



LA SANTÉ À L'ORDRE DU JOUR

Modèle de politique santé pour les réunions et les événements



THE COUNCIL OF
ATLANTIC PREMIERS
LE CONSEIL DES PREMIERS
MINISTRES DE L'ATLANTIQUE



Prototype de politique santé pour les réunions et les événements

À l'usage des organisations, des agences et des groupes communautaires qui servent des aliments et boissons.

Politique

Chez _____ (nom de l'organisation ou du groupe),

nous sommes soucieux de la santé de nos _____ (employés, membres, etc.).

Nous reconnaissons que :

- De plus en plus, les gens veulent manger sainement, être plus actifs, ne plus fumer, protéger l'environnement et soutenir les producteurs locaux.
- L'apparition de maladies cardiaques, de cancer et d'accidents vasculaires cérébraux, les trois principales causes de mort prématurée au Canada atlantique, dépend en grande partie de nos habitudes alimentaires et de notre niveau d'activité. Et la mise en œuvre de directives pertinentes peut appuyer l'adoption de saines habitudes de vie.
- Les aliments tels les légumes, les fruits, les grains entiers, les produits laitiers faibles en gras ainsi que les viandes maigres et autres substituts sont de meilleurs choix pour prévenir une foule de maladies.
- Les aliments tels les légumes, les fruits, les grains entiers, les produits laitiers faibles en gras ainsi que les viandes maigres et autres substituts sont de meilleurs choix pour prévenir une foule de maladies.
- Un environnement qui soutient l'adoption de saines habitudes favorise la bonne santé des collectivités.

Par conséquent, à compter du _____ (date), tous les événements et activités organisés ou soutenus par cette organisation incluront des aliments et des boissons santé lorsque des repas ou des collations seront servis, feront la promotion de l'activité physique, d'un environnement sans tabac et de choix plus écologiques, en plus de soutenir les produits locaux selon notre modèle de politique santé pour les réunions et les événements.

Par exemple, nous veillerons à :

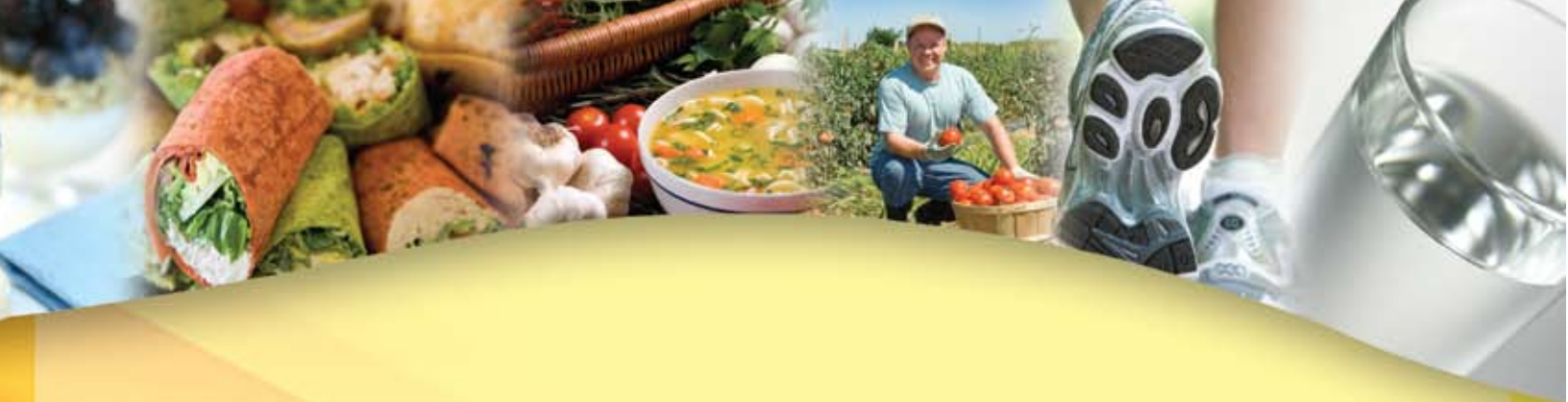
- Servir des fruits et légumes plus souvent
- Offrir du lait et des substituts faibles en gras
- Offrir une variété de produits à grains entiers
- Proposer de plus petites portions
- Servir de l'eau plus souvent
- Acheter des produits locaux chaque fois que c'est possible
- Inclure des activités physiques
- Faire des choix plus écologiques chaque fois que c'est possible
- Choisir des lieux sans tabac
- Assurer la sécurité alimentaire

Signature

Titre

Date

Nom de l'organisation, de l'agence, du groupe communautaire, du site de travail, de l'église, de l'école, du centre de soins de santé, ect..

