

L'alimentation : un rôle fondamental pour la santé des collaborateurs

Entretien avec Gabriela Fontana, présidente de l'ASDD

Pour quelles raisons une alimentation saine est-elle importante?

Il est capital d'avoir une alimentation saine couvrant tous les besoins pour préserver sa santé et ses fonctions corporelles. L'organisme a besoin d'un apport d'énergie, de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments suffisant pour maintenir ses performances intellectuelles et physiques à un bon niveau.

Qu'est-ce qu'une alimentation saine?

C'est une sélection adéquate d'aliments tout au long de la journée, avec une composition optimale des différents repas. La pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition permet d'avoir un aperçu simple et rapide de la composition d'une alimentation saine couvrant tous les besoins.

Qu'est-ce qui différencie les diététiciens de l'ASDD des autres diététiciens?

Les diététiciens ASDD sont des membres actifs de l'Association suisse des diététiciens. Pour être membre de l'association, il faut impérativement avoir suivi une formation reconnue par la loi. Les diététiciens ASDD s'engagent à suivre régulièrement des formations continues ainsi qu'à respecter les codes d'éthique et de déontologie définis par l'association.

Pourquoi une entreprise devrait-elle faire appel à vos services?

Nos services s'adressent aux entreprises qui gèrent un restaurant du personnel et qui souhaitent s'assurer que l'offre correspond bien aux directives et aux recommandations de la Société Suisse de Nutrition. Ils s'adressent également aux entreprises qui souhaitent donner à leurs collaborateurs la possibilité de s'informer auprès d'une personne qualifiée sur la définition d'une alimentation saine couvrant tous les besoins et sur les moyens de la mettre en œuvre dans le quotidien professionnel.

Aujourd'hui, la plupart des gens qui travaillent prennent le repas de midi, et parfois même le petit-déjeuner, à l'extérieur. Dans ce cadre, il convient de déterminer comment les collaborateurs devraient s'alimenter lors du repas de midi pour que leurs performances intellectuelles et physiques soient optimales tout au long de la journée. Pour le repas du soir, il faut également tenir compte du déroulement de la journée.

A quelles entreprises recommanderiez-vous la mise en place d'un concept d'alimentation saine dans la gestion de la santé en entreprise?

Aux entreprises qui, en sus d'autres mesures liées à la santé, souhaitent favoriser les performances de leur personnel.

Quelles prestations de services/offres proposez-vous?

Nous proposons des exposés avec des questions/réponses, des séminaires, des cours de cuisine, des bilans sur l'offre de restauration, des formations et des coachings. Nous élaborons en collaboration avec les entreprises intéressées un concept alimentaire d'entreprise et un menu pour le restaurant du personnel. Nous pouvons apporter d'éventuelles particularités pour les personnes allergiques, végétariennes ou végétaliennes dans le cadre d'une consultation individuelle.

Quels feedbacks recevez-vous des entreprises dans lesquelles vous avez pu offrir vos services ou mettre en œuvre des mesures?

Notre clientèle apprécie notre professionnalisme et notre neutralité, mais aussi les rapports qualitatifs et les concepts alimentaires faciles à mettre en œuvre et intégrables au sein de l'entreprise. Le large spectre d'alternatives que nous proposons pour se conformer aux directives et aux recommandations de la Société Suisse de Nutrition est également un de nos atouts.

Quels devoirs incombent à l'employeur et aux collaborateurs en matière d'alimentation saine?

Bien entendu, l'employeur ne peut forcer personne à s'alimenter de manière optimale. A titre de comparaison, prenons le tabac ou l'alcool. Il est généralement interdit de consommer de l'alcool pendant les heures de travail ou de fumer sur le lieu de travail. En revanche, l'employeur ne peut pas interdire à ses collaborateurs de boire de l'alcool ou de fumer le soir.

Si l'employeur souhaite que ses collaborateurs aient une alimentation saine couvrant tous les besoins, il doit veiller à leur fournir des informations correspondantes afin qu'ils sachent à quoi s'en tenir et ainsi développer une volonté d'entreprendre quelque chose dans ce sens.

L'employeur ne peut pas se contenter d'avoir des attentes vis-à-vis de ses collaborateurs. Avec des offres et des conseils, il est possible d'encourager le personnel à agir pour lui-même et donc également pour l'entreprise. Mais au bout du compte, il revient à chaque collaborateur de décider de la composition de son alimentation.



Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen
Association suisse
des diététicien-ne-s
Associazione Svizzera
delle-dei Dietiste-i

SVDE ASDD

Créée en 1942, l'ASDD est l'association des diététicien-ne-s en Suisse. Elle compte aujourd'hui près de 1100 membres et rassemble plus de 80% des diététicien-ne-s reconnu-e-s légalement.



«Pour moi, la collaboration avec les diététicien-ne-s de l'ASDD est la preuve d'un engagement compétent, reposant sur des bases scientifiques solides et perfectionné en permanence.»
Stéphane Montangero, secrétaire général de la fédération Fourchette verte Suisse.

Quels avantages les clients de la Vaudoise Assurances tirent-ils d'une collaboration avec l'ASDD?
La Vaudoise Assurances a soigneusement sélectionné ses partenaires et négocié un rabais de 10% pour ses clients.