

OpenSpace.



Good food.
Good mood.

Conseils et astuces pour
une alimentation saine
dans votre entreprise

Edenred

OpenSpace.

Nourrir son cerveau, tout un programme !

Depuis le milieu des années 90, les études sur notre alimentation foisonnent. Objectif : **analyser à la fois le comportement humain et l'impact de ce que nous mangeons sur notre corps et sur notre esprit**. Ces études sont intéressantes à plusieurs niveaux. D'abord, elles démontrent scientifiquement ce que nous savons d'intuition depuis toujours : il existe un lien réel et direct entre ce que nous mangeons et notre santé. Ensuite, elles permettent de comprendre à quel point ce que nous mangeons (ou ne mangeons pas) influence notre manière de penser et joue sur notre productivité. Enfin et surtout, elles attestent de l'énorme influence des aliments sur notre bien-être physique et psychologique.

Depuis une dizaine d'années, ces études s'accompagnent d'autres sur la **nourriture en entreprise** : que manger, quand, en quelle quantité ? Quel accompagnement alimentaire proposer à ses employés ? Faut-il bannir certains aliments ? Allonger le temps de midi ?

Les pistes sont nombreuses et, bien évidemment, loin d'être homogènes. **Si avoir une réflexion sur ce que nous mangeons au travail est important, il faut évidemment se méfier des raccourcis et des conclusions hâtives, car manger avec ses collègues, ses clients ou ses prospects fait aussi partie de la réussite d'une entreprise.**

Ce livre blanc vous propose quelques conseils et astuces pour promouvoir une alimentation saine dans votre entreprise.

Bonne lecture !



” *Que ton aliment soit ta
seule médecine !* ”

Hippocrate

” *La tempérance est un arbre qui a
pour racine le contentement de peu, et
pour fruit, la santé et le calme* ”

Proverbe arabe

” *Mens sana in corpore sano* ”

« Un esprit sain dans un corps sain » Citation latine.

Pourquoi promouvoir une alimentation saine au travail ?

Pourquoi, en tant qu'employeur, promouvoir une alimentation saine au travail ?

1

Tout d'abord, le repas de midi a un grand impact sur la santé et la productivité des travailleurs : leurs capacités physiques et intellectuelles dépendent directement de la qualité de leur repas*. Les professionnels de la santé recommandent de prendre une pause de minimum 30 minutes et de déguster son repas lentement. Un déjeuner sain et savoureux sur la terrasse de son entreprise leur donnera l'énergie nécessaire pour bien travailler l'après-midi.

2

Ensuite, se nourrir sainement permet de **réduire les problèmes de santé directement liés à l'alimentation** : diabète de type 2, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires et cancers. Des problèmes de santé qui, selon le cabinet de conseil belge Liantis, sont responsables de 30 % de l'absentéisme pour cause de maladie dans les entreprises. Selon une étude espagnole, un employeur perd en moyenne 8 jours de productivité par salarié à cause d'une mauvaise alimentation*.

3

De plus, le risque de contracter de tels problèmes de santé augmente avec l'âge. Or, sur le marché du travail, le nombre de travailleurs de plus de 50 ans ne cessera d'augmenter dans les 20 prochaines années.

4

Enfin, l'employeur a un rôle clé à jouer : comme nous passons deux tiers de notre vie active au travail, il s'agit d'un lieu privilégié pour agir sur la santé des collaborateurs. L'entreprise a d'ailleurs un devoir moral et sociétal, et maintenir ses collaborateurs en bonne santé entre dans ses engagements de Responsabilité sociétale.

* Source : Food at Work, Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases, Christopher Wanjek, International Labour Office, Geneva, 2005

Plusieurs études démontrent également que lorsqu'ils sont accompagnés par une politique d'alimentation saine, de nombreux collaborateurs qui ne pensaient pas changer leur mode de vie (alcool, cigarette, malbouffe...), le font de manière assez naturelle, portés par le groupe (l'entreprise) qui les informe et les motive.

Découvrez en page 6 quelques habitudes simples à mettre en place.



Quel accompagnement pour une politique alimentaire équilibrée ?