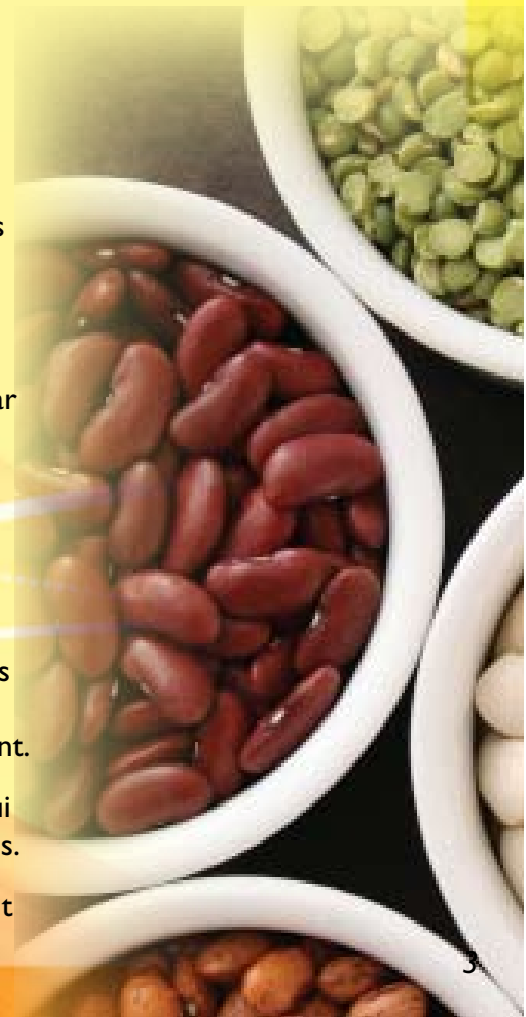


Lignes directrices pour des réunions et des événements sains

Le milieu de travail est un endroit idéal pour promouvoir un mode de vie sain. La politique santé pour les réunions et les événements aidera les employés à faire des choix plus sains et témoignera du souci de votre organisation pour la santé de son personnel et de sa communauté.

Offrir des aliments et des boissons santé

- Insuffler de l'énergie et aider à combattre la fatigue au travail! De saines habitudes alimentaires favorisent la santé et la vitalité. Assurez vous que les aliments et les boissons offerts au travail sont des produits sains et savoureux que tous apprécieront.
- Choisir des aliments en fonction du document « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien ». Inclure au moins 3 groupes alimentaires pour les repas et 2 groupes pour les collations :
 - Légumes et fruits
 - Produits céréaliers
 - Laits et substituts
 - Viandes et substituts
- Servir des légumes et des fruits plus souvent. Par exemple : légumes crus accompagnés ou non de trempette faible en gras, fruits entiers ou coupés, frais, surgelés, en conserve ou séchés, et jus de fruits ou de légumes 100 % purs.
- Offrir du lait ou des substituts de produits laitiers faibles en gras. Par exemple : lait écrémé, 1 % ou 2 %, boissons de soya enrichies, fromages faibles en gras (21 % M.G. ou moins) et yogourt faible en gras (2 % M.G. ou moins).
- Offrir une variété de produits céréaliers. Par exemple : céréales et pains de blé entier, de seigle, de blé concassé ou multigrains.
- Servir de plus petites portions. Par exemple : offrir des demi-muffins ou une moitié de bagel, ou encore des mini-muffins ou mini-bagels, de plus petites portions et des sandwichs garnis moins copieusement.
- Vous assurer que votre menu comprend des choix pour les gens qui ont des besoins alimentaires particuliers et des allergies alimentaires.
- Commander des aliments et des boissons santé produits localement chaque fois que c'est possible.





