE VERT

Eau propre et sûr en quantité illimitée⁵

Jus de légumes/ purées à 100% naturels, sans jus de fruit ou avec un peu de jus de fruit ajouté

Thé simple non sucré, tisanes / infusions, café, ginseng / café d'orge, cacao

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS L'ORANGE

Jus de fruits / purées ou jus de fruits et légumes/ purées ou **jus de fruits et légumes à 100% naturels, à faible teneur en sucre**, smoothies, concentrés

Thé, tisane / infusions, café, ginseng/ café d'orge, cacao peu sucré

PRODUITS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE

Boissons sucrées et/ou gazeuses (boissons non alcoolisées telles que les boissons de type cola et les boissons non alcoolisées à saveur de fruits, les boissons sportives / fonctionnelles, les jus / concentrés de fruits à haute teneur en sucre)

Boissons alcoolisées (vin, bière, liqueurs, spiritueux, cocktails, punch, sangria, boissons aux fruits fermentées)

¹ Le guide sur la classification des aliments et des boissons a été élaboré par l'Alliance Mondiale pour l'amélioration de la nutrition (GAIN), à travers une revue des différentes méthodologies utilisées pour évaluer la fourniture de denrées alimentaires sur les lieux de travail ou dans d'autres contextes institutionnels, parmi lesquelles le système de feux de circulation de l'Australian Healthy Eating Advisory Service.

² GAIN définit un aliment "sûr" comme un aliment qui n'augmente pas la probabilité de mauvais résultats pour la santé lorsqu'il fait partie d'un régime alimentaire recommandé selon le contexte dans lequel il est consommé. Il s'agit d'un aliment dans lequel les attributs issus de la chaîne de valeur (agents pathogènes, parasites et contaminants, y compris les produits agrochimiques et les mycotoxines de la chaîne alimentaire), qui pourraient entraîner des effets nocifs sur la santé, ne dépassent pas les seuils convenus au niveau international, tels qu'établis par les normes du Codex Alimentarius.

³ Le terme "enrichissement des aliments" désigne la pratique consistant à ajouter un ou plusieurs nutriments essentiels (par exemple, le fer, l'acide folique, le calcium, la vitamine A) à un aliment largement consommé.

⁴ Ibid

Nos autres guides sont disponibles sur le site www.workforcenutrition.org.

GUIDEBOOK SERIES