|  |  |
| --- | --- |
| Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux | Ville de Montréal |
| banaccueil | texteindex |
| banregion |

|  |
| --- |
| Nutrition et alimentation |

[Nutrition et alimentation](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/index.html) > [Alliés pour les fruits - index](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/index.html) >

# Alliés pour la santé - Les fruits et légumes Information aux professionnels

## Interventions efficaces de promotion des fruits et légumes dans divers milieux



### Pourquoi promouvoir la santé en milieu de travail?

Le milieu de travail est un des canaux les plus efficaces pour rejoindre la population adulte 1 . Ce milieu est sans conteste un environnement dans lequel se retrouvent des milliers de personnes, et s'il y a une cafétéria, elles s'y nourrissent régulièrement. Les services alimentaires en milieu de travail sont donc des terrains fertiles pour le déploiement d'actions de promotion d'une saine alimentation 2 .

Des études ont démontré l'efficacité d'interventions de promotion de la santé en milieux de travail 3,4,5,6 . Les effets positifs de tels programmes se traduisent par une amélioration des habitudes de vie, une diminution de l'absentéisme au travail, une augmentation de la productivité et une diminution de l'utilisation de services de santé 7,8,9 .

### La clé du succès

Pour favoriser les chances de succès d'une intervention de promotion de fruits et légumes, voici quelques conditions à mettre de l'avant:

* Sensibiliser la clientèle et les employés de la cuisine à l'importance de promouvoir les fruits et les légumes par le biais d'activités de sensibilisation telles: un sondage sur leurs préférences et leur consommation de fruits et légumes; des clips d'information sur les bienfaits des fruits et légumes, leur rôle protecteur contre certaines maladies, etc.
* Identifier les besoins du personnel de cuisine et le profil de consommation de la clientèle
* Développer des réseaux qui pourront supporter ces initiatives menant à des changements dans l'offre (public, privé)
* Négocier des changements qui sont réalistes et opérationnels
* Impliquer le personnel de cuisine dans le développement des interventions
* Former le personnel de cuisine selon les besoins qui ont été exprimés (nouvelles recettes, menus, achats, entreposage, cuisson, etc.)
* Reconnaître les efforts du personnel de cuisine pour les changements mis en place dans leur service

### Les interventions efficaces

Nous vous présentons un résumé des trois principaux programmes de promotion de la consommation de fruits et légumes dans les services alimentaires en milieu de travail qui ont démontré leur efficacité par l'augmentation significative de la consommation de fruits et légumes chez les employés .

#### Le programme « Seattle 5 a Day » 3

Il s'agit d'un programme communautaire regroupant vingt-huit milieux de travail (services de santé, éducation, etc) ayant une cafétéria pour leurs employés. Quatorze milieux ont bénéficié de l'intervention, alors que les quatorze autres agissaient à titre d'entreprises contrôles. Des actions individuelles et environnementales ont été implantées dans les entreprises expérimentales (où se déroulait l'intervention) dans le but d'augmenter la consommation de fruits et légumes des employés.

Les actions individuelles (activités de sensibilisation, auto - évaluation des habitudes alimentaires, développement des habiletés à changer des comportements, panel de dégustation,…) jumelées aux actions environnementales (mise sur pied d'un comité d'employés,amélioration de la disponibilité et de l'accessibilité d'aliments sains, affichettes de table, signalisation au point de service, mascotte, etc…) ont démontré une augmentation significative de la consommation quotidienne de fruits et légumes après deux ans d'intervention.

#### Treatwell 5 a day 6

L'étude «Treatwell 5 a day», implantée dans 22 centres de santé communautaire, visait l'augmentation de la consommation de fruits et légumes des employés. Les entreprises ont été réparties au hasard dans trois groupes. Le premier (huit entreprises) servait de groupe contrôle et recevait une intervention minimale (exposition à la campagne nationale «5 a day», présentations générales sur la nutrition, dégustations, …), les deuxième (sept entreprises) et troisième groupes (sept entreprises) bénéficiaient d'une intervention plus soutenue par laquelle les employés participaient à la planification et à l'implantation de l'intervention par le biais d'un comité aviseur composé d'employés et d'un coordonnateur de terrain. Les activités mises en place visaient des changements, à la fois individuels et de l'environnement alimentaire.