Avez-vous déjà entendu parler de la **théorie du Nudge** ? Laissez la carotte et le bâton au vestiaire : le nudging est un concept de la science comportementale qui consiste à inciter les collaborateurs à faire le bon choix. Dans notre cas, celui d'une alimentation saine qui permet de rester en bonne santé et productif au travail. En résumé, au lieu d'encourager frontalement ses collaborateurs à entamer une réflexion sur leur comportement alimentaire, il faut les y inciter. Voici quelques astuces :

- 1 **Proposez des aliments sains** à vos collaborateurs, comme une corbeille de fruits, des fruits secs, etc.
- 2 Placez-les **à portée de main et bien en vue** de vos collaborateurs. En effet, on a tendance à grignoter ce qui est le plus accessible.
- 3 Mettez à disposition une **fontaine à eau filtrée**, de l'eau minérale, etc.
- 4 **Trouvez des ambassadeurs convaincus** par une politique d'alimentation saine et encouragez-les à influencer les autres membres du groupe.
- 5 Lancez un **système de récompenses** pour les personnes adoptant une alimentation saine. La récompense peut être un abonnement à une salle de gym, une mise en avant devant les autres collaborateurs, un jour de congé supplémentaire...
- 6 **Encouragez l'activité physique**, facilitez l'accès à un centre sportif ou à des installations sportives...
- 7 **Proposez des ateliers de cuisine équilibrée (virtuels ou non)** lors de vos teambuilding, ça change et ça permet de renforcer les relations entre collègues, tout en s'amusant !



Les Baromètres FOOD (Fight Obesity through Offer and Demand) existent depuis 2012 et sont lancés chaque année dans les pays européens membres du programme FOOD (avec exception de l'année 2020 à cause de la pandémie). Ils ont pour but de comprendre et évaluer les besoins et opinions des travailleurs et des restaurateurs sur l'alimentation équilibrée.

Pour en savoir plus :
www.food-programme.eu

Résumé du baromètre FOOD d'Edenred

Le dernier baromètre Edenred FOOD* réalisé en 2019 auprès de 47 000 salariés et 1 700 restaurants dans 9 pays européens est sans équivoque : **la demande pour des options plus saines est en pleine expansion**. Elle est en hausse de 45 % par rapport à 2017. Il ressort également que la pause déjeuner est de plus en plus considérée comme un moyen de se faire du bien avec un repas savoureux, équilibré et revigorant, et plus comme une simple coupure dans la journée.

Le baromètre FOOD permet également de mettre en avant d'autres aspects importants de l'alimentation :

- ▶ Près de trois Européens sur quatre s'accordent une pause déjeuner, alors qu'un quart d'entre eux mangent derrière leur bureau.
- ▶ Le Belge est le champion du fait maison. En effet, plus d'un Belge sur deux apporte son lunch au bureau.



Mais aussi

Alors qu'en 2013, seul un Européen sur quatre **choisissait un restaurant en fonction des menus sains** qu'il proposait, ils sont aujourd'hui plus de 3 sur 4 à faire ce choix. Le programme FOOD **recommande ainsi aux restaurateurs des pratiques simples** et peu coûteuses à mettre en place, comme : ne pas mettre de sel à table, remplacer le beurre offert avec le pain par de l'huile d'olive ou encore substituer les biscuits apéritifs par des olives.

Quelques chiffres clés pour la Belgique (2019)



30%

des employés belges mangent régulièrement à leur bureau (contre 20 % pour la moyenne européenne)



La qualité nutritionnelle des plats offerts dans un restaurant est importante pour

74%
des Belges



Près de la **moitié** des Belges

pensent que les nouvelles technologies peuvent les aider à adopter des habitudes alimentaires plus saines



34%
des restaurateurs belges

remarquent une augmentation de la demande de plats plus sains/équilibrés, contre 17 % en 2016



Bien manger pour prendre soin de son cerveau

Notre cerveau pèse près d'1,5 kg en moyenne, ce qui représente environ 2 % du poids corporel pour une personne de 60 kg. Et pourtant, il utilise **20 % de l'énergie alimentaire absorbée**. Notre alimentation a donc autant d'influence sur nos capacités cognitives que physiques. Manger sainement n'est pas bon que pour notre tour de taille, c'est également bon pour rester au top intellectuellement.

Prendre un bon petit-déjeuner avant de commencer à travailler est essentiel. **Idéalement, un fruit et un aliment riche en protéines**, comme un œuf, du fromage blanc, un yaourt... Pour ceux qui « sautent » le petit-déjeuner, il est indispensable de boire beaucoup d'eau. Mais le café et le thé, avec modération, sont également bons pour le cerveau. Grâce à la caféine, le café bloque les récepteurs de l'adénosine, la substance chimique de notre système nerveux central qui indique notre état de fatigue. La théine présente dans le thé libère des antioxydants, qui combattent la production de déchets toxiques pour les neurones.

