



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



Une alimentation  
équilibrée au travail

## Impressum

**Editeur:**

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87, 3001 Berne

--

**Réalisation:**

Société Suisse de Nutrition SSN

--

**Layout:**

Atelier V

--

**Photo de couverture:**

James Batten

--

Tous droits de reproduction réservés.

L'utilisation, de tout ou partie de l'œuvre, autre que celle permise par la loi nécessite l'autorisation écrite du détenteur du copyright.

© Société Suisse de Nutrition SSN

1<sup>er</sup> édition 2016

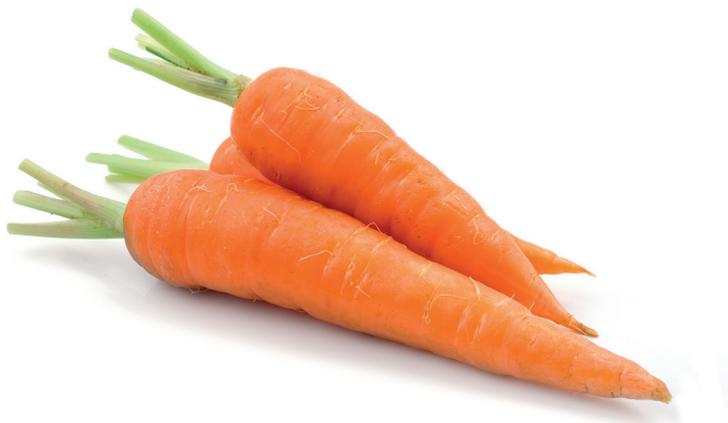


Le bien-être et la performance sont directement liés au quotidien professionnel. La Société Suisse de Nutrition SSN – le centre de compétence national sur l'alimentation, qui édite la pyramide alimentaire suisse – se donne pour mission de promouvoir la santé et une alimentation équilibrée dans le quotidien professionnel auprès des collaborateurs, des employeurs et de la population. Pour ce faire, la SSN vous offre des recommandations pratiques et des services adaptés à votre entreprise sur le thème de l'alimentation.

La promotion de la santé est bénéfique à la fois pour vos collaborateurs et votre entreprise.

## Collaboration

Afin de s'adapter au mieux aux besoins des employeurs et des employés, la SSN favorise une coopération permettant à l'entreprise de participer activement à l'optimisation de l'alimentation sur le lieu de travail. Si d'autres questions liées à la santé en entreprise doivent être abordées, la SSN dispose d'un réseau de partenaires spécialisés compétents.



## Le succès à tous les niveaux – exemples:

### Une plus-value pour l'entreprise

#### Un menu pour tous

- vérification du système: la gestion de la santé en entreprise (GSE) intégrée au plan directeur
- l'alimentation complète l'offre de la GSE: de l'énergie pour des collaborateurs performants
- positionnement sur le marché en tant qu'employeur attractif:
  - effet interne = effet externe pour plus de cohérence et de crédibilité
  - les collaborateurs, principaux ambassadeurs de l'entreprise
- évaluation: soutien dans l'analyse des effets

### Conférences et ateliers

#### Proximité avec vos collaborateurs

- différents thèmes sur l'alimentation;
- adaptation systématique aux groupes cibles
- durées différentes possibles
- ajustement à la pratique et adaptation au quotidien, par exemple cuisine et préparation de repas simples

### Concepts

#### Les différents aspects d'une alimentation équilibrée

- différents thèmes sur l'alimentation, associés à l'exercice physique et à la détente
- offres diverses, telles l'information des collaborateurs, ateliers, actions, concours, et autres
- accompagnement au niveau de la communication: comment parler à nos collaborateurs?
- en coordination avec votre équipe GSE ou le service RH

### Campagnes

#### Actions ciblées

- tenue d'un stand lors d'événements (roue de l'alimentation)
- journées santé, programmes annuels

### Tests

#### Un pas en avant

- bref test sur la pyramide alimentaire suisse
- nutrical® – le test nutritionnel complet
- l'outil en ligne «Ma pyramide»: individuel et plaisant

### Une aide professionnelle pour la restauration collective

#### L'équilibre au quotidien

En s'appuyant sur les standards de qualité d'une restauration collective favorable à la santé, la SSN propose les prestations suivantes:

- analyse et optimisation des menus
- concepts d'alimentation et de restauration

### Mesures d'accompagnement pour la communication externe

#### Les bons gestes à partager

- communication sur l'alimentation;
- publications communes
- supplément dans tabula – la revue de l'alimentation de la SSN
- newsletter SSN
- aide à la conception et à la rédaction d'une rubrique en ligne portant sur le thème de l'alimentation

Souhaitez-vous des collaborateurs satisfaits et en bonne santé? Souhaitez-vous contribuer à un mode de vie sain et à une ambiance positive sur le lieu de travail? Nous pouvons vous aider:

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



## SV Group

«De nos jours, beaucoup de salariés effectuent leurs tâches assis. Le besoin en calories a donc chuté et de plus en plus d'hôtes ressentent la nécessité d'avoir une alimentation équilibrée. C'est pourquoi nous avons adapté notre offre culinaire à quatre critères: des plats alléchants, frais, équilibrés et respectueux de l'environnement.

