



Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

Congrès national de la SSN: «Manger au travail: Plus qu'un lunch!»

Berne, le 13 septembre 2018 - La Société Suisse de Nutrition SSN a tenu son congrès national annuel le 11 septembre 2018, à l'Inselspital de Berne, sur le thème «Manger au travail: Plus qu'un lunch!». Devant plus de 270 visiteurs, des experts issus de la recherche et de l'industrie ont discuté de l'importance de l'alimentation dans la gestion de la santé en entreprise.

Manger au travail: comment ça se passe? Qui est responsable et comment les choses se présentent-elles sur le terrain? On ne peut être performant sur son lieu de travail que si les conditions s'y prêtent. Le congrès national de la SSN a illustré l'importance de l'alimentation dans le concept de gestion de la santé en entreprise GSE. Les employés comme les entreprises sont exhortés à tenir compte des exigences qu'implique un «lieu de travail sain». Des experts de la recherche et des spécialistes de terrain ont expliqué comment réussir à mettre ces conditions en œuvre.

Gestion de la santé en entreprise GSE - un concept

Reto Kälin, responsable de l'équipe Relations Partenaires chez Promotion Santé Suisse, a démarré sa conférence avec des chiffres impressionnants: près d'un quart des personnes professionnellement actives en Suisse se sentent plutôt, voire très fatiguées, 46% parviennent à un équilibre fragile entre ressources et contraintes et 43% des récents bénéficiaires de l'AI touchent cette indemnisation suite à une maladie psychique. Ce qui génère un coût de 5,7 milliards de francs par an pour les employeurs. «Les employeurs devraient créer les conditions pour que leurs collaborateurs puissent développer leurs ressources, afin de préserver et d'améliorer leur santé», explique R. Kälin. En matière d'alimentation, les mesures à adopter seraient par exemple de laisser assez de temps pour manger, d'organiser des formations au travail sur l'alimentation ou d'aménager des lieux où les salariés peuvent s'isoler. Les employés sont moins stressés et plus satisfaits grâce aux mesures de promotion de la santé. Les entreprises bénéficieraient en même temps d'un turnover et d'un absentéisme moins importants, ainsi que d'une augmentation de la productivité.

L'alimentation dans la GSE: référence théorique et portée actuelle

Le Prof. Dr. Andreas Krause, professeur et chargé de cours en psychologie appliquée à la FHNW à Olten et Ronia Schiftan, responsable Psychologie et gestion de la santé en entreprise à la Société Suisse de Nutrition SSN, ont ensuite expliqué comment différents facteurs de stress peuvent peser sur les collaborateurs et les fatiguer. «La pression temporelle, le déséquilibre effort/récompense, les conflits sociaux ou l'insécurité du travail ont une incidence directe sur notre comportement alimentaire», a exposé R. Schiftan. «Il est donc essentiel d'intégrer totalement l'alimentation dans la GSE.» Par rapport à leurs employés, les entreprises peuvent réduire la mise en danger de soi-même, stimuler l'autogestion et la faculté de prendre soin de soi. Elles ont pour cela des moyens à disposition qui peuvent être mis en œuvre au niveau individuel, en équipe ou à l'échelle de l'entreprise. Krause et Schiftan voient un grand potentiel dans la promotion d'une culture alimentaire commune.