Et à midi, pensez aussi à :

- **Favoriser les protéines**, car elles permettent d'augmenter le niveau de dopamine qui stimule l'état d'alerte général.
- **Limiter les sucres rapides**. Trop de sucres pourrait « endormir » le cerveau.
- **Manger une quantité suffisante pour casser la faim**, mais pas trop. L'exercice de digestion et l'énergie qu'il requiert amèneront des coups de mou et diminueront la concentration.



L'effet de la pandémie sur nos habitudes alimentaires

En 2020, nous avons interrogé 5000 salariés belges sur leurs habitudes alimentaires pendant la crise de la Covid-19. Deux grandes tendances se dégagent : la croissance du **digital** (72% des interrogés ont commandé des repas en ligne) et la prise de conscience de l'importance d'une **alimentation saine** pendant le confinement pour 53% des répondants belges.

Les conseils d'une pro pour manger sainement

Nous sommes nombreux à croire que ce sont les autres qui mangent « mal ». Mais chacun de nous peut améliorer ce qui se trouve dans son assiette, et la manière de l'ingurgiter. Voici quelques conseils de Sylvie Dejardin, nutritionniste.

1

Comment composer son assiette ?

Veillez à préparer une assiette rassasiante composée à moitié de légumes de saison si possible, colorés, cuits et/ou crus. Si vous avez une digestion laborieuse, préférez les légumes cuits. Remplissez un quart de votre assiette avec des protéines animales (viande, poissons, œufs, poulet...) ou végétales (lentilles, pois chiches, haricots rouges...) et le dernier quart avec des féculents tels que des pommes de terre, des céréales (riz, boulgour, semoule, polenta...) ou des pâtes. N'oubliez pas les lipides, en ajoutant une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza sur vos légumes.

2

Quelques bons réflexes à avoir ?

Mâcher, mâcher, mâcher.

Prendre 20 minutes pour manger dans le calme loin de votre ordinateur pour déconnecter. Manger en pleine conscience pour savourer chaque bouchée et arriver sereinement à satiété.

Si vous pratiquez une activité sportive pendant l'heure de midi, veillez à manger après et non avant.

Faire une petite balade digestive après le repas est aussi une bonne habitude à prendre.

3

Qu'en est-il des boissons ?

Privilégiez l'eau plate, c'est la base. Limitez l'eau pétillante pendant les repas. D'ailleurs, évitez de trop boire lorsque vous mangez. Aussi, ne buvez pas trop pendant le repas. Thé, café, tisanes : 3 tasses par jour maximum. Évitez de boire des boissons trop chaudes, car elles détruisent les enzymes salivaires. Conseil si vous n'aimez pas trop l'eau plate, agrémentez-la en y pressant le jus d'un citron et/ou en y ajoutant par exemple du gingembre frais, des feuilles de menthe, des framboises (lorsque c'est la saison), du concombre...

Le temps de midi idéal



Alors qu'il est indispensable de prendre le temps de souffler et de « faire un break » à midi, nous constatons que la durée de la pause déjeuner a tendance à raccourcir d'année en année.

Les plus anciens se souviennent que prendre une heure et demie voire deux heures pour déjeuner était monnaie courante dans les années 80. C'était l'époque où le déjeuner était synonyme de resto avec entrée, plat et dessert et c'était d'ailleurs souvent un moment de réunion. Légalement, le temps de midi était d'ailleurs fixé dans de nombreuses sociétés à plus de 90 minutes.

Au début des années 2000, l'arrivée du télétravail, l'avènement de l'informatique et les openspaces ont rendu moins nécessaires ou moins possibles les longs déjeuners de travail. Nombre de travailleurs ont alors commencé à manger plus rapidement ou directement derrière leur ordinateur.



Combien de temps dure votre pause ?

Une enquête menée en 2018 par YouGov et Uber Eats sur les comportements des Européens en matière d'habitudes alimentaires démontre que les Belges prennent, en moyenne, une heure de table de **38 minutes pour déjeuner**, alors que les pays du sud de l'Europe comme le **Portugal (58 minutes)**, **l'Italie (53 minutes)** et **l'Espagne (45 minutes)** profitent d'une pause plus longue à midi. A l'opposé, les **Polonais**, eux, ne prennent en moyenne que **26 minutes pour manger**.

