

Pour réserver cet emplacement:
Le Temps, publicité:
Tél. Genève +41 22 888 59 00
Tél. Zurich +41 44 213 17 88
E-mail: publicite@letemps.ch

Le management passe aussi par l'assiette

> Nutrition La qualité des repas au travail influence le dynamisme des employés

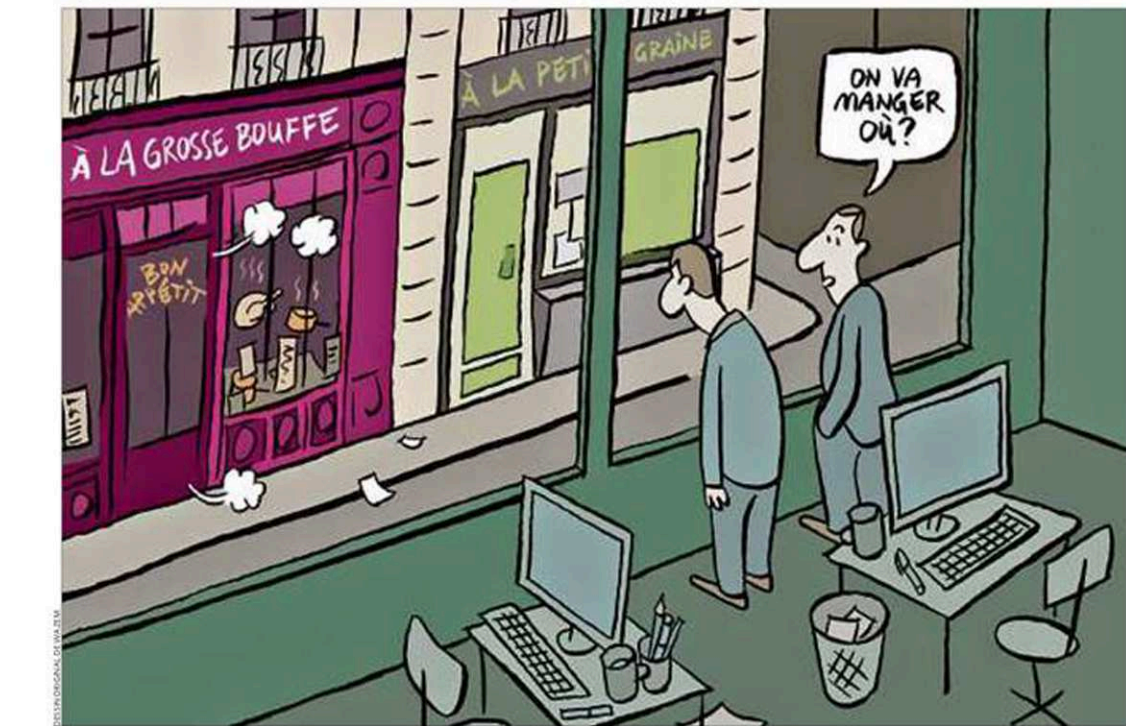
> Des entreprises suisses font appel à des experts en nutrition

Catherine Nivez

Quand on la rencontre, difficile d'imaginer qu'Ellen Kocher avait 21 kilos en trop il y a dix ans. Sportive et dynamique, cette économiste, ex-consultante chez KPMG, a longtemps travaillé à la restructuration des banques. «Je les faisais maigrir», ironise la Suisso-Américaine, qui a changé de métier après avoir changé de silhouette.

Désormais consultante en nutrition et hygiène de vie auprès des cadres, Ellen Kocher compare volontiers l'alimentation à l'économie: «Dans la gestion de l'entreprise, on apprend à aligner l'offre avec la demande. C'est la même chose pour l'alimentation: il faut trouver l'équilibre entre l'entrée et la dépense énergétique.» Ellen Kocher rappelle que cette prise de conscience alimentaire au travail vient des Etats-Unis, où ce sont les entreprises qui paient directement l'assurance maladie des employés. «Elles ont donc tout intérêt à simplifier dans la santé de leurs collaborateurs. Certaines primes santé américaines sont même indexées sur le poids: plus le salarié dépasse son poids de santé, plus son assurance coûtera cher.»

