

Promotion - Santé / Bien-être / Questions psychosociales

Bien s'alimenter au travail

Sur cette page

[Pourquoi une saine alimentation devrait-elle être une préoccupation en milieu de travail?](#)

[Comment amorce-t-on un programme de santé nutritionnelle?](#)

[Sur quels éléments un programme de santé nutritionnelle devrait-il mettre l'accent?](#)

[Quels sont quelques-uns des thèmes abordés dans un programme de santé nutritionnelle en milieu de travail?](#)

[Le milieu de travail influe-t-il sur la façon dont les gens s'alimentent?](#)

[Comment savoir quels aliments sont bons pour la santé?](#)

[Quels types d'aliments pouvez-vous facilement apporter au travail?](#)

[Comment faire en sorte que les réunions et autres activités professionnelles aident les travailleurs à adopter des habitudes alimentaires saines?](#)

[Certains emplois nécessitent-ils que l'on accorde une attention particulière aux besoins nutritionnels?](#)

[Devrait-on offrir des suppléments de sels minéraux et de liquides en milieu de travail lorsque des personnes travaillent dans un environnement chaud?](#)

[Comment bien s'alimenter quand on travaille par quarts?](#)

Pourquoi une saine alimentation devrait-elle être une préoccupation en milieu de travail?

Lorsque le milieu de travail peut aider les travailleurs à adopter de bons choix alimentaires, dans le cadre d'un programme de santé au travail, il peut avoir un effet à long terme sur la santé et le bien-être des personnes.

Une saine alimentation et une [vie active](#), alliées à une attitude positive, peuvent :

- Réduire les risques de cardiopathies, de certaines formes de cancer et d'autres maladies chroniques.
- Procurer entrain, énergie et estime de soi.
- Apaiser les angoisses et le stress.
- Renforcer le système immunitaire.
- Améliorer les fonctions cérébrales et augmenter la productivité.
- Susciter des occasions de passer des moments agréables en famille ou avec des amis.

Comment amorce-t-on un programme de santé nutritionnelle?

S'il est essentiel qu'un employeur offre un milieu de travail sain et sécuritaire à ses travailleurs, il importe également qu'il les encourage à opter pour de saines habitudes de vie. La mise en œuvre de programmes de santé nutritionnelle peut s'avérer un premier pas important dans cette voie. Ces programmes peuvent rassembler un grand nombre de personnes désireuses d'apprendre comment améliorer leur santé, au travail comme à la maison. Comme toujours, ces programmes devraient s'inscrire dans un programme global de santé au travail et ne devraient pas être établis au détriment des ressources et de l'attention accordées à la sécurité au travail.

Avant de se lancer :

Peu importe les efforts de planification et de sensibilisation investis, les programmes de santé nutritionnelle sont volontaires; tous ne vont pas nécessairement y adhérer ou s'y intéresser. Des sondages auprès des travailleurs peuvent aider à décider quels types et quelles catégories de programmes offrir.

Au moment de planifier un programme de santé nutritionnelle, on doit s'assurer de connaître les intérêts du groupe ciblé, en l'occurrence :

- Savoir pourquoi les gens s'intéressent à un programme de santé nutritionnelle. Les participants recherchent-ils de l'information nutritionnelle générale ou s'intéressent-ils plutôt à des programmes précis, comme la santé cardiovasculaire?
- Être bien informé des types de programmes offerts par le passé. Lesquels ont réussi? Lesquels ont échoué?
- Définir avec exactitude le groupe ciblé.
- Planifier le moment où sera offert le programme. Sera-t-il offert sur une base saisonnière ou annuelle?
- Identifier des personnes-ressources vers lesquelles les gens peuvent se tourner s'ils ont des questions précises ou souhaitent obtenir une aide additionnelle.
Sur quels éléments un programme de santé

Sur quels éléments un programme de santé nutritionnelle devrait-il mettre l'accent?

