



Articles

6 conseils pour favoriser l'alimentation durable au travail

Bien manger au travail, c'est aussi l'affaire de l'employeur. De la pause café à la pause de midi, voici 6 conseils pour favoriser l'alimentation durable au bureau.

On prend 40% de ses repas hors de chez soi, dans des cantines, au café ou au restaurant.^[1] Sans compter les pauses café... Alors pour réduire l'empreinte écologique de son alimentation, il est utile d'agir autant à la maison que sur son lieu de travail.

Le travailleur peut adopter des bonnes habitudes pour manger durable au bureau.

> Voir [nos conseils pour des pauses-café et repas sans déchets et durables.](#)

Mais l'employeur joue aussi un rôle important. Voici 6 conseils pour les employeurs qui veulent encourager l'alimentation durable :

1. [Organiser des pauses café durables et zéro déchet](#)
2. [Proposer des fontaines à eau et des carafes](#)
3. [Rendre la cantine plus durable](#)
4. [Faciliter la consommation de repas faits maison](#)
5. [Sensibiliser au tri des déchets](#)
6. [Installer un compost](#)

1. Organiser des pauses café durables et zéro déchet

Premier réflexe : **opter pour des produits bio et/ou équitables** pour le café, thé, chocolat chaud, sucre et lait. Plusieurs marques proposent des produits répondant à ces critères. Au niveau du prix, lorsqu'ils sont comparés à des articles de qualité identique, il n'y a pas (ou peu) de différence de prix.^[2]

> Lire aussi : [Quel café choisir ?](#)

On équipe les cuisines des employés de percolateurs ou de machines automatiques à grain plutôt que de machines à café à dosettes ou capsules.

Et **on évite les emballages individuels** (sucre, crème...), sauf si on se rend compte que de grandes bouteilles amènent un gaspillage alimentaire. Même si on investit dans de la vaisselle, cela s'avère économique car les aliments sont moins chers en grands conditionnements : un sucrier est rentabilisé dès le 2^e kilo de sucre utilisé et un pot à lait dès le 1^{er} litre de lait. ^[3]

Si on envisage la location ou l'achat d'un distributeur automatique de boissons ou de snacks, voici quelques points d'attention :

- Bien estimer les besoins pour **adapter la taille du distributeur** à la consommation réelle de boissons. Car plus le distributeur est grand, plus il consomme de l'énergie ! On peut se faire conseiller par les fournisseurs.
- **Choisir une machine avec détecteur de récipient.** On peut ainsi **y glisser une tasse réutilisable** ou, éventuellement, un récipient (min 1 litre) pour les réunions. On n'oublie pas d'indiquer clairement sur la machine que les employés sont invités à utiliser leur propre tasse et/ou à les informer via une annonce sur l'Intranet ou le journal d'entreprise. Si le distributeur est uniquement à usage interne, on peut même retirer complètement les gobelets jetables de la machine.
- Si le distributeur est également destiné au public, des gobelets seront sans doute nécessaires. Dans ce cas, on prévoit des **gobelets en carton** (de préférence en carton recyclé ou labellisé [FSC](#) ou [PEFC](#)).
- On peut remplacer les sodas des multinationales par des boissons bio et/ou équitables. Idem pour les friandises. [Oxfam propose des distributeurs](#) avec ses produits. Ou, si on opte pour un distributeur « mixte », on place les produits durables à hauteur des yeux du consommateur.

2. Proposer des fontaines à eau et des carafes

À la place ou en complément des distributeurs, l'employeur peut aussi mettre à disposition de l'eau. L'idéal c'est de **l'eau du robinet** : elle est sûre (très contrôlée) et zéro déchet.

> Lire aussi : [L'eau du robinet est-elle vraiment potable ?](#)

Exit les petites bouteilles d'eau, on facilite la consommation d'eau du robinet en mettant à disposition des **carafes**, en particulier pour les réunions. Ou on installe des **fontaines à eau**.

Si on a un personnel vraiment récalcitrant, on peut se tourner vers des bouteilles consignées pour les réunions et des fontaines avec de grands bidons d'eau à remplacer. On veille alors à choisir une eau de provenance locale pour limiter les kilomètres parcourus.

Ils l'ont fait !

Chez Bruxelles Environnement, l'entreprise qui gère la cantine est tenue d'offrir de l'eau du robinet gratuitement aux clients. De grands contenants proposent une eau naturellement parfumée à la menthe fraîche ou aux agrumes !

3. Rendre la cantine plus durable

S'il y a un restaurant d'entreprise, c'est là qu'une bonne partie de changement va s'opérer.