En Suisse, un homme sur deux est en surpoids à partir de 35 ans. Ce chiffre passe à 60% après 65 ans d'après l'Office fédéral de la statistique*. Les Suisses prennent du poids mais ils font aussi plus d'activité physique qu'avant, d'après l'étude de santé 2012. «C'est vrai, les gens bougent plus aujourd'hui, mais ils mangent mal – trop sucré et trop gras – et en trop grande quantité, donc ils continuent de grossir», commente Ellen Kocher. L'influence de nos modes



de vie: les voyages, le stress, le manque de temps font aussi qu'on s'alimente moins bien.» Un avis partagé par Virginie Terrier, nutri-

«En Scandinavie, j'ai mangé du saumon fumé, des harengs. C'est une cuisine légère et nutritive, mais sans être grasse»

tionniste et responsable d'Efficiam à Genève. Cette «clinique du bien-être», spécialisée dans la micro-nutrition, conseille les en-

treprises et les salariés à mieux manger: «En entreprise, on connaît les techniques comme l'aide à la gestion de conflit ou à la décision, explique Virginie Terrier. Ce sont des outils utiles mais ponctuels. L'alimentation, elle, fonctionne durablement.»

Pour aider les salariés à rester dynamiques, Efficiam insiste sur l'importance des micro-nutriments contenus dans l'alimentation: vitamines, acides aminés, minéraux, qu'on trouve en quantité dans certains aliments (voir ci-dessous). Ceux-ci sont envisagés comme un moyen d'optimiser l'assimilation des macro-nutriments (protéines, lipides, glucides). L'idée est d'alimenter en priorité le cerveau, siège de l'attention, de la motivation et

de la confiance, mais aussi de soutenir la résistance physique.

Claudia Logarich, consultante dans le secteur du luxe, a travaillé les six dernières années en tant que directrice export dans un grand groupe de cosmétiques à Genève. Elle a testé toutes les formules de plateau-repas en Suisse et dans de nombreux pays européens: «Le problème principal qu'on avait à Plan-les-Ouates où je travaillais, c'était le manque de choix dans les services de livraison. On finissait souvent par manger des sandwiches. C'est pratique à manger, mais ce n'est pas très équilibré. Je voyais une nette baisse de régime et d'énergie après manger.»

En voyage pour son travail, Claudia Logarich a goûté à tous

les types de cuisine, de l'Espagne jusque dans le nord de l'Europe: «C'est en Scandinavie que j'ai trouvé les menus les plus équilibrés au travail: saumon fumé, harengs; une cuisine qui est légère et nutritive, sans être grasse. Elle permettait de continuer à travailler l'après-midi.» Les restaurants d'entreprise sont souvent appréciés des salariés. «Ces cantines proposent des aliments de bonne qualité, avec une bonne origine, ou labellisés Fourchette verte, commente Virginie Terrier. Mais les repas, s'ils sont sains, sont souvent pauvres au niveau de la neuro-nutrition, et peu adaptés à la productivité au travail.»

Pour mieux évaluer la santé des salariés, Efficiam a déve-

loppé ses propres outils d'audit sur Internet. Les participants répondent à des questionnaires en ligne de façon anonyme. «On peut ainsi indiquer aux entreprises quel est le pourcentage de leurs salariés stressés ou en surpoids, les deux facteurs étant très liés. Généralement, plus on monte dans la hiérarchie, plus on est stressés. Et nous savons comment aider à gérer ce stress grâce à une alimentation stimulant la concentration et l'attention neuronales», conclut Virginie Terrier.

* Résultats de «L'Enquête suisse sur la santé en 2012» publiés fin 2013 et mis à jour le 25 novembre 2014 par l'Office fédéral de la statistique.

«Avec les protéines, on augmente son attention»

> Des protéines le matin et des sucres en fin de journée, voilà le secret

Questions à Virginie Terrier, nutritionniste, qui dirige Efficiam, clinique genevoise spécialisée dans la gestion du stress et l'alimentation en entreprise.

Le Temps: Qui sont vos clients?

Virginie Terrier: Nos clients sont des multinationales, des banques, ou des petites entreprises. Des milieux où les personnes sont stressées et sur des travaux postés. Nous travaillons aussi auprès d'hôtels pour leur personnel de nuit. Nous les aidons à rester vigilants la nuit grâce à la nourriture. Nous intervenons auprès des écoles et de l'Université de Genève où nous donnons des conférences aux étudiants pour leur bien-être.

