

OBSERVATOIRE DU BUREAU RESPONSABLE  
ÉTUDES « LES ÉCOGESTES DU QUOTIDIEN »

## QUELLE ALIMENTATION AU BUREAU ?



Novembre 2018

*les paniers  
de Léa*



  
INTERFACE  
RESTAURATION



En terme d'alimentation, deux faits sont établis de longue date. Le premier est scientifique : une alimentation saine contribue à réduire les risques de maladies et le second culturel : la gastronomie et les plaisirs de la table sont des éléments majeurs de bien-être. Plus récent, un troisième est en train de s'imposer : nos choix alimentaires ont des impacts environnementaux majeurs.

Cette étude vise à dresser un premier état des lieux des pratiques au travail car, si nous y déjeunons plus souvent qu'à notre domicile et que 95 % des actifs répondants estiment que c'est bien un sujet "professionnel", ils ne sont que 66 % à avoir été sensibilisés à une alimentation saine et durable.

Agir sur notre alimentation est sans aucun doute un moyen de contribuer à notre bien-être au travail et, dans le même temps, favoriser les produits écoresponsables et locaux diminue significativement notre impact sur l'environnement.

Dernière info pour les dirigeants : 83 % des collaborateurs attendent plus d'engagement de votre part alors ripostez !

Valéry & Cyril  
Cofondateurs de Riposte Verte  
et de l'Observatoire du Bureau Responsable

## SOMMAIRE

En intro, un peu de contexte	page 3
Les chiffres-clés et la synthèse	pages 4-7
L'analyse des experts	pages 8-11
La sélection de commentaires	pages 12-13
Le panel en détail	pages 14-15
Les bons conseils de la riposte	page 16



## EN INTRO

### LE CONTEXTE

Étude préparée par Riposte Verte avec Les Paniers de Léa et Interface Restauration, distribuée par voie électronique et accessible en ligne durant 6 semaines. Elle comptabilise 812 réponses au total (715 complètes et validées) d'organisations de toutes tailles et secteurs (voir pages 14-15).

### LES ENJEUX



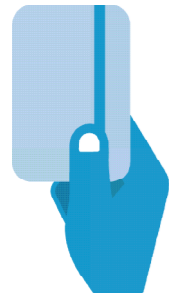


# UNE ALIMENTATION SAIN ET DURABLE AU BUREAU ?

## LES CHIFFRES-CLÉS 2018

**70%**

des répondants sont des répondantes !



### MANGER À LA CANTINE

**40%**

ont accès à un restaurant d'entreprise

**35%**

connaissent la provenance des aliments

**23%**

peuvent choisir un plat de produits bios

**11%**

voient les repas restants donnés ou vendus



### MANGER AU BUREAU

**48%**

mangent principalement du fait maison

**17%**

ne peuvent pas recycler leurs déchets

### BUFFETS, APÉROS, POTS & CIE

**86%**

organisent des événements (internes ou publics)

**6%**

avec des produits locaux

**7%**

avec un traiteur écoresponsable



### MANGER DEHORS



**24%**

rentrent déjeuner chez eux

**60%**

déjeunent au restaurant

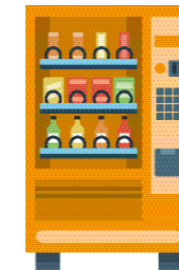
**33%**

déjeunent au parc, jardin...

**48%**

y apportent un plat fait-maison

### MANGER QUAND JE VEUX



**44%**

ont accès à un distributeur

**19%**

bénéficient de paniers de fruits frais

**77%**

souhaitent changer le distributeur pour un panier

### BIEN MANGER

**95%**

pensent que l'alimentation est aussi un sujet au travail

**66%**

estiment que l'alimentation joue sur leur bien-être

**44%**

sont sensibilisés à une alimentation saine et durable

**83%**

attendent plus d'actions de sensibilisation





## LA SYNTHÈSE DE RIPOSTE VERTE

En trois générations, notre alimentation a radicalement changé : **nous mangeons plus et moins bien !** Elle émet désormais autant de gaz à effet de serre (GES) que notre transport ou notre logement et près de **30 % des denrées produites ne sont pas consommées.**

**Alors qu'en est-il au bureau ? Notre alimentation est-elle saine et durable ?** Saine pour favoriser la concentration, l'efficacité et la performance ou bien encore répondre aux attentes des **19 % de salariés qui déclarent un régime alimentaire spécifique** : allergie, sans sel/gluten, végétarien... Durable pour nous nourrir en qualité et en quantité, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement.

Dans un endroit emblématique de la pause déjeuner comme le restaurant d'entreprise auquel 4 salariés répondants sur 10 ont accès (et 2 supplémentaires aimeraient bien avoir accès), seul **1/4 se voit proposer des plats composés de produits biologiques et 1/3 des plats sans gluten ou végétariens/végétaliens.** Heureusement, les 2/3 restants peuvent consommer très régulièrement un plat principal sans viande ni poisson.