Les entreprises qui envisagent de mettre sur pied un programme de santé nutritionnelle devraient mettre l'accent sur les principaux messages véhiculés par le Guide alimentaire canadien. Elles devraient également s'assurer que leurs travailleurs ont accès à des choix alimentaires sains, peu importe où ils se procurent leurs aliments : distributeurs automatiques, casse-croûte ou cafétéria.

Voici ce que recommande le [Guide alimentaire canadien](#) :

- Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.
- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés.
- Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.
- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations.
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains.
- Faites de l'eau votre boisson de choix.
- Utilisez les étiquettes des aliments.

Le Guide alimentaire canadien encourage également les gens à examiner leurs habitudes alimentaires, car une alimentation saine dépend aussi de l'endroit et du moment où l'on mange, de la raison pour laquelle on mange et de la manière dont on mange. Les habitudes alimentaires saines consistent notamment à :

- Être attentif à ses habitudes alimentaires, notamment en prenant le temps de manger et en remarquant quand on a faim et quand on est rassasié.
- Cuisiner plus souvent, planifier ce que l'on va manger et faire participer d'autres personnes à la planification et à la préparation des repas.
- Apprécier sa nourriture, et inclure sa culture et ses traditions alimentaires.
- Manger des repas avec d'autres personnes, si possible.

Quels sont quelques-uns des thèmes abordés dans un programme de santé nutritionnelle en milieu de travail?

Lorsqu'on offre de l'information nutritionnelle en milieu de travail, il faut s'assurer de présenter un large éventail d'options. Entre autres, les programmes pourraient aborder les thèmes suivants :

- Comprendre les principes de base.
- La gestion du poids et l'image corporelle.
- Les régimes miracles.
- Comment manger plus de fruits et de légumes, d'aliments à grains entiers et d'aliments riches en protéines.
- Découvrir les aliments riches en protéines provenant de plantes.
- Conseils pour réduire la consommation de sodium (sel), de sucres et de gras saturés.
- Planifier des repas équilibrés pour toute la famille.
- Faire des choix intelligents en faisant l'épicerie et en lisant les étiquettes des produits alimentaires.
- Programmes pour des problèmes de santé particuliers (diabète, maladies cardiaques, etc.).
- Manger sainement lorsqu'on est loin de chez soi, notamment savoir faire des choix sains au restaurant.

Voici des propositions plus précises pour un programme de saine alimentation au travail :

- Offrir aux travailleurs des documents qu'ils pourront consulter à la maison, pour les aider à faire des choix santé au moment de planifier les repas. Par exemple :
 - Fournir un modèle de liste d'épicerie et un plan pour les repas de la semaine élaboré à partir des aliments de cette liste.
 - Mettre à leur disposition des feuillets du Guide alimentaire canadien.
- Fournir de l'information sur la façon de choisir des aliments nutritifs au marché, au restaurant ou ailleurs.
- Apprendre aux gens à lire et à comprendre les étiquettes des aliments.
- Donner des conseils sur la préparation d'aliments sains.
- Afficher une liste de restaurants locaux qui offrent des menus équilibrés, des plats diététiques et l'information nutritionnelle comme le nombre de calories par portion.
- Inviter un conférencier à animer une séance d'information.
- Organiser des semaines ou des mois thématiques.
- Remplir les distributeurs automatiques avec des choix santé.

- Voir à ce que la cafétéria sur place offre un éventail d'aliments nutritifs.
- Faire l'acquisition d'un réfrigérateur et d'un four micro-ondes au travail, afin de permettre aux gens d'apporter de bons repas de la maison.
- Veiller à inclure des choix-santé aux boissons et aux aliments qui sont offerts durant les réunions.
- Former un groupe de personnes intéressées à s'inscrire à un programme de gestion du poids ou faire en sorte que les animateurs du programme se rendent au bureau à des moments propices (il serait utile de faire un sondage au préalable pour savoir si des personnes désirent y participer).
- Donner aux gens un moyen d'échanger des recettes santé par le biais de l'Intranet, du courriel ou d'affiches.
- Fournir de l'information sur la façon d'intégrer des ingrédients sains aux recettes favorites.
- Organiser un repas-partage au travail sur le thème d'une saine alimentation. Essayer une journée multiculturelle.