– Quel lien faites-vous entre alimentation et performance au travail?

«L'alimentation est directement liée à la performance au travail. Souvent, les gens pensent qu'on va leur dire des banalités du type: «mangez des légumes» ou «mangez équilibré». En fait, on leur explique le schéma du stress, lequel est alimenté par des neurotransmetteurs dans le cerveau, eux-mêmes construits par ce que nous mangeons. Pour résumer, si on mange mal, c'est-à-dire trop sucré et trop gras, on est plus faible en situation de stress et on arrive facilement à un état d'épuisement. Si on mange bien, on résiste mieux et on est surtout plus performant.»

– Et qu'est-ce que «bien manger» au travail, selon vous?

«Bien manger, c'est prendre suffisamment de micronutriments (acides aminés, vitamines) qui vont booster notre système

immunitaire, et notre capacité neuronale. Notre approche se base sur la neuro-nutrition, une branche récente de la micronutrition. L'idée est d'aider les neurotransmetteurs, les molécules qui transmettent les messages d'un neurone à l'autre, à mieux fonctionner. A travers l'alimentation, on travaille sur trois neurotransmetteurs: la noradrénaline, la sérotonine, et la dopamine qui est impliquée dans la motivation et le démarrage de la journée.»

– Concrètement, quels sont vos conseils alimentaires?

«Mangez plus de protéines le matin (œufs, fromage blanc, ou protéines végétales) et surtout moins de glucides (sucres rapides). Avec les protéines, on augmente son attention et sa concentration car on augmente la dopamine et la noradrénaline. Si on inverse ce ratio en consommant plus de glucides le matin, on a un effet relaxant et calmant.

On se sent calé mais on diminue la concentration et on augmente sa vulnérabilité au stress. Je recommande donc de fortement protéiner le petit déjeuner. Le midi, encore des protéines, avec des légumes. L'après-midi, les choses s'inversent, il faut plus de sucres. Pour le goûter, je conseille des aliments naturels comme les fruits ou les baies, très riches en micronutriments. Et le soir, des céréales et des sucres lents relaxants pour nous préparer au sommeil.»

– Avec ce type d'alimentation, vous observez des résultats chez les salariés?

«Ils se sentent plus dynamiques, moins sujets à l'endormissement. La plupart consomment un petit déjeuner trop sucré. On se sent alors fatigué en milieu de matinée et à midi, on se jette encore sur les sucres. C'est un cercle vicieux. **Propos recueillis par C.N.**»

Le plateau-repas avec quinoa et kamout

Lancée en mai 2013 dans le canton de Vaud, la start-up de restauration Takinoa est le fruit de l'expérience familiale et professionnelle d'Eric Lebel. Formé à l'école hôtelière de Glion, ce Vaudois fut très tôt sensibilisé aux problèmes de diabète et de surpoids dans sa famille.

Avec Takinoa, il développe une alimentation orientée vers la santé. «Dans les années 80, ce qui comptait pour le consommateur, c'était le prix, résume le fondateur. Puis dans les années 1990 et 2000, c'était le goût. Aujourd'hui, le plus important, c'est le contenu de l'assiette et ses effets sur le bien-être et la santé. Nous expliquons les ingrédients de tous nos plats, l'origine de nos produits, comme leur mode de cuisson.» Basé à Gland, avec déjà une quinzaine de salariés, Takinoa sert en moyenne 500 clients par

jour. Elle dessert des entreprises de l'Arc lémanique, par exemple le consortium japonais Sunstar, basé à Aubonne. Le panier-repas va de 10 à 30 francs. La carte, «orientée sur le frais», est aux deux tiers végétarienne, sans gluten et sans lactose, et à un tiers classique avec une attention particulière portée sur les céréales nouvelles comme le kamout, le quinoa, et les fruits et les légumes. Takinoa met en avant la valeur nutritive de sa carte, plutôt que les calories. «Nous suivons les recommandations de la Société suisse de nutrition, dit Eric Lebel. Par ailleurs, nous ne faisons aucune friture et nous veillons à utiliser très peu de sucre.» Takinoa a ouvert un point de vente public à Lausanne. Une seconde adresse est annoncée à Genève en février 2015. **C.N.**