Un lancement du projet marquait le début des activités dans les deux groupes d'entreprises. Des activités de sensibilisation et d'éducation prenaient place dans les milieux de travail ayant une intervention plus soutenue. Ces activités consistaient en des ateliers de discussion sur l'alimentation, la distribution de matériel éducatif, une campagne annuelle d'information ou des échanges de recettes de fruits et légumes.

De la signalisation au point d'achat, des affiches, des dépliants étaient disponibles dans les cafétérias. Des vidéos éducatives y étaient aussi projetés. Ces actions faisaient parties du volet environnemental.

Le troisième groupe d'entreprises bénéficiait en plus de ces activités, d'un volet familial qui consistait en l'envoi par courrier à domicile de matériel éducatif et la mise sur pied d'événements festifs pour toute la famille.

La mise en place de ces interventions a démontré après 19,5 mois une augmentation significative de la consommation de fruits et légumes chez les employés appartenant au troisième groupe d'entreprises, soit celles recevant tant le volet familial que celui implanté dans les cafétérias. Les employés du deuxième groupe ont aussi augmenté leur consommation mais deux fois moins.

#### «Working well trial» 4

Le working well trial a rejoint plus de 28 000 employés provenant de 111 secteurs. Des interventions tant individuelles qu'environnementales ont été mises en place dans le but de diminuer la consommation de gras et d'augmenter la consommation de fruits et légumes.

Les actions individuelles comprenaient la mise sur pied d'un concours et la distribution de matériel éducatif. Les interventions environnementales encourageaient l'implantation d'une politique alimentaire, la signalisation à la ligne de service et l'augmentation de la disponibilité de choix santé à la cafétéria et dans les machines distributrices. Les activités environnementales ont été planifiées et implantées grâce à un comité d'employés qui devaient faire une analyse de leur milieu, trouver des solutions et les mettre en place. Les résultats ont démontré une augmentation significative de la consommation quotidienne de fruits et légumes chez les employés visés par l'intervention.

1. **Emmons KA. Behavioral and social science contributions to the health of adults in the United States . In B. D. Smedley, L.A Syme (Eds.), Promoting health: Intervention strategies form social and behavioural research. Washington , D.C. : National Academy Press. 2000; 217-253**
2. **Lusk SL, Raymond DM 3 rd. Impacting health through the worksite. Nursing Clinics of North America 2002; 37(2): 247-256**
3. **Beresford SAA, Thompson B, Feng Z, Christianson A, McLerran D, Patrick DL. Seattle 5 a day worksite program to increase fruit and vegetable consumption. Preventive Medicine 2001; 32:230-238**
4. **Biener L, Glanz K, McLerran D, Sorensen G, Thompson, B, Basen-Engquist K, Linnan L, Varnes J. Impact of the Working Well Trial on the worksite smoking and nutrition environment. Health Education & Behavior 1999; 24(4):478-494**
5. **Jeffery RW, French SA, Raether C, Baxter, JE. An environmental intervention to increase fruit and salad purchases in a cafeteria. Preventive Medicine 1994; 23:788-792**
6. **Sorensen G, Stoddard A, Peterson K, Cohen N, Hunt MK, Stein E, Palombo R, Lederman R. Increasing fruit and vegetable consumption through worksites and families in the Treatwell 5-a-Day study. American Journal of Public Health 1999; 89(1):54-60**
7. **O’Donnell MP. Health Promotion in the Workplace. 3 rd ed. New York : Delmar Thomson Learning, 2002**

**Mai 2004**[**Haut**](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/interventions.html#haut#haut)

|  |
| --- |
| Gouvernement du Québec |