En 2018, NN, un cabinet spécialisé dans l'assurance-vie, a publié une enquête relative au bonheur au travail qui

démontrait que **15 % des employés belges ne prennent pas de pause à midi**. **10 % des indépendants sont dans la même situation**. Toujours selon cette enquête, **67 % des employés belges prennent une pause déjeuner chaque jour**.

Mais ce moment de break est de plus en plus court. Et le resto entre collègues devient occasionnel, voire exceptionnel. Aujourd'hui, **64 % des employés ne prennent pas plus d'une demi-heure de pause sur le temps de midi**. Et pour les ouvriers, c'est encore moins. Un quart d'entre eux prennent moins d'un quart d'heure pour le repas de midi.

<https://www.lesoir.be/243979/article/2019-08-26/la-pause-de-midi-du-travailleur-belge-plus-courte-que-celle-de-ses-coll>

Et la loi, elle dit quoi ?

Décidée à éradiquer le phénomène de la mauvaise alimentation, la Belgique a lancé en 2016 « **La Convention Alimentaire Équilibrée** ». Objectif : diminuer de 5 % l'apport calorique des produits de consommation afin d'adopter un mode de vie plus sain. Et cela commence à porter ses fruits, car, selon le SPF Santé publique, « plus de 2 entreprises alimentaires sur 3 en Belgique ont modifié la composition d'au moins un de leurs produits ». C'est ainsi que les boissons rafraîchissantes ont une teneur en sucre réduite de 7 %, et que les céréales pour petit-déjeuner ont en moyenne 6 % de sucres en moins ainsi que 13 % de fibres en plus qu'en 2014.

Le Nutri-Score pour mieux comprendre

Depuis quelques années, le SPF Santé publique belge promeut le Nutri-Score, un système d'information nutritionnelle créé par Santé publique France. Pour certains aliments, un logo est présent sur l'avant de l'emballage pour mieux informer le consommateur sur la valeur nutritionnelle du produit. Le Nutri-Score permet d'aider le consommateur à faire des choix sains plus rapidement. En effet, les informations nutritionnelles présentes

sur les étiquettes sont parfois difficiles à déchiffrer.

Notons que le Nutri-Score ne tient pas compte de certains facteurs déterminants comme la taille des portions ou le type de cuisson, et il n'est pas obligatoire en Belgique bien que des initiatives citoyennes militent en ce sens.



Et ailleurs, on mange quoi à midi ?



Et ailleurs, que mange-t-on ?

Si les **Français** varient leur repas entre les sandwiches et la cantine de l'entreprise, en **Inde** il n'est pas rare à midi de manger des sauteuses au cochon. En **Chine**, pas de sandwich mais des dizaines de sortes de pâtes et nouilles instantanées qui nécessitent un peu d'eau chaude pour être prêtes en 5 minutes. Aux **Etats-Unis**, on mange de tout (sandwiches, fast-food, salades) du moment que c'est très rapide. En effet, la pause de midi aux USA ne sert qu'à s'alimenter et non à faire un break dans la journée de travail.

Le Belge, roi du repas recyclé

Les Belges restent attachés à leur lunch fait maison : chaque jour, 57 % d'entre eux mangent un plat fait maison, généralement les restes de la veille. Les autres achètent généralement leur lunch chez un commerçant local et à proximité de chez eux ou de leur lieu de travail.



L'alimentation, un facteur culturel évolutif

Toute société qui souhaite entamer une réflexion autour de l'alimentation, par exemple pour mettre en place une politique d'alimentation saine, doit comprendre qu'elle est un facteur culturel évolutif. Au cours des dernières décennies, la question de **l'alimentation est devenue bien plus qu'une question de goûts.**

En entreprise, alors que les cantines n'offraient qu'un seul menu pour tout le monde, l'espace de décision individuelle s'est aujourd'hui fortement accru et les sociétés qui mettent à disposition de leurs collaborateurs un espace « cantine » proposent désormais une offre et un choix largement diversifié, qui prend en compte les **facteurs santé, religion, allergies, régimes particuliers tels que le véganisme...**

La présence de l'alimentation dans les médias s'est élargie et a évolué au cours de ces 50 dernières années. Avant, elle n'était abordée que sous l'angle de la santé ou de

la gastronomie. Aujourd'hui, l'alimentation est perçue comme un enjeu politique, environnemental et économique majeur. Opter pour tel ou tel type d'alimentation définit souvent le consommateur bien au-delà de ses goûts. Il le définit dans son engagement, ses convictions et ce qu'il considère être de la responsabilité citoyenne.