Le milieu de travail influe-t-il sur la façon dont les gens s'alimentent?

C'est possible. Il faut toujours garder à l'esprit que l'environnement de travail peut avoir une influence sur la santé des travailleurs. Par exemple, si un programme d'alimentation saine permet aux travailleurs de garder leur repas au frais et d'accéder à une salle à manger propre avec suffisamment de places assises, ils choisiront peut-être d'apporter un repas sain fait maison. La plupart des lois sur la santé et la sécurité au travail imposent que les aires de repas soient propres et sécuritaires. Par ailleurs, il importe de jeter un coup d'œil sur le contenu des distributeurs automatiques et les menus des cafétérias d'entreprise. Si on ne regarde pas l'ensemble du portrait pour voir comment le lieu de travail influe sur le profil alimentaire des travailleurs, le programme risque de ne pas fonctionner aussi bien qu'il le pourrait.

On doit s'assurer que l'entreprise appuie les programmes de santé nutritionnelle en allouant du temps aux employés pour qu'ils participent à des séances d'information, en offrant des aliments appropriés à la cafétéria et dans les distributeurs automatiques et en mettant à disposition des réfrigérateurs et des micro-ondes qui permettront de conserver et de préparer des repas de façon convenable.

Comment savoir quels aliments sont bons pour la santé?

Il est recommandé d'utiliser des sources d'information fiables lorsque vous effectuez des recherches sur les aliments, comme celles offertes par Santé Canada :

- [Fichier canadien sur les éléments nutritifs \(FCEN\) - Recherche par aliment](#)
- [Étiquetage nutritionnel](#)

L'information nutritionnelle vous permet d'en savoir plus sur les aliments que vous consommez. Dans le cas des aliments emballés, cette information figure dans le tableau de la valeur nutritive sur l'étiquette. Quant aux aliments servis au restaurant ou aux plats que vous cuisinez vous-même, ils ne sont pas accompagnés d'étiquette, mais vous pouvez tout de même trouver de l'information nutritionnelle dans des sources comme le Fichier canadien sur les éléments nutritifs.

Voici les indicateurs à prendre en compte pour une alimentation saine :

- Fibres : plus il y a de fibres (solubles et insolubles), mieux c'est.
- Glucides (sucre ou hydrates de carbone) : une alimentation riche en glucides peut avoir des effets négatifs sur la santé, surtout si vous faites peu d'exercice. Les glucides complexes sont généralement préférables aux glucides simples, car ils ont un effet moins important sur le taux de glycémie.
- Indice glycémique : plus l'indice glycémique est bas, moins il affecte votre glycémie. Les aliments à indice glycémique élevé peuvent provoquer une hausse de votre glycémie, ce qui n'est pas toujours souhaitable (mais peut être utile dans certaines situations, comme pour reconstituer les réserves de glycogène).
- Gras : les gras mono-insaturés et polyinsaturés peuvent être bénéfiques, tandis que les gras saturés, et surtout les gras trans, sont considérés comme mauvais pour la santé.
- Protéines : tous les aliments ne doivent pas nécessairement être riches en protéines, mais la présence de protéines est généralement un bon indicateur.
- Calories : le corps a un besoin quotidien limité en calories. Ce nombre peut varier d'une personne à l'autre. Les aliments riches en calories peuvent entraîner une prise de poids.
- Sodium (sel) : un excès de sodium peut avoir des effets négatifs sur la santé, comme l'hypertension artérielle.
- Vitamines et minéraux : les aliments riches en vitamines et en minéraux offrent généralement des effets bénéfiques lorsqu'ils sont consommés en quantités raisonnables.
- Satiété : les aliments rassasiants favorisent une sensation de satiété plus durable, contrairement aux aliments peu rassasiants, dont la consommation peut être suivie d'une sensation de faim peu après avoir mangé, ce qui accroît le risque de surconsommation.