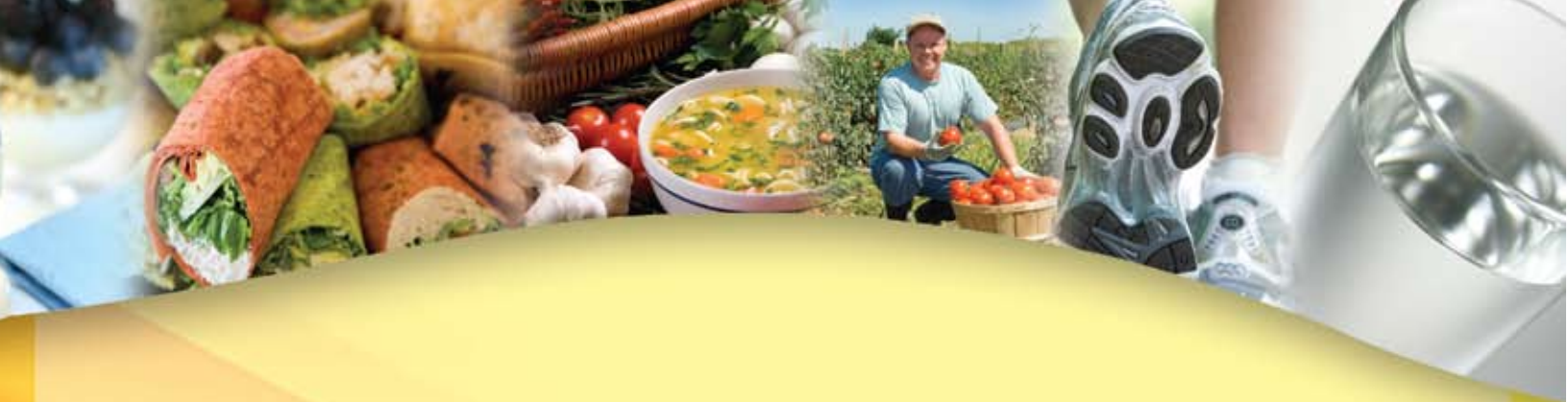
Suggestions de boissons

- Eau — demander de l'eau en pichet pour réduire les emballages et être plus écologique.
- Jus de légumes ou de fruits 100 % purs
- Lait ou lait au chocolat écrémé, 1 % ou 2 %
- Boissons de soya enrichies
- Café et thé servis avec du lait écrémé, 1 % ou 2 %

Suggestions des déjeuners

- Fruits — entiers ou coupés; frais, surgelés, en conserve ou séchés
- Yogourt (2 % de M.G. ou moins)
- Céréales de grains entiers, chaudes ou froides, avec lait écrémé, 1 % ou 2 %
 - Bagels de 9 cm de diamètre ou moins, ou la moitié d'un bagel — grande variété aux grains entiers
 - Sources de protéines — beurre de noix, comme le beurre d'arachide ou d'amande, ou œufs durs
 - Muffins (petits ou coupés en deux) — grande variété aux grains entiers et aux fruits plus faibles en gras





Suggestions de collations

- Fruits — entiers ou coupés; frais, surgelés, en conserve ou séchés
- Légumes crus – coupés et servis avec ou sans trempette ou sauce faible en gras
- Yogourt — 2 % M.G. ou moins
- Fromages faibles en gras (20 % M.G. ou moins) — demander des cubes de 2 cm
- Craquelins de grains entiers faibles en gras
- Des boissons fouettées faites avec des fruits et du yogourt faible en gras

Suggestions de desserts

- Crumble aux fruits ou petits pains
- Petits biscuits faits avec des fruits ou des blés entiers
- Parfaits aux yogourt faible en gras



