

# SANTÉ et PLAISIR dans nos assiettes au TRAVAIL

Un guide pour aider les requérants à  
faire des choix alimentaires sains et savoureux



 Fondation Lucie  
et André Chagnon



CHU Sainte-Justine  
*Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant*

*Pour l'amour des enfants*

Université   
de Montréal

Développé par le Centre d'excellence en promotion de la santé du CHU Sainte-Justine



## TABLE des MATIÈRES

- 4 Vers la création d'un lieu où il fera bon vivre, travailler, apprendre et manger!
- 5-6 Les ingrédients du succès
- 7 Le petit déjeuner
- 8 La boîte à lunch ou le dîner
- 9 Entre collègues... santé et plaisir dans nos assiettes au travail
- 10 Le dessert
- 10 La collation
- 11 Le restaurant
- 12 À votre santé!
- 13 Votre menu a-t-il la cote?
- 14 Conclusion



## Vers la création d'un lieu où il fera **BON VIVRE**, TRAVAILLER, apprendre et manger!

Au CHU Sainte-Justine, la promotion de la santé fait partie intégrante de la mission d'amélioration de la santé des enfants, des adolescents et des mères du Québec.

Le Centre d'excellence en promotion de la santé du CHU Sainte-Justine, grâce au soutien de la Fondation Lucie et André Chagnon, est fier de vous présenter ce guide ***Santé et plaisir dans nos assiettes au travail***. Ce guide a été conçu pour aider les requérants, personnes qui commandent auprès de services de traiteur, à faire des choix sains et savoureux. Que ce soit lors de réunions, de colloques, de conférences, de formations, de réceptions officielles, de fêtes entre collègues, les repas pris au travail font partie de notre quotidien. C'est pourquoi cet outil donne des trucs concrets et des exemples pratiques pour guider le requérant dans son choix d'aliments dans de tels contextes.

À long terme, un environnement alimentaire amélioré au CHU Sainte-Justine pourra servir d'exemple pour les familles, travailleurs et visiteurs et suscitera un engouement communicatif pour la saine alimentation. Le Centre d'excellence en promotion de la santé du CHU Sainte-Justine souhaite remercier toutes les personnes qui ont participé au processus d'élaboration de cet outil. En espérant que ce guide vous sera utile!

**Les petits gestes font une grande différence!** La création d'un environnement alimentaire sain au CHU Sainte-Justine est un défi collectif. Pour la santé de tous! Et pour l'amour des enfants!



### **Les petits gestes font une grande différence**

«Nous avons le pouvoir d'inciter les traiteurs à développer leur offre santé.»

*Adjointe administrative*

## Les ingrédients du **SUCCÈS**

### Une assiette qui allie santé et plaisir

#### Planifiez vos repas en fonction du type d'événement et du profil des participants

Une réunion du matin. Un colloque de trois jours. Une fête pour souligner le départ d'un collègue. Selon le type d'événement, vous serez en mesure de faire des choix d'aliments sains qui sauront charmer les papilles de vos collègues.

Pour mieux connaître vos consommateurs et maximiser les chances que ceux-ci soient satisfaits :

- :: Ajoutez un petit quelque chose de spécial pour rendre le repas agréable;
- :: Vérifiez si des participants ont des allergies ou intolérances alimentaires;
- :: Vérifiez si certains de vos participants sont végétariens ou ont des préférences alimentaires.

Assurez-vous que tous les participants aient la possibilité de faire des choix santé s'ils le désirent. Dans la mesure du possible, informez les participants à l'avance de la composition du menu qui allie santé et plaisir. Faites découvrir à vos collègues les plaisirs de manger sainement.

#### Réservez une grande place aux légumes et aux fruits

Ajoutez de la couleur au menu. Les légumes et fruits peuvent être présentés sous toutes les formes : frais, crus ou cuits, en jus, en conserve dans leur propre jus ou séchés. Privilégiez les légumes crus et les fruits frais. Idéalement, les légumes devraient se trouver en quantités et variétés suffisantes pour permettre aux participants de remplir la moitié de leur assiette avec des légumes. Choisissez des légumes et des fruits préparés sans ou avec peu de matières grasses, de sucre ou de sel.

#### Offrez des produits céréaliers à grains entiers

Lorsque vous choisissez une variété de pain pour composer un sandwich ou pour accompagner un repas, optez pour les pains, tortillas et pita de blé entier, de son d'avoine et de grains entiers.

#### Offrez des produits laitiers ou substituts du lait faibles en matières grasses

Incorporez dans vos menus des produits laitiers ou substituts tels que du lait ou de la boisson de soya enrichie, du yogourt à 2 % M.G. ou moins ou du fromage partiellement écrémé 15 % ou 20 % M.G. et moins.