Pour être saine, une alimentation doit être équilibrée et se composer d'aliments présentant des indicateurs nutritionnels sains. Une alimentation trop riche ou trop pauvre en aliments présentant les indicateurs ci-dessus n'est pas idéale. Les conseils fournis dans cette section sont donnés à titre informatif et visent à vous amener à vous renseigner. Il ne s'agit pas de recommandations alimentaires. Consultez un ou une nutritionniste ou votre médecin de famille avant d'apporter des changements importants à votre alimentation.

Quels types d'aliments pouvez-vous facilement apporter au travail?

Voici quelques suggestions de goûters santé :

À ranger dans votre bureau ou votre casier	À ranger dans le frigo au boulot	Pour la route...
• Craquelins à grains entiers • Avoine découpée ou flocons d'avoine (gruau) • Beurre de noix, comme le beurre d'arachide ou d'amande • Poisson en conserve • Soupe en conserve • Graines et noix non salées, comme les amandes ou les noix de cajou	• Bagels/pain à grains entiers • Yogourt faible en matières grasses et en sucre • Fromage cottage • Fruits frais • Légumes crus • Fromage faible en matières grasses • Laitue	• Carottes • Bâtonnets de céleri • Pommes • Craquelins à grains entiers • Graines et noix non salées

Comment faire en sorte que les réunions et autres activités professionnelles aident les travailleurs à adopter des habitudes alimentaires saines?

Situation	Modérez votre consommation	Favorisez plutôt
Réunion	• Beignes • Muffins • Biscuits • Crème et sucre • Pizza • Boissons gazeuses	• Pain ou craquelins de grains entiers • Yogourt individuel faible en matières grasses et en sucre • Fruits frais • Crudités • Eau
Distributeurs automatiques/cantines mobiles	• Danoises • Tablettes de chocolat • Frites • Boissons gazeuses • Croustilles	• Eau • Sandwichs avec du pain de grains entiers et de la viande non transformées • Soupe • Fruits • Yogourt faible en matières grasses et en sucre • Craquelins de grains entiers
Horaire très chargé/longues heures de travail	• Croustilles • Biscuits • Café avec crème • Hot-dogs • Aliments frits • Hamburgers ou sandwichs avec beaucoup de condiments • Salades noyées de vinaigrette	• Fruits • Craquelins de grains entiers • Légumes • Salades avec vinaigrettes faibles en matières grasses et en sucre • Viandes non transformées • Eau

Certains emplois nécessitent-ils que l'on accorde une attention particulière aux besoins nutritionnels?

Dans la plupart des cas, non. De nos jours, peu d'emplois obligent le travailleur à ingérer un surplus de calories pour combler les dépenses énergétiques liées au travail. Cependant, certains emplois physiquement très exigeants, comme ceux qui consistent à soulever et transporter de lourdes charges une grande partie de la journée (p. ex. pelletage, abattage d'arbres, travail agricole, etc.), peuvent faire exception. Si vous avez des questions au sujet de vos besoins nutritionnels, consultez une diététiste ou votre médecin de famille.

Devrait-on offrir des suppléments de sels minéraux et de liquides en milieu de travail lorsque des personnes travaillent dans un environnement chaud?

Lorsqu'une personne travaille à un rythme effréné ou dans un environnement très chaud, elle élimine de l'eau et des sels minéraux par sudation. En moyenne, l'organisme peut, dans de telles conditions, avoir besoin d'environ un litre d'eau à l'heure pour combler les pertes liquidiennes. De l'eau froide (10 à 15 °C) à profusion devrait donc être disponible sur le lieu de travail et il faudrait encourager les travailleurs à boire une tasse d'eau (8 onces ou environ 250 ml) toutes les 15 à 20 minutes, même s'ils n'ont pas soif.