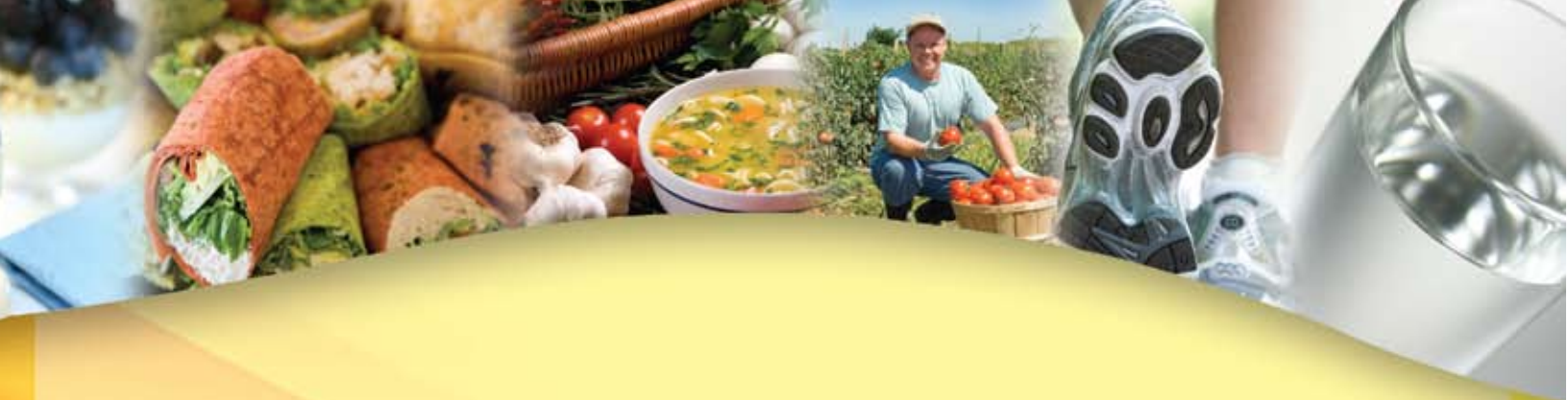


Suggestions de sandwiches

- Choisir des pains, pitas, tortillas ou brioches de grains entiers.
- Choisir seulement des viandes maigres — bœuf, dinde, poulet et jambon rôtis.
- Toujours offrir un choix de garnitures végétariennes.
- Offrir des fromages faibles en gras — 21 % M.G. ou moins.
- Demander des sandwiches avec peu ou pas de mayonnaise, de beurre ou de margarine, ou demander à ce que ces ingrédients soient servis à part. Réclamer aussi d'autres condiments plus faibles en gras, comme la moutarde, le chutney, le houmous ou la relish.
- Proposer des garnitures de laitue déchiquetée, salades mélangées, tomates concassées ou poivrons tranchés.

Suggestions de repas chauds

- Choisir les viandes les plus maigres, le poisson et la volaille cuisinés, grillés, rôtis ou cuits à la vapeur plutôt que frits. Proposer des portions de viande conformes aux recommandations du Guide alimentaire canadien — portions de 2½ oz ou 75 g.
 - Servir des légumes cuits avec les entrées.
 - Proposer des plats de pâtes nappés de garnitures faibles en gras, comme une sauce tomate plutôt qu'une sauce au beurre, à la crème ou au fromage.
 - Offrir des soupes à base de bouillon ou de purée de légumes plutôt qu'à base de crème.
 - Proposer des plats végétariens.



Manger frais, manger local!

- Servir souvent des aliments produits et cultivés localement — ils sont plus frais et moins coûteux en saison. Ainsi, vous encouragez les producteurs et les agriculteurs locaux en plus de réduire les coûts de transport et l'impact sur l'environnement.
- Demander aux traiteurs quels sont les produits santé locaux qu'ils peuvent vous offrir.
- Choisir des aliments en saison, comme les petits fruits en été et les pommes à l'automne. Il y a plus de chance que ce soit des produits locaux.

Activité physique

- L'activité physique aide à réduire le stress et la fatigue, en plus de favoriser la détente et le bien-être.
- Inciter les gens à se rendre à la réunion à pied, en patins ou en vélo si les distances sont raisonnables.
- Ajouter une promenade à l'ordre du jour, en remplaçant par exemple une pause-café par une pause-santé. En informer les participants à l'avance afin qu'ils puissent apporter un manteau et des chaussures confortables.
- Discuter ou faire du réseautage tout en marchant.
- Inscrire des pauses à l'ordre du jour pour s'étirer; cinq petites minutes peuvent suffire à revigorer les participants.
- Respecter le niveau de confort des participants. Leur faire savoir qu'ils sont libres de participer ou non à l'activité, et les encourager à y aller à leur propre rythme. Préciser la durée de la pause afin de pouvoir reprendre le fil de la réunion et l'ordre du jour.
- S'assurer que l'environnement est sûr pour l'activité.