#### Offrez des viandes et des substituts faibles en matières grasses

Plusieurs sources de protéines s'offrent à vous : les substituts de la viande comme les légumineuses et le tofu, les poissons, les viandes ou volailles maigres et les oeufs. Bien que les noix soient plus riches en matières grasses, elles contiennent de bons gras et sont une source de protéines. À l'occasion, les noix peuvent donc être un ajout intéressant au repas. Une quantité suffisante de protéines permet de se sentir rassasié et de maintenir un bon niveau d'énergie pour poursuivre nos activités.



## Offrez des aliments qui contiennent peu de matières grasses et privilégiez les bons gras

Demandez au service de traiteur de privilégier les bons gras tels que les huiles végétales (canola, olive vierge et extra vierge, soya, etc.) et la margarine non hydrogénée et de limiter l'utilisation de source de matières grasses contenant des gras trans (saindoux, shortening ou toute autre matière grasse hydrogénée) et saturés.

## Offrez des portions modérées

Dites au traiteur que vous désirez que des portions modérées soient servies. Vos invités vous remercieront. Ils se sentiront moins lourds et auront plus d'énergie pour poursuivre leur journée. Pour en savoir plus, consultez les pages 8 et 9 du guide.

## Offrez de l'eau aux participants

Assurez-vous de ne jamais manquer d'eau pour permettre aux participants d'étancher leur soif. Pour votre santé et celle de l'environnement : pourquoi ne pas servir de l'eau dans des pichets et la boire dans des verres en verre, lavables et réutilisables? C'est bien meilleur!

## Réfrigérez dès que possible

Ne laissez pas les aliments périssables séjourner inutilement à la température de la pièce. Réfrigérez-les dès que possible pour conserver leur fraîcheur. Ne laissez pas les aliments servis chauds ou froids plus de deux heures à la température de la pièce. Les aliments qui séjournent plus de deux heures entre 4°C et 60°C constituent un festin pour les bactéries qui s'y multiplient. En effet, entre 4°C et 60°C, le nombre de bactéries double toutes les 15 minutes!

## Chaque geste compte

### Achetez local!

Commandez votre buffet auprès des services de traiteur du CHU Sainte-Justine et réduisez l'impact du kilométrage alimentaire sur l'environnement.

### Privilégiez la vaisselle et les plats de service réutilisables

**Réduire** : Lorsque c'est possible, choisissez la vaisselle, les verres, les ustensiles et les plats de services réutilisables. **Recycler** : Sinon, optez pour des matières recyclables. Si la vaisselle jetable en carton est souillée, elle ne peut être déposée au recyclage et doit être jetée. S'il s'agit de vaisselle en plastique, celle qui porte le code no 6 n'est pas recyclable. Tous les autres plastiques doivent aussi être rincés avant d'être déposés dans le bac de recyclage.

## Les petits gestes font une grande différence

«Nous avons la légitimité de faire ce virage santé et cela fait partie de notre responsabilité.»

*Conseillère en gestion d'événements*





# Le petit DÉJEUNER

## Une bonne façon de commencer la journée!

Exemple de petit déjeuner varié pour une personne :

- :: Des fruits de saison : raisins, tranches d'agrumes, melon, ananas et autres
- :: Une petite tranche de pain aux bananes à la farine de blé entier ou un petit muffin à l'avoine, fait avec des gras non hydrogénés
- :: Un yogourt aux fruits (environ 125 ml)
- :: 5 à 10 amandes non salées

Lorsque vous commanderez auprès du traiteur, demandez-lui s'il est en mesure de vous fournir un déjeuner qui contient :

- :: Des fruits variés coupés
- :: Des petits muffins, pains ou mini bagels de grains entiers faits avec des bons gras (huiles végétales et autres matières grasses non hydrogénées)
- :: Des produits laitiers (lait ou boisson de soya enrichie, yogourt 2 % M.G. ou moins et/ou fromage partiellement écrémé 15 % ou 20 % M.G. et moins)
- :: Peu de sel ajouté ou d'aliments riches en sel (sodium)
- :: Des boissons chaudes



Il est possible que la plupart des participants aient déjà mangé avant la réunion. Dans ce cas, pourquoi ne pas leur offrir un petit déjeuner moins copieux? Faites un petit sondage. Avisez les participants à l'avance du type de déjeuner qui sera servi pour que ceux-ci puissent planifier en conséquence.

