

«5 par jour» – des fruits sur le lieu de travail

Voici une proposition de démarche grâce à laquelle les collaboratrices et collaborateurs de votre entreprise – même les moins soucieux de leur alimentation – seront séduits par cette offre-santé: des fruits et des légumes sur le lieu de travail!

Voici à quoi penser à l'avance

Se procurer pour chaque service des récipients appropriés tels que corbeilles à fruits, coupes en verre, etc. Selon l'offre proposée, des linges de cuisine, de petits couteaux et un évier à proximité peuvent être utiles. En fonction du rythme de livraison du fournisseur, il peut être judicieux de disposer d'un réfrigérateur ou d'un espace frais pour l'entreposage.

Désigner au sein de l'entreprise une personne responsable de la commande des fruits – et penser à lui adjoindre un/e remplaçant/e pour les vacances.

Sources d'approvisionnement

Les sources d'approvisionnement sont les magasins d'alimentation ou les fournisseurs de fruits de la région. Vous trouverez d'autres adresses sur:

Fruit-Union Suisse (www.swissfruit.ch/topic9059.html); sov@swissfruit.ch

SWISSCOFEL (www.swisscofel.ch/fr/ueber-uns/mitglieder.html); sekretariat@swisscofel.ch

Bien entendu, vous pouvez aussi vous approvisionner auprès des preneurs de licence de «5 par jour»:

Apple a day (www.appleaday.ch); info@appleaday.ch

Freshbox Switzerland GmbH (www.freshbox.ch); info@freshbox.ch

healthy & snacky ag (www.healthyandsnacky.ch); email@healthyandsnacky.ch

Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch); info@exofrucht.ch

Coop (www.coopathome.ch); info@coopathome.ch

Dans les différents services

Aménager des emplacements fixes pour les corbeilles afin que les collaboratrices et collaborateurs sachent où trouver les fruits, et désigner des personnes responsables de remplir régulièrement les corbeilles

Information au personnel

Signaler aux collaboratrices et collaborateurs, par flyer, mail, Intranet ou courrier interne, les emplacements des corbeilles de fruits. Par cette occasion, les informer sur la raison d'être de la campagne «5 par jour» et les inciter à consommer régulièrement des fruits et des légumes.

Conseils

- ✓ Choisir autant que possible des variétés de fruits et légumes de saison (calendrier saisonnier)
- ✓ Proposer dans toute la mesure du possible des fruits et légumes de la région
- ✓ Fruits idéaux (selon la saison): pommes, oranges, mandarines, bananes, poires, nectarines, abricots
- ✓ Contrôler la corbeille les veilles de week-end et jour férié pour que rien ne pourrisse en l'absence du personnel
- ✓ Entreposer au réfrigérateur durant les week-ends et jours fériés les fruits facilement périssables
- ✓ A côté de la corbeille, mettre à disposition des petits couteaux et assiettes – les fruits coupés en petits morceaux ont souvent la préférence
- ✓ Prévoir des récipients à déchets (pour les noyaux, trognons, peaux de bananes, etc.)
- ✓ Proposer du papier-cuisine pour le nettoyage des fruits ou des mains

**Une campagne destinée à encourager la consommation de légumes et de fruits
de la Ligue suisse contre le cancer, Promotion Santé Suisse et l'Office fédéral de la santé publique**