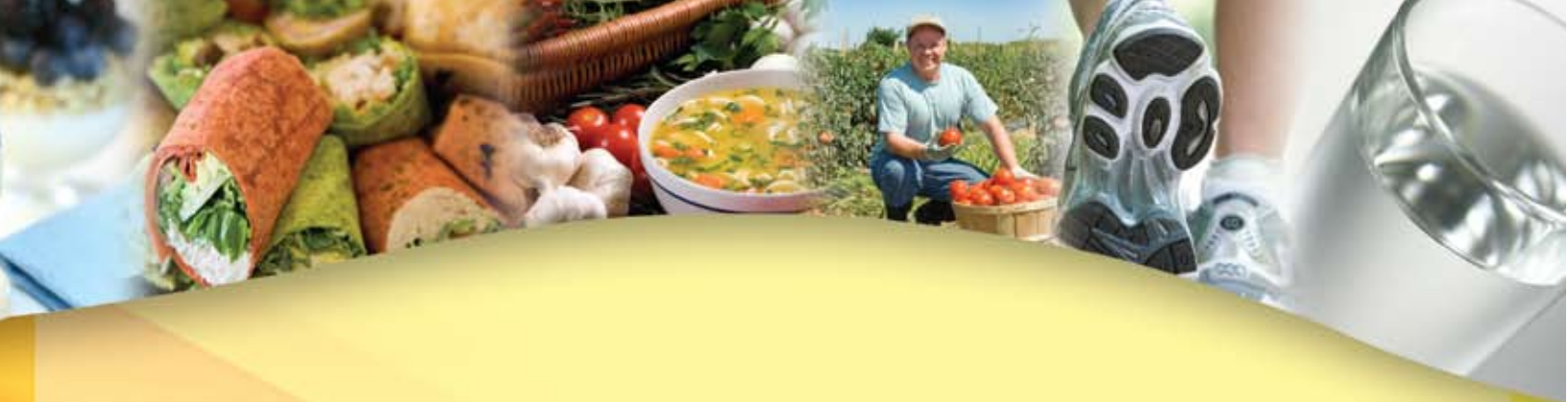


Faire des choix écologiques chaque fois que c'est possible

- Protéger notre environnement en réduisant les emballages et les déchets inutiles.
- Réduire, réutiliser et recycler chaque fois que c'est possible.
- Utiliser de la vaisselle et des ustensiles ordinaires si vous disposez de l'espace nécessaire pour les laver et les ranger; sinon, choisir de la vaisselle jetable qui peut être compostée.
- Servir l'eau et les autres boissons dans des pichets plutôt que dans des bouteilles ou des emballages individuels.
- Choisir des badges qui peuvent être recyclés et réutilisés.
- Recycler. Installer des écopoubelles bleues pour recueillir le verre, les cannettes et le papier.
- Inciter les participants à se rendre à la réunion à pied, en patin ou à vélo si la distance le permet. Autrement, favoriser le covoiturage.
- Utiliser le courriel et le partage de fichiers pour distribuer les ordres du jour, les procès-verbaux et les rapports afin de ménager le papier. Si vous devez imprimer des fichiers, privilégier l'impression recto verso si possible.

Choisir des lieux sans fumée

- Organiser les réunions dans des lieux sans fumée, et ce, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur, afin d'éviter que les participants soient exposés à la fumée secondaire. S'assurer que tous les sites et événements sont interdits au tabac : salles de réunion, événements sociaux ou extérieurs, lieux d'hébergement et transports, s'il y a lieu.
- Tous les édifices publics et gouvernementaux du Canada atlantique sont des lieux sans tabac. Si des participants de votre réunion proviennent d'autres régions, s'assurer de les en informer par l'entremise de votre site Web ou de votre documentation



Assurer la sécurité alimentaire

- Conseils pour assurer la sécurité des aliments :
 - Conserver les aliments aux températures recommandées. Garder les aliments chauds à température élevée (60 °C ou plus) et les aliments froids à basse température (4 °C ou moins).
 - Réduire le plus possible le temps entre la livraison des aliments et le service.
 - Se laver les mains avant de toucher ou de consommer de la nourriture.
 - Veiller à ce que les aliments soient préparés dans des installations autorisées.
 - Jeter tout aliment qui est resté à température ambiante durant plus de deux heures.
- Appeler votre bureau local d'hygiène de l'environnement si vous avez des questions ou des préoccupations.
- Vous renseigner sur les allergies ou les besoins alimentaires particuliers des participants au moment de planifier l'événement. De nombreux traiteurs sont en mesure de composer avec ce type de contraintes s'ils en sont informés à l'avance





Suggestions pour l'introduction de la politique santé pour les réunions et les événements:

Sensibiliser les dirigeants du groupe et obtenir leur adhésion.

Consulter les cadres supérieurs pour obtenir leur soutien relatif à la politique santé pour les réunions et les activités; leur adhésion et leur influence sont importantes pour que la mise en œuvre de la politique soit réussie.

Informar les représentants des groupes concernés et les personnes intéressées par la politique et créer des partenariats.

Multipliez vos appuis pour assurer le succès de la politique. Consultez une diététiste de la région pour obtenir un soutien et des conseils relatifs aux aliments et à la nutrition. Les grands organismes peuvent former un comité consultatif avec des représentants des comités d'hygiène et de sécurité, des fournisseurs de services alimentaires, du personnel de soutien ou du personnel administratif qui choisit

le traiteur pour les réunions, et, dans les régions où cela est possible, une

diététiste. L'intégration de tous les secteurs de l'organisme,

ainsi que des partenaires intéressés, comme

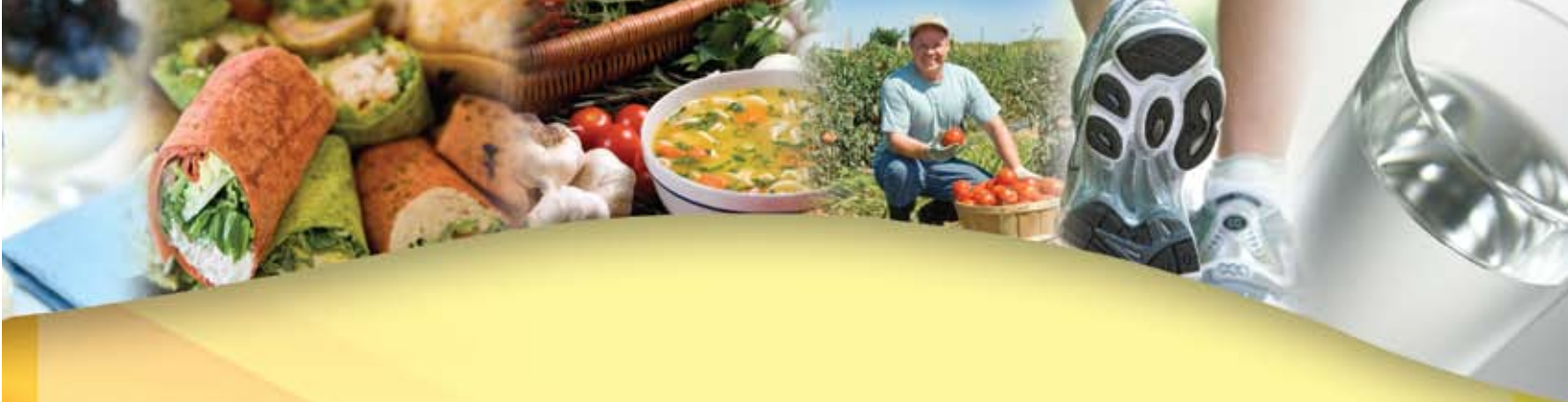
d'autres ministères ou des organismes sanitaires

locaux, doit être encouragée. Les plus

petits groupes devront bâtir leur base de

soutien en puisant dans leur bassin de

bénévoles et d'employés clés.



Revoir vos pratiques actuelles pour l'organisation des réunions.

Déterminer s'il y a des enjeux (comme des contrats en cours avec des fournisseurs) et des atouts (comme une cuisine ou des champions parmi les employés) susceptibles d'entrer en ligne de compte pour la mise en œuvre et l'évaluation de la politique santé pour les réunions et les événements.

Obtenir de l'aide pour la mise en œuvre et l'évaluation de la politique santé pour les réunions et les événements

Élaborez un plan de lancement de la politique santé pour les réunions et les événements. Il est possible que de grandes organisations souhaitent que la politique soit pilotée par un groupe de travail concerné et aient recours à un plan d'application progressif pour la mise en œuvre ainsi que les stratégies promotionnelles, les plans d'évaluation et les outils de contrôle.





Mettre en oeuvre la politique santé pour les réunions et les événements.

S'assurer de disposer du soutien et des conseils nécessaires lors des premières phases de mise en oeuvre, pendant que les planificateurs de réunions, y compris le personnel de soutien administratif, adoptent la politique. Contribuer à résoudre les problèmes de coûts et de commodité selon les exemples fournis dans la politique. Offrir de l'encadrement et du soutien aux planificateurs de réunions lorsqu'ils appliquent les lignes directrices au menu offert en milieu de travail.

Évaluer

Créer et instaurer un plan afin d'évaluer et de contrôler la politique santé pour les réunions et les événements sur une base régulière.

Envisager les prochaines étapes...

L'adoption de bonnes habitudes alimentaires va au delà des réunions! Envisagez la possibilité d'offrir des produits plus sains dans les cafétérias et dans les cantines pour permettre aux gens de manger sainement partout. Même les distributeurs automatiques, qui sont généralement remplis de collations malsaines, peuvent être approvisionnés en aliments plus sains tels que des produits céréaliers faibles en gras (bretzels et grignotises cuites), des fruits séchés, des noix, de l'eau et du jus 100 %.