## DÉJEUNER

### Choisissez plus souvent...

### Au lieu de...

Fruits variés : frais, coupés, séchés

Pains, bagels, céréales, muffins et barres granola à grains entiers et sans gras trans

Minis muffins ou mini bagels sans gras trans

Fromage partiellement écrémé 15 % ou 20 % M.G. ou moins

Fromage à la crème partiellement écrémé, confiture sans sucre ajouté

Yogourt faible en matières grasses 2 % M.G. ou moins

Œuf cuit dur

Noix ou beurre de noix (N.B. : Demandez aux participants s'ils ont des allergies alimentaires)

Viennoiseries (croissant, danoise, chocolatine, brioche, beigne) et pâtisseries (palmiers)

Minis viennoiseries et pâtisseries

Fromage régulier

Fromage à la crème régulier

Crème pâtissière

Consultez la page 12 pour faire un choix judicieux de boisson.

## La boîte à LUNCH ou le DÎNER

### Énergisant et équilibré pour un après-midi en beauté!

Exemple de dîner coloré pour une personne :

- :: Crudités : carotte, poivron rouge, concombre, brocoli, tomates cerises (sans matières grasses ajoutées)
- :: Salade d'épinards, fèves germées et oranges (environ 200 ml)
- :: Demi-wrap aux œufs sur tortillas de blé entier
- :: Mini-pita de blé entier à l'hummus (aux pois chiches)
- :: Yogourt au café ou à la vanille (environ 125 ml)

Lorsque vous commanderez auprès du traiteur, demandez-lui s'il est en mesure de vous fournir un repas qui contient :

- :: Des légumes et des fruits : environ la moitié de l'assiette.
- :: Des pains ou produits céréaliers de grains entiers
- :: Une ou des sources de protéines faibles en matières grasses (poisson, tofu, légumineuses, viande ou volaille maigre)
- :: Des produits laitiers faibles en matières grasses (fromage 15 % à 20 % M.G. ou moins, lait ou yogourt 2 % M.G. ou moins, boisson de soya enrichie)
- :: Peu de sel ajouté ou d'aliments riches en sel (sodium)
- :: Et des portions modérées! Pour en savoir plus, consultez la page 9 du guide



## DÎNER ou SOUPER

### Choisissez plus souvent...

Légumes : Crudités ou salade composée de légumes colorés et variés et trempette/vinaigrette  
Sandwich sur pain, tortillas, pita fait à 100 % de grains entiers  
Riz brun, pâtes de blé entier et multigrains  
Craquelins et biscottes à grains entiers  
Poisson, œufs, tofu, légumineuses, viande ou volaille maigre  
Fromage partiellement écrémé 15 % ou 20 % M.G. ou moins  
Entrée végétarienne : légumes grillés, salade de légumes  
Soupe aux légumes, à base de purée de légumes et lait, sauce à base de tomate  
Garniture à sandwich faible en matières grasses (ex. : légumes grillés, poisson, tofu, viande et volaille maigre)  
Sushi, rouleaux de printemps non frits

### Au lieu de...

Salade riche en matières grasses (ex. : César, chou crémeuse, macaroni)  
Sandwich sur croissant, pain blanc, baguette  
Riz blanc, pâtes blanches  
Craquelins et biscottes raffinés  
Viande grasse, charcuteries, pâtés et terrines  
Fromage régulier  
Entrée riche en matières grasses et en calories  
Soupe et sauce à base de crème  
Garniture à sandwich riche en matières grasses (ex. : à base de mayonnaise, charcuteries)  
Aliments frits : rouleaux frits, nouilles frites, etc.

### RÉCEPTIONS

Dans certaines occasions, il est plus simple d'opter pour une formule « bouchées cocktail et tapas » qui est de plus en plus populaire. Pas toujours facile de s'y retrouver en lisant le nom des choix de bouchées cocktail. Pour faire votre choix, inspirez-vous des conseils de la section Dîner ou Souper.

Quelques trucs simples additionnels :

- Choisissez plusieurs bouchées qui contiennent des légumes et/ou des fruits
- Choisissez au moins une bouchée de poisson
- Évitez les bouchées qui contiennent de la friture



## Entre collègues... SANTÉ et PLAISIR dans nos assiettes au TRAVAIL

Pas toujours évident de servir une quantité d'aliments adaptée à l'appétit des participants tout en évitant le gaspillage! Par ailleurs, la quantité d'énergie et d'éléments nutritifs dont une personne a besoin varie en fonction de son âge, son sexe, sa taille et son niveau d'activité physique.