Une délicieuse recette à préparer la veille



Mark Silverstein, chef du restaurant 22b à Anvers, nous partage sa recette du hachis parmentier revisité. Ce hachis végétarien est une alternative intéressante car l'utilisation d'un substitut de viande naturel permet de réduire les apports en graisses saturées et en sel, contrairement à la viande hachée.

Ingrédients

Pour le hachis

- 250 gr d'oignons
- 500 gr de substitut de viande (type protéines de soja ou tofu)
- 250 ml de bouillon de légumes
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre blanc
- 1 pincée de noix de muscade

Pour le stoemp

- 1 kg de pommes de terre
- 50 gr de lait
- 50 gr de beurre
- 1 œuf
- 250 gr de poireaux
- 250 gr d'épinards frais

Préparation

1. Épluchez puis ciselez finement les oignons. Faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile. Ajoutez le substitut de viande. Laissez mijoter pendant 10 minutes à feu doux avant de verser le bouillon de légumes. Assaisonnez avec le sel, poivre et noix de muscade.
 2. Réservez hors du feu et ajoutez les œufs battus. Mélangez et répartissez le tout dans le fond d'un plat à gratin allant au four.
 3. Épluchez et découpez en cubes les pommes de terre. Faites-les cuire 15 minutes dans l'eau salée bouillante. Égouttez-les puis ajoutez 50 gr de beurre et 50 gr de lait. Mélangez le tout.
 4. Pendant la cuisson des pommes de terre, faites revenir les poireaux finement hachés dans une poêle avec 50 gr de beurre pendant 10 minutes.
 5. Rincez les épinards et faites-les revenir avec les poireaux 3 à 5 minutes. Mélangez l'ensemble à la purée de pommes de terre.
 6. Répartissez la purée sur le mélange de « viande » et enfournez le tout à 190°C pendant 35 minutes.
- Servez bien chaud.

Savez-vous qu'il existe 7 faims différentes ?

Pour commencer, parlons des faims liées aux sens : les yeux, le nez et la bouche.

Qui n'a pas craqué devant une photo d'un beau burger bien garni ? Qui n'est pas entré dans cette boulangerie qui diffusait un délicieux parfum de pain frais ou de croissant encore chaud ? Qui n'a pas un jour mangé quelque chose uniquement parce qu'il « avait envie de sucré/salé/acide/amer » ? Les sens jouent un rôle fondamental dans notre alimentation.

Mais parfois, c'est aussi tout simplement l'**estomac** qui nous rappelle qu'il est temps de faire une pause dans notre travail et de manger un petit quelque chose, lorsqu'il se met à gargouiller et à faire du bruit.

Quand notre organisme a besoin d'un nutriment tel que du fer, du sucre, du sel, il le réclame par des envies bien précises (viande, produits laitiers, etc.) pour combler le manque. Ceci explique pourquoi nous mangeons des plats plus riches quand il fait froid et, à l'inverse, des salades et petites préparations légères en été. C'est ce qu'on appelle la faim des cellules.

La faim de l'esprit vient, elle, parfois perturber notre alimentation. En effet, nous avons souvent entendu qu'il fallait manger certains aliments et pas d'autres. Qu'il fallait privilégier certains aliments le matin et d'autres le soir. Les règles qui nous conditionnent depuis notre enfance sont évidemment à considérer mais parfois, il est important que l'esprit ne s'encombre pas de toutes ces règles et apprenne à écouter ce que le corps lui dit.

La septième faim est celle du cœur.

Nous avons tous notre « madeleine de Proust », ce petit aliment qui nous procure un plaisir que nous avons du mal à définir tant il est ancré en nous. Cette faim du cœur ne répond pas à un besoin physiologique d'énergie mais à un besoin de réconfort, d'apaisement. Vous la voyez, cette boîte de chocolats, posée sur le coin de votre bureau ?



Nous espérons que ce livre blanc aura titillé votre envie de mettre en place une véritable politique alimentaire saine chez vous et dans votre entreprise, à commencer par les quelques mesures simples proposées en page 6. Nous espérons qu'il vous aura ouvert l'appétit de prendre soin de votre corps et de votre cerveau au travers de votre alimentation et qu'il vous aura convaincu du lien évident entre alimentation saine, énergie et productivité !

OpenSpace.

Santé

Bien-être

Bonheur

Écouter son corps

Manger sainement

Fruits & Légumes

MiamMiam

Mens sana in corpore sano

Edenred