Snacking & eating on the go

Pratiquement tous les adultes de Suisse consomment actuellement un repas par jour en dehors de chez eux: «eating on the go». Manger rapidement, entre deux activités, ce qu'on appelle le «snacking», fait partie du quotidien. Le Prof. Dr. Christine Brombach, de la ZHAW Life Sciences & Facility à Wädenswil, a montré dans son intervention que les changements sociaux et économiques avaient entraîné une augmentation de la consommation de repas hors foyer, du snacking et de la restauration à emporter (eating on the go). Les études sur les conséquences de cette évolution sur la santé sont sources de controverses. «Il n'y a pas de consensus général dans la littérature sur le fait que le snacking, la consommation des repas hors foyers et la restauration à emporter génèrent l'obésité. Mais on est bien d'accord pour dire qu'un apport d'énergie trop important combiné à un mode de vie sédentaire favorise le développement de la surcharge pondérale», a expliqué C. Brombach. Ses recommandations d'action couvraient un vaste champ. Les consommateurs devraient par exemple s'asseoir pour manger et le faire en toute conscience, ou privilégier les boissons non sucrées. Les écoles pourraient s'emparer de cette question de façon transversale et présenter des solutions de remplacement des snacks qui sont néfastes pour la santé. L'industrie agroalimentaire pourrait adapter la teneur des aliments en sucre, en graisse et en sel. Enfin, les milieux scientifiques devraient définir clairement les choses et s'atteler aux questions en suspens sur ce sujet.

Restauration collective: le potentiel du nudging, priming et pricing

Dans sa conférence, le Prof. Dr. Michael Siegrist, de l'Institut pour les décisions environnementales de l'EPF de Zurich, a démontré que l'alimentation était responsable de 20 à 30% de l'impact environnemental. Les décisions des consommateurs ont donc des conséquences directes sur l'environnement. Il a expliqué comment il était possible d'orienter ces décisions, en s'appuyant sur une étude menée dans la cafétéria de l'EPF de Zurich. Grâce au nudging (consistant à influencer le comportement des personnes de façon prévisible) et au priming (consistant à influencer le comportement des personnes au moyen d'une incitation préalable), les ventes de menus compatibles avec la préservation de l'environnement pourraient être augmentées de plus de 10%. «Différentes stratégies sont déjà utilisées actuellement en restauration pour influencer les comportements. On peut y ajouter le nudging et le priming, pour que les collaborateurs adoptent une alimentation plus saine et plus compatible avec le développement durable», a expliqué M. Siegrist.

Petite conscience pour grande performance

Dans son intervention, Johanna Altenberger, responsable de Swiss Re Gastronomy, Zurich, a expliqué comment vous pouvez introduire dans votre entreprise la «petite conscience», à savoir les standards de qualité suisses pour une restauration collective favorable à la santé. Pour terminer, le Prof. Pierre Maechler, du département Physiologie cellulaire et métabolisme de l'Université de Genève, a expliqué le métabolisme énergétique de l'être humain et la façon dont l'alimentation était responsable de la performance psychique et physique. Un constat tout aussi essentiel pour l'alimentation dans un contexte de gestion de la santé en entreprise.

Vous trouverez toutes les présentations sur: www.sgs-ssn.ch/congres



Congrès national 2019

Le prochain congrès national de la Société Suisse de Nutrition SSN aura lieu le 13 septembre 2019, toujours à l'Inselspital de Berne. Des experts de la recherche et de l'industrie donneront des conférences et animeront des ateliers sur le thème des suppléments alimentaires. Le congrès 2019 se déroulera dans la foulée de la NuGO-Week, organisée par l'Agroscope à Berne. La NuGO est une association d'universités et d'instituts de recherche concentrés sur l'alimentation moléculaire, l'alimentation personnalisée, la nutriginomique et la biologie nutritionnelle.

Société Suisse de Nutrition SSN

La SSN est l'organisation nationale pour les questions d'alimentation. Elle fournit à la population et aux professionnels des informations scientifiquement fondées et compte environ 5000 membres et abonnés, parmi lesquels notamment des professionnels de l'alimentation, de la santé et de la formation, ainsi que des consommateurs intéressés par l'alimentation.

Pour plus de renseignements

Thomas Krienbühl, Responsable RP & communication
Tél. +41 31 385 00 17, E-mail: t.krienbuehl@sge-ssn.ch



Prof. hon. Dr. méd. Roger Darioli, Université de Lausanne et Institut suisse des vitamines, Lausanne, vice-président de la SSN



Dr. oec. troph. Annette Matzke, Thun, vice-présidente de la SSN