Quelques pistes pour rendre les repas de la cantine plus durables :

- Se fournir un maximum en **produits locaux, de saison et bio**. Par exemple, plutôt que de proposer des tomates toute l'année, on fait varier la sélection du salad bar pour refléter les saisons. Il n'y en aura que plus de variété, ce qui est appréciable quand on mange à la cantine tous les midis !
- Réduire les portions de viande et de poisson et participer au **Jeudi Veggie**. Dans tous les cas, il est important de proposer une offre végétarienne (voire végétalienne). C'est plus écologique mais cela répond aussi aux attentes des employés car il y a de plus en plus de végétariens et de vegans. La Wallonie compte ainsi 9% de [flexitariens](#) et Bruxelles 8% de végétariens.^[4]
- Mettre en œuvre des actions pour **éviter le gaspillage alimentaire**. Par exemple : prévoir un système de commandes, réapprovisionner le salad bar plus régulièrement mais avec de plus petites portions, cuire au fur et à mesure des commandes, servir des portions plus petites et permettre de se resservir si on a encore faim...
- Opter pour des boissons consignées.
- ...

On ne se lance pas seul dans cette démarche. Si on va pas trop loin ou trop vite, on court à la catastrophe. On prend le temps de consulter et communiquer pour expliquer les choix et obtenir l'adhésion. Il est possible de **se faire accompagner** dans cette démarche via le label [Cantines durables](#) en Wallonie et [Good Food](#) à Bruxelles.

Enfin, si la pause déjeuner est gérée par un **prestataire extérieur** (que ce soit pour un resto d'entreprise ou pour la livraison de commandes), il est possible de définir des critères pour sélectionner le fournisseur le plus durable. Et ceci que l'on soit une entreprise qui fonctionne avec un contrat ou une collectivité publique qui passe par un marché public.

Ils l'ont fait !

BNP Paribas Fortis a obtenu deux fourchettes au label Good Food pour ses trois restaurants bruxellois. Ces restaurants travaillent notamment avec des légumes de saison, des produits bio, Fairtrade et locaux. Des plats végétariens sont proposés tous les jours et parmi la large gamme de sandwiches, on en trouve des végétariens et même vegan. Une enquête a montré que la satisfaction générale a augmenté de 20%.^[5]

4. Faciliter la consommation de repas faits maison

On met à disposition des employés des assiettes et des couverts pour éviter la **vaisselle** jetable.

Et idéalement **aussi un frigo et un micro-ondes** pour permettre à ceux qui prévoient un pique-nique maison de le conserver à bonne température jusqu'à la pause de midi et de pouvoir le réchauffer.

On tient compte des besoins pour ne pas surestimer le nombre d'équipements et générer une surconsommation d'énergie.

> **Lire aussi : [8 conseils pour bien choisir ses gros électroménagers, dont le frigo.](#)**

5. Sensibiliser au tri des déchets

On a pris l'habitude de trier les déchets chez soi. Il est donc plus facile de garder ces bons réflexes aussi au bureau. Les entreprises sont d'ailleurs soumises à une obligation de tri.

Pour encourager les travailleurs à participer, il est essentiel que l'employeur installe des **poubelles de tri clairement identifiées**. On les place dans les bureaux, près des machines à café, dans les coins cuisine, dans les salles de réunion et en particulier dans le restaurant d'entreprise s'il y en a un.

[Fost plus](#) met à disposition gratuitement des affichettes ou des autocollants pour faciliter l'identification des poubelles PMC. Mais on peut aussi décider de créer des **affichettes** maison aux couleurs de l'entreprise ou de l'organisation afin d'inclure aussi la poubelle des papiers-cartons et une poubelle pour les organiques (déchets alimentaires).

6. Installer un compost

Si on a un espace extérieur disponible et accessible, on peut envisager de lancer un compost. C'est d'autant plus **utile si on a un restaurant d'entreprise** où de la cuisine fraîche est réalisée sur place.

Grâce au compostage, on transforme les épluchures de fruits, le marc de café, les sachets de thé, etc. en [un engrais riche et gratuit](#). Et on allège sa poubelle ! Ce compost peut être utilisé sur le terrain de l'entreprise ou – pourquoi pas ? – proposé aux travailleurs qui ont un jardin.

> Lire aussi : [Tout ce qu'il faut savoir pour réussir son compost](#).

Plus d'infos

- [Bureau : 7 actions pour réduire son empreinte écologique au travail](#)
- [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#)

[1] Source : [Bruxelles Environnement](#).

[2] Voir le comparatif des cafés en grains effectué par [Test Achats](#).

[3] Voir [info-fiche de Bruxelles Environnement](#).

[4] D'après une étude iVOX pour [EVA](#), la Wallonie compte 1% de vegan, 6% de (presque-)végétariens et 9% de flexitariens. À Bruxelles, les chiffres s'élèvent à 4% pour les vegan et 8% pour les végétariens

[\[5\] Voir détails.](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:

<https://ecoconso.be/content/6-conseils-pour-favoriser-lalimentation-durable-au-travail>