Pour limiter encore les impacts sur l'environnement, le donneur d'ordre et l'exploitant doivent proposer des produits de saison et privilégier les ressources locales associés à des modes de production respectueux de l'environnement comme l'agriculture biologique, ce qui n'est pas automatique. À ce jour, **les 3/4 des plats servis ne sont pas composés de produits locaux.**

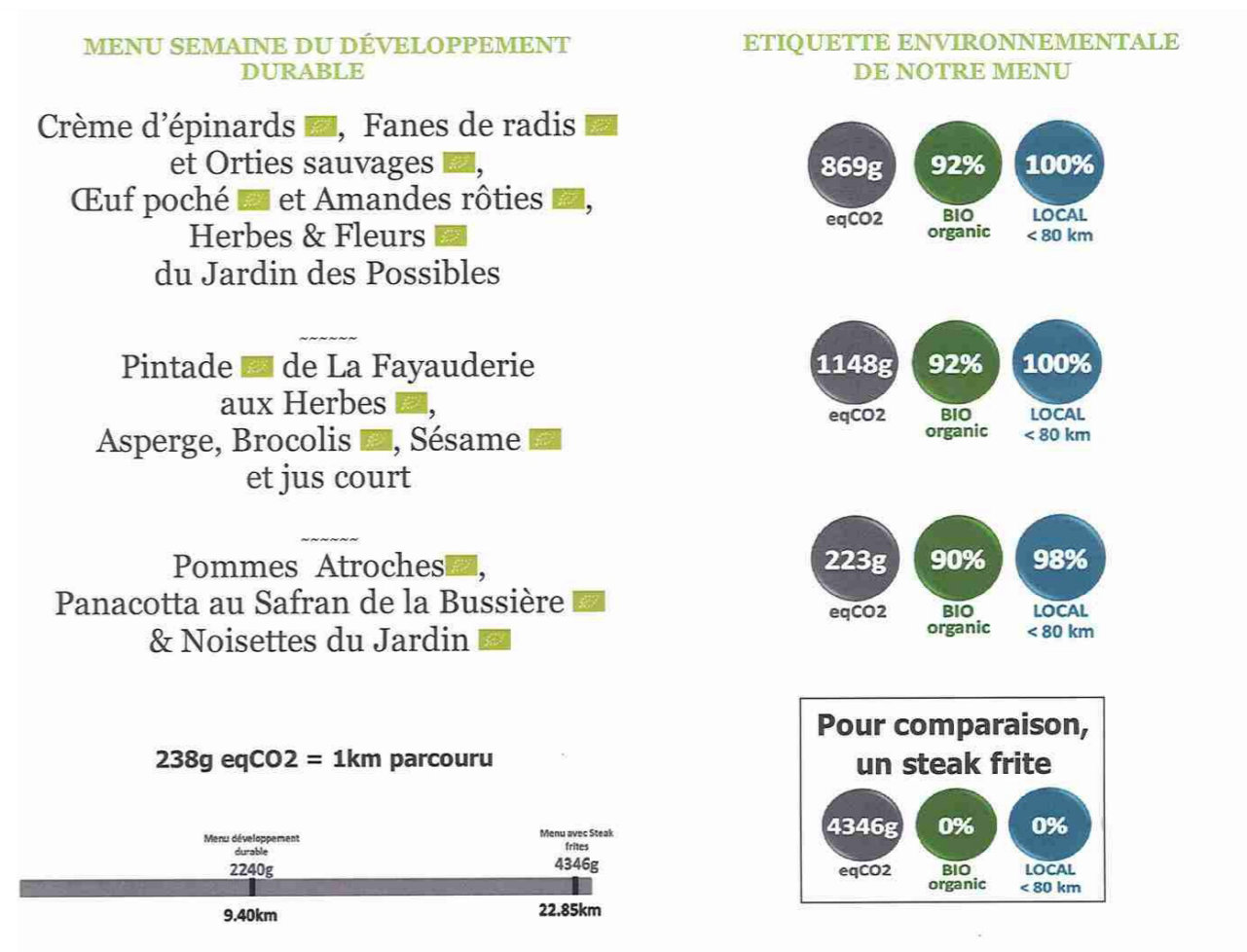
Et que font les collaborateurs qui sortent déjeuner ? **Le restaurant traditionnel est deux fois plus plébiscité qu'une enseigne de restauration rapide** (64 % vs 32 %). Leur choix repose pour plus de 50 % d'entre eux souvent voire toujours sur un critère écoresponsable (plats bio, végétariens, faits maison...). **Les parcs et jardins ont également leur adepte (37 %)** qui apportent indifféremment des plats faits maison ou industriels alors que **22 % rentrent chez eux.**

Favorisé par la désynchronisation des repas, le grignotage s'intensifie et **des distributeurs automatiques se retrouvent dans quasiment une organisation sur deux** (44 %) répondantes, bien plus que des paniers de fruits frais (19 %). Bonne nouvelle : **77 % des collaborateurs sont favorables au remplacement du distributeur par un panier de fruits frais.**

Pour leurs événements, **27 % déclarent toujours ou souvent faire appel à un traiteur engagé,** notamment en proposant des produits bios (17 %), de saison (34 %) ou locaux (31 %).

Au-delà de l'aspect environnemental, **neuf répondants sur dix estiment qu'une alimentation saine et durable influe sur leur santé et sur leur sentiment de bien-être au travail pour les deux tiers.** Proportion similaire à celle qui estime que les actions doivent être menées par tous les acteurs : collaborateurs, représentants du personnel, direction, exploitant...

Concernant les actions réellement menées, le constat est décevant puisque **les deux tiers des collaborateurs n'ont jamais profité d'une sensibilisation au travail** et lorsqu'ils l'ont été, elle fut ponctuelle pour un sur trois. Pourtant, **83 % des collaborateurs interrogés attendent plus d'engagement de leur direction et une sensibilisation plus régulière** sur ces enjeux d'alimentation saine et durable au bureau. Le fait que **70 % des répondants soient des femmes** n'y est peut-être pas étranger !



Exemple de communication sur les impacts environnementaux d'un menu proposé dans un restaurant d'entreprise



## L'ANALYSE D'ANNE

RESP. RESTAURANT VERT - INTERFACