



---

**TITRE :** Nutrition saine

**Numéro :** SST – N1

**CATÉGORIE :** Comité mixte de santé et sécurité au travail

**En vigueur:** 25 mai 2016

**SURVEILLANCE:** mai 2026

**Dernière révision :** 11 mai 2019

**Révisée le :** 16 janvier 2023

---

Fidèle à sa vocation communautaire et son mandat de promotion de la santé, le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury (CSCGS) s'engage à servir de modèle auprès de ses employés, ses clients et la communauté quant à la promotion d'une saine alimentation dans tous ses secteurs d'activité. La nutrition saine est un concept de base lorsqu'il est question d'un mode de vie sain.

Sachant que les régimes basés sur la restriction peuvent avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale des individus, le CSCGS a adopté l'approche de « La santé à tous les poids ». Cette approche, basée sur des données probantes, encourage les gens à adopter de bonnes habitudes de vie pour optimiser leur santé et leur bien-être, plutôt que de contrôler leur poids. Un des principes de « La santé à tous les poids » est d'encourager une alimentation saine et flexible, basée sur la faim et la satiété, les besoins nutritionnels et le plaisir de déguster, plutôt que sur le contrôle des portions et des aliments.

Les aliments et les breuvages offerts lors d'activités du CSCGS ou achetés avec les fonds du CSCGS doivent se conformer à la présente politique, peu importe si les aliments ou breuvages sont vendus ou offerts gratuitement. De plus, le CSCGS encourage l'équivalent lors d'activités auxquelles il participe avec un partenaire communautaire.

## **1. PROCÉDURES**

### **1.1. Guide pratique de saine alimentation**

Lignes directrices quant à la planification d'activités du CSCGS où l'on prévoit servir de la nourriture ou des breuvages :

- 1.1.1. Assurer la représentativité de l'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien aux repas : légumes et fruits, grains entiers, aliments protéinés. Pour les collations, offrir un légume ou un fruit avec un accompagnement – protéine ou grain entier;
- 1.1.2. Offrir des options végétariennes le plus souvent possible;
- 1.1.3. Assurer qu'il y a des choix d'aliments faibles en gras, sucre et/ou sel de disponible. Consulter les étiquettes nutritionnelles des aliments et boissons afin de faire le meilleur choix;
- 1.1.4. Assurer que des breuvages sans caféine sont disponibles;

- 1.1.5. Privilégier les produits locaux ou provinciaux pour appuyer l'agriculture locale;
- 1.1.6. Choisir des produits frais et de saison dans la mesure du possible;
- 1.1.7. Choisir des aliments au meilleur prix possible tout en faisant des choix santé;
- 1.1.8. Demander au préalable l'approbation de votre superviseur pour toute activité spéciale où l'on propose servir des aliments ou boissons qui dérogent à la présente politique.

## **1.2. Pourvoyeurs et traiteurs de l'externe pour les activités du CSCGS**

- 1.2.1. Choisir un pourvoyeur respectable de la communauté et être spécifique quant aux besoins pour l'activité;
- 1.2.2. Laisser le pourvoyeur savoir que vous préférez des aliments locaux, régionaux ou de l'Ontario;
- 1.2.3. Demander au pourvoyeur s'il a une politique pour donner la nourriture non touchée à un centre d'aide;
- 1.2.4. Déterminer s'il y a des restrictions alimentaires en avance et planifier en conséquence.

## **1.3. Breuvages**

- 1.3.1. Avoir de l'eau fraîche du robinet disponible; ne pas servir de l'eau en bouteille;
- 1.3.2. Lorsqu'on offre des breuvages chauds, s'assurer d'avoir l'option de café sans caféine, du thé ou des tisanes;
- 1.3.3. On peut offrir du lait 2%, 1% ou écrémé ainsi que des substituts enrichis (par exemple de soya ou d'amande) pour boire;
- 1.3.4. Offrir du lait pour le thé et le café, la crème est facultative.

## **1.4. Déjeuners**

Offrir une sélection parmi :

- 1.4.1. Pains à grains entiers; céréales chaudes ou froides à grains entiers; muffins à grains entiers faibles en gras et hauts en fibres, muffin anglais à grains entiers, barres de céréales à grains entiers, pains aux fruits (banane, zucchini, etc.)
- 1.4.2. Fruits frais ou salade de fruits dans l'eau ou dans leur jus;
- 1.4.3. Fromage faible en gras ( $\leq 20\%$  M.G) et yogourt faible en gras ( $\leq 2\%$  M.G);

- 1.4.4. Œufs pochés ou bouillis, omelette aux légumes;
- 1.4.5. Garnitures : margarine non hydrogénée, confiture à faible teneur en sucre, beurre de soya;
- 1.4.6. Le beurre d'arachide est interdit afin d'éviter les réactions allergiques.

#### **1.5. Salades et crudités**

- 1.5.1. Trempettes à base de yogurt nature ou crème sure légère;
- 1.5.2. Servir des vinaigrettes à base d'huile d'olive et assaisonnées aux fines herbes plutôt que du sel; servir la vinaigrette à côté;
- 1.5.3. Offrir une variété de salades, par exemple salade de légumes verts assortis, salade de chou, salade de légumineuses, etc.

#### **1.6. Soupes**

- 1.6.1. Offrir des soupes réduites en gras – choisir un potage à base de lait, ou une soupe à base de bouillon;
- 1.6.2. Favoriser le bouillon maison; pour un bouillon commercial, en choisir un réduit en sodium ( $\leq 15\%$  VQ/portion de 250mL).

#### **1.7. Sandwichs**

- 1.7.1. Pain/pita/tortillas à grains entiers autant que possible;
- 1.7.2. Offrir des choix végétariens (sandwich aux légumes, houmous, fromage, œufs);
- 1.7.3. Offrir du fromage réduit en matières grasses ( $\leq 20\%$  M.G.);
- 1.7.4. Viandes faibles en gras : thon, saumon, rôti de bœuf, poulet, dinde. Éviter autant que possible les viandes hautes en sodium et gras (charcuteries);
- 1.7.5. Garnitures : mayonnaise faible en gras, margarine non hydrogénée, moutarde et houmous.

#### **1.8. Mets principaux**

- 1.8.1. Pâtes à grains entiers, riz brun, pommes de terre cuites au four, bouillis, rôties, autres grains tels que le quinoa et le boulgour;
- 1.8.2. Assurer qu'une variété de légumes soit disponible ou incluse dans l'entrée, choisir des légumes rôtis, grillés, cuits à la vapeur ou crus;

- 1.8.3. Fromage réduit en matières grasses ( $\leq 20\%$  M.G.);
- 1.8.4. Tenter d'offrir des repas sans viande tels que des pâtes ou lasagnes végétariennes, chili végétarien, sautés aux légumes;
- 1.8.5. Offrir des coupes de viandes maigres (poulet, dinde, poisson) rôties, grillées ou pochées.

**1.9. Desserts et collations**

- 1.9.1. Fruits frais ou salade de fruits; plateau de fruits et légumes avec trempette, salsa; choisir des fruits et légumes en saison et locaux lorsque possible;
- 1.9.2. Craquelins faibles en gras et haut en fibres, muffins santé, biscuits faibles en gras, barres granola à grains entiers, carrés aux fruits;
- 1.9.3. Yogourt faible en gras ( $\leq 2\%$  M.G.) et/ou nature.