La SSN est un précieux partenaire de longue date, toujours fiable, qui nous accompagne avec des conseils professionnels. Elle nous a également aidés pour l'introduction du label de santé publique «Fourchette verte», qui s'appuie sur les principes de la pyramide alimentaire suisse et est déjà arboré dans de nombreux restaurants SV. Notre objectif commun est d'orienter les assiettes de façon plaisante en fonction de la pyramide alimentaire suisse et de promouvoir le souci d'une alimentation équilibrée au sein de la population. Nous remercions chaleureusement la SSN pour cette bonne coopération, que nous sommes ravis de poursuivre dans l'avenir!»

## Suva Bern

«En 2015, l'agence Suva Bern a organisé le programme «buntes Menu» dans le cadre de la GSE. Pendant douze mois, les collaborateurs ont reçu de nombreuses astuces et suggestions, et diverses actions ont été proposées sur le thème de l'alimentation (ex.: journées tisane). La SSN est pour nous un partenaire professionnel pour toute question liée à l'alimentation et à l'exercice physique. Des idées originales (par exemple semer, cultiver et récolter des tomates) et le contenu de la newsletter mensuelle ont permis d'éveiller l'intérêt des collaborateurs pour le thème de l'alimentation. La transmission des informations était vivante et ludique. La SSN est un interlocuteur compétent, que l'équipe de la GSE et les collaborateurs de l'agence Suva Bern ont beaucoup apprécié.

Nous sommes ravis de pouvoir poursuivre en 2016 cette coopération efficace et sympathique avec la SSN.»



## ALDI SUISSE

«ALDI SUISSE est à la fois consciente de sa responsabilité sociale et du fait que la santé et la performance d'une entreprise se mesurent à l'aune de celles de ses collaborateurs.

C'est pourquoi l'an dernier, en coopération avec notre partenaire la SSN, nous avons étoffé les mesures de promotion de la santé existantes et avons permis à nos collaborateurs de participer à l'atelier de cuisine sur le thème «Une alimentation équilibrée sur le lieu de travail». Au cours de ces ateliers inspirés du quotidien, nos collaborateurs ont bénéficié de la précision des connaissances spécialisées des diététiciennes de la SSN, mais aussi des échanges animés au sein du groupe. Le projet fut un véritable succès!

En tant que membre donateur de la SSN, nous ne recherchons pas des succès à court terme, mais une amélioration de la santé des collaborateurs à long terme. Nous sommes donc ravis à l'idée d'autres projets communs et remercions chaleureusement la SSN pour cette excellente coopération!»



## Swisscom Health SA

«Swisscom Health SA a ouvert une innovante plate-forme en ligne, «Healthi», dédiée à la gestion de la santé, et s'adressant au personnel et à l'entreprise. Les visiteurs de la plate-forme peuvent enregistrer leurs données personnelles, les analyser et les comparer avec celles d'autres visiteurs. De plus, ils obtiennent des informations et des conseils utiles sur la santé et le mode de vie. La SSN supervise l'ensemble du contenu en ce qui concerne l'alimentation. Informations de fond, recettes ou quiz: sous une forme professionnelle et variée, les spécialistes de la SSN préparent des thèmes liés à cette problématique pour les utilisateurs d'Healthi. Les compétences des représentants de la SSN sont aussi sollicitées pour garantir la qualité du contenu de l'ensemble du portail. Swisscom apprécie la SSN, qui est un partenaire à la fois qualifié et fiable pour la plate-forme sur la santé, Healthi.»

## La SSN

La Société Suisse de Nutrition SSN est l'organisation nationale de référence dans le domaine de l'alimentation. Elle informe la population et les professionnels sur les questions d'alimentation, en se basant sur des données scientifiquement fondées. Les activités de la SSN s'inscrivent dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé.

La SSN compte environ 5'500 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. A ces derniers s'ajoutent encore nos membres collectifs ainsi que plus de 40 entreprises donatrices.





**sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

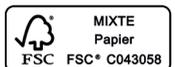
 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutrical®** | Test nutritionnel  
[nutrical.ch](http://nutrical.ch)

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Retrouvez-nous sur Facebook

**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



Imprimé sur Z-OFFSET  
(papier suisse)