Beaucoup de gens boivent des boissons pour sportifs, des jus de fruits, etc. Des boissons spécialement conçues pour remplacer les liquides corporels et les électrolytes peuvent être consommées, mais chez la plupart des gens, elles doivent être utilisées avec modération et de l'eau doit toujours être absorbée. Les boissons électrolytiques peuvent être bénéfiques pour les personnes qui ont des professions très actives physiquement, mais n'oubliez pas qu'elles peuvent ajouter inutilement du sucre ou du sel à votre régime alimentaire. Les boissons contenant de l'alcool ou de la caféine ne doivent jamais être prises, car elles déshydratent le corps. Chez la plupart des gens, l'eau est le liquide le plus efficace pour la réhydratation.

Un travailleur qui a l'habitude de soulever de lourdes charges ou de travailler dans un environnement chaud transpire plus « efficacement », c'est-à-dire davantage et plus tôt, mais, ce faisant, il perd moins de sels minéraux qu'un travailleur n'ayant pas l'habitude de ce genre de travail. Pour cette raison, l'apport en sel d'un régime alimentaire normal suffit généralement à maintenir l'équilibre électrolytique et à assurer le bon fonctionnement de l'organisme. En général, les gens consomment suffisamment de sel dans le cadre de leur alimentation habituelle, de sorte qu'il n'est généralement pas nécessaire d'en ajouter lorsque des tâches lourdes sont effectuées. L'utilisation de comprimés de sel n'est généralement pas recommandée, car le sel ne pénètre pas dans l'organisme aussi rapidement que l'eau. Un excès de sel peut inhiber la capacité du corps à transpirer et à se refroidir et peut également entraîner une sensation de soif. Les employés qui se posent des questions sur leur consommation de sel doivent consulter leur médecin afin de savoir quelle quantité de sel ils doivent consommer pour satisfaire leurs besoins professionnels et alimentaires.

Comment bien s'alimenter quand on travaille par quarts?

Le corps dispose d'une horloge biologique naturelle de 24 heures appelée rythme circadien. Ce dernier réagit à la lumière ambiante et régule la somnolence, la vigilance et la digestion. Le [travail](#) par quarts peut modifier l'exposition normale à la lumière et perturber le rythme circadien, ce qui peut entraîner divers effets, notamment des troubles digestifs. Ces effets se font particulièrement sentir lorsque les horaires de travail ne sont pas réguliers (c'est-à-dire lorsqu'ils ne laissent pas le temps au corps de s'adapter).

Voici quelques conseils pour une alimentation saine :

- Essayez de prendre trois repas principaux à peu près à la même heure chaque jour. Évitez autant que possible de manger entre minuit et 6 heures du matin.
- Consommez des aliments de qualité, comme des légumes, des noix, des œufs, du poisson, de la volaille et des céréales complètes.
- Prenez un petit repas après votre quart de travail et avant de vous coucher pour éviter que la faim ne vous réveille.
- Réduisez la consommation de viande transformée et de viande rouge.
- Hydratez-vous en buvant de l'eau.
- Limitez votre consommation d'alcool et de caféine.
- Surveillez votre apport calorique et faites de l'exercice physique pour maintenir un équilibre.
- Prenez des suppléments de vitamines et de minéraux si vous ne consommez pas suffisamment de ces nutriments naturellement (comme la vitamine D).
- Évitez les aliments riches en glucides simples et pauvres en fibres.

La préparation des repas peut vous aider à adopter une alimentation saine et à manger à des heures régulières.

Consultez toujours un ou une nutritionniste ou votre médecin de famille avant d'apporter des changements importants à votre alimentation.

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2025-10-15

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.