Voici quelques stratégies qui vous permettront de miser plus juste au niveau des quantités et de créer un environnement qui ne favorise pas la surconsommation d'aliments :

- :: Ajustez la grosseur des portions en fonction des expériences passées et des commentaires des participants. Vous pouvez demander au service de traiteur de modifier les quantités à la baisse au besoin.
- :: Inspirez-vous de l'assiette ci-dessous illustrant la composition d'un repas sain et nutritif et la grosseur des portions.

Cette assiette illustre la composition d'un repas pour une personne : une variété de légumes colorés, des produits céréaliers à grains entiers et une ou plusieurs sources de protéines faibles en matières grasses. Ajoutez une salade de fruits pour dessert et le tour est joué. Bon appétit!

### Les petits gestes font une grande différence

« L'hôpital est un modèle et doit profiter de ce privilège. »

*Professionnel de la santé*



## Le DESSERT

### Une petite douceur pour terminer le repas

Si vous décidez de servir un dessert, choisissez-en un qui se prête bien à l'occasion. Réunion hebdomadaire ou mensuelle? Réunion de travail? Anniversaire d'un ou d'une collègue? Dîner de Noël? Faites en sorte que l'offre santé soit toujours disponible pour les participants qui désirent faire ce choix. Par exemple, pour un événement festif, vous pourriez commander de la salade de fruits et des mignardises. Chacun y trouvera son compte!

#### La salade de fruits réinventée...

Quelques suggestions à faire au traiteur :

- :: Varier les sortes de fruits pour une explosion de saveurs et de couleurs
- :: Ajouter des fruits secs pour agrémenter le tout
- :: Ajouter de la menthe fraîche pour parfumer un peu
- :: Accompagner, à l'occasion, la salade de fruits d'un petit morceau de chocolat noir
- :: Et pourquoi ne pas opter pour la brochette de fruits?



## La COLLATION

### Pour une pause désaltérante et colorée!

Les aliments font partie intégrante de notre culture. Ils nous entourent et sont très facilement accessibles, que ce soit à la cafétéria, dans les machines distributrices, lors de formations et autres événements. Cette omniprésence d'aliments peut inciter à la surconsommation. Dans certaines occasions, il pourrait être approprié de ne servir que des boissons lors des pauses en matinée ou en après-midi. Si vous choisissez de ne pas servir d'aliments aux pauses, il serait préférable d'en aviser les participants à l'avance.

Si vous décidez de servir des aliments, optez pour les fruits et les légumes!

### PAUSES et COLLATIONS

#### Choisissez plus souvent...

Fruits variés : tranches d'orange, ananas, raisins, etc.  
Fruits séchés : abricots, raisins, canneberges, etc.

Légumes variés : carottes, brocoli, chou-fleur, poivron, etc.  
Trempeuse faible en matières grasses (ex. : yogourt)

Yogourt faible en matières grasses 2 % M.G. ou moins

Petites portions de noix non salés

Pain pita de blé entier et hummus

#### Au lieu de...

Viennoiseries, pâtisseries, biscuits, gâteaux, etc.

Poudings

Croustilles, Nachos

Consultez la page 12 pour faire un choix judicieux de boisson.



Pour une véritable pause santé, permettez aux participants de faire une pause d'activités physiques.

# Le RESTAURANT

Vous devez passer une commande à la dernière minute et décidez de commander auprès d'un restaurant?

- :: Optez pour des restaurants qui offrent des choix santé;
- :: Faites des choix santé à l'intérieur du menu;
- :: Attention! Les repas provenant de restaurants contiennent souvent une grande quantité de sel (sodium). Demandez-leur s'il est possible de réduire la quantité de sel (sodium) dans le repas ou de vous indiquer les mets qui contiennent moins de sodium.

## RESTAURANT ASIATIQUE

### Choisissez plus souvent...

Légumes à la vapeur ou sautés, salade de mangue ou de papaye verte  
Sushi et rouleaux de printemps non frits  
Riz à la vapeur, soupe aux nouilles  
Viande grillé  
Sauce soya légère, sans GMS (Glutamate monosodique)

### Au lieu de...

Légumes tempura  
Rouleaux impériaux frits  
Riz frit, nouilles frites  
Viande frite  
Sauce soya ordinaire, sel, GMS (Glutamate monosodique)

## RÔTISSERIE

Poulet BBQ, cuit au four, grillé ou sauté, sans la peau  
Riz, pomme de terre au four  
Salade verte avec vinaigrette légère

Filets ou pépites de poulet frit  
Frites  
Salade de choux crémeuse, salades avec mayonnaise

## PIZZERIA

Pâte de blé ou de grains entiers  
Pizza végétarienne  
Garnitures faibles en M.G. : fromage faible en matières grasses, champignons, poivrons, tomates, artichauts, jambon, poulet

Pâte blanche  
Pizza toute garnie  
Garnitures grasses : bacon, saucisse, salami, peperoni, double portion de fromage



### Les petits gestes font une grande différence

«Les employés sont aussi des parents. Un environnement sain au travail maximise les chances de favoriser un environnement sain à la maison.»

