



Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

### **L'alimentation : un thème au sein de l'entreprise**

**Berne, le 2 octobre 2012. L'alimentation saine et équilibrée est une composante d'un mode de vie promoteur de santé. Elle influence le bien-être physique et mental et aide à prévenir les maladies. Promouvoir la santé de ses collaborateurs passe aussi par la promotion d'une alimentation saine. La Société Suisse de Nutrition SSN y contribue et c'est pourquoi elle est présente au Salon RH de Genève qui se déroule les 3 et 4 octobre 2012, Halle 2, stand H.10.**

La Société Suisse de Nutrition propose des recommandations pour une alimentation alliant plaisir et santé au travers de sa pyramide alimentaire suisse, disponible sur sa page Internet [www.sge-ssn.ch/pyramide](http://www.sge-ssn.ch/pyramide). La pyramide alimentaire n'est pas un programme alimentaire figé. Elle permet au contraire de composer ses repas en fonction de ses préférences et aversions et de ses habitudes personnelles. Une alimentation équilibrée ne nécessite aucun interdit mais résulte de la combinaison des aliments dans une juste proportion.

Les repas, les collations et les boissons consommés au quotidien influencent aussi le bien-être et la performance à court terme. Un repas de midi équilibré en quantité adaptée à l'appétit aura une meilleure répercussion sur les performances de l'après-midi qu'un repas trop copieux, trop riche en graisse ou encore trop arrosé. La SSN a d'ailleurs édité une feuille d'info sur le thème des repas et collations pris hors du domicile.

Des voies complémentaires s'offrent aux entreprises pour promouvoir une alimentation saine auprès de leurs collaborateurs, telles un environnement de travail favorisant une alimentation équilibrée - repas équilibrés au restaurant d'entreprise, accès facilité à de l'eau, accès facilité à des en-cas sains, cadre agréable et convivial pour la prise des repas et collations, etc. – ou encore la mise à disposition d'informations sur l'alimentation équilibrée, pour encourager les collaborateurs à adopter de saines habitudes alimentaires à domicile aussi.

La SSN propose son soutien aux entreprises pour repenser les conditions cadre qu'elles offrent à leurs collaborateurs en lien avec l'alimentation. Elle est également en mesure de mettre à disposition toute une palette de moyens d'information, telles des brochures, feuilles d'information ou encore son test nutritionnel Nutricalc - [www.nutricalc.ch](http://www.nutricalc.ch) - qui permet à chacun



d'évaluer sa propre alimentation et de la comparer aux recommandations de la pyramide alimentaire.

Madame Muriel Jaquet, diététicienne diplômée ES auprès de la SSN, donnera une conférence lors du Salon RH mercredi 3 octobre 2012 à 13h35. « Santé en entreprise : les moyens pour passer à l'action dès maintenant », tel sera le thème de cette passionnante conférence qui vous fera découvrir de façon très terre à terre comment la SSN peut soutenir les entreprises pour contribuer à la santé de leur employés.

### **La Société Suisse de Nutrition SSN**

La SSN est l'organisation nationale de référence dans le domaine de l'alimentation. La SSN informe la population et les professionnels à l'aide de données scientifiquement fondées concernant l'alimentation. Elle compte plus de 7'000 membres et abonnés, dont la plupart sont des professionnels de la nutrition, de la formation ou de la santé ainsi que des consommateurs intéressés par les questions touchant à l'alimentation.

### **L'Info média de la SSN**

La SSN propose l'Info média, un bulletin électronique adressé aux représentants des médias. Si vous souhaitez figurer sur notre liste de distribution, envoyez-nous un courrier électronique à l'adresse [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch). Les organes de presse peuvent également s'abonner gratuitement à la revue de l'alimentation Tabula de la SSN – [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch), parution trimestrielle.

### **Service d'information Nutrinfo®**

Les questions concernant l'alimentation peuvent être adressées directement au service d'information Nutrinfo®. Les professionnels de la SSN sont également à disposition pour des interviews ou la recherche de documentation ou d'experts.

Muriel Jaquet, diététicienne diplômée

Tél. +41 31 385 00 08, lundi - vendredi, 8h30 – 12h00

[nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch), [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

### **Contact**

Société Suisse de Nutrition SSN

Christine Dudle-Crevoisier, Responsable communication

Tel +41 79 358 06 30

Email [ch.dudle@sge-ssn.ch](mailto:ch.dudle@sge-ssn.ch)