*Directrice*

## À votre SANTÉ!

Offrez de l'eau! L'eau demeure la meilleure façon de s'hydrater et d'étancher sa soif et ne fournit pas de calories.

### BOISSONS

#### Choisissez plus souvent...

L'eau, le choix par excellence!

Eau gazéifiée

Café, thé, tisane

Lait écrémé ou lait 1 % ou 2 % M.G., boisson de soya enrichie, godets de lait

Jus de fruits pur à 100 %, jus de légumes ou de tomate en petits formats (200 ml ou moins)

#### Au lieu de...

Boissons gazeuses

Boissons énergisantes, cafés aromatisés

Godets de crème

Jus ou boissons de fruits

### Les petits gestes font une grande différence

«Nous faisons la promotion de mener une *vie en santé*. Manger sainement au travail est cohérent avec ce que nous recommandons.»

*Nutritionniste*

Les petits formats: vos meilleurs alliés!

1 portion = 125 ml



125 ml = 1 portion



200 ml = 1 1/2 portions



500 ml = 4 portions

Bien qu'une portion de jus soit l'équivalent d'un fruit sur le plan des vitamines et minéraux, seul le fruit entier contient une bonne quantité de fibres alimentaires. Privilégiez les fruits et légumes frais. Si vous commandez des jus, optez pour de petits formats.

## Votre MENU a-t-il la COTE?

Permettez aux participants de faire des choix alimentaires sains et savoureux.

Cochez si votre menu répond aux éléments suivants :

Un menu composé d'aliments sains et nutritifs

Votre menu contient :

- Des légumes et des fruits.
- Des pains ou céréales à grains entiers.
- Du lait, de la boisson de soya enrichie, du yogourt ou du fromage 15 % à 20 % M.G. ou moins.
- Des viandes ou des volailles maigres, du poisson ou un substitut comme des œufs ou des légumineuses.

Pour arroser le tout

- De l'eau... le choix par excellence!
- Des petits formats de boissons.

Au traiteur, vous avez demandé...

- Des portions modérées
- Peu de matières grasses ajoutées
- Peu de sel ajouté
- Des sauces et vinaigrettes servies à côté

Des participants heureux

- Vous avez demandé aux participants de vous aviser de toutes allergies ou demandes particulières.
- Vous avez ajouté un petit quelque chose de spécial pour rendre le repas agréable.





# CONCLUSION

*Merci à tous ceux qui ont participé au processus d'élaboration de cet outil pour leurs précieux commentaires.*

## **Contenu rédactionnel**

Andréanne Charbonneau, Dt.P., MBA  
Chargée de projet

## **Sous la direction de :**

Véronique Déry, MD, M.Sc.  
Directeur de la promotion de la santé, CHU Sainte-Justine  
(au moment de la conception du guide)

Diane Decelles, Dt.P., M.Sc.  
Adjointe intérimaire, Direction de la promotion de la santé, CHU Sainte-Justine

## **Avec la collaboration de :**

Lise Marcotte, Dt.P.  
Chef du service de diététique, CHU Sainte-Justine

Louise Lavallée Côté, Dt.P., M.Sc.  
Chef professionnel nutrition clinique, CHU Sainte-Justine

## **Révision des textes**

Nathalie Jobin, Dt.P., Ph.D.  
Directrice de la nutrition et des affaires scientifiques  
NUTRIUM, la référence en nutrition du Département de nutrition de l'Université de Montréal

Marie Marquis, Dt.P., Ph.D.  
Professeure agrégée, Département de nutrition, Université de Montréal  
Directrice, NUTRIUM, la référence en nutrition du Département de nutrition de l'Université de Montréal

Denise Ouellet, Dt.P., MBA, Ph.D.  
Professeure agrégée, Département des sciences des aliments et de nutrition, Université Laval

Martine Pageau, Dt.P. M.A. et Rana Farah, Dt.P.  
Service de promotion des saines habitudes de vie  
Ministère de la Santé et des Services sociaux

## **Pour commander :**

Direction de la promotion de la santé du CHU Sainte-Justine au 514 345-4931

Vous pouvez obtenir une version électronique au [www.chu-sainte-justine.org/menusante](http://www.chu-sainte-justine.org/menusante)

Octobre 2008

© CHU Sainte Justine









CHU Sainte-Justine  
*Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant*

*Pour l'amour des enfants*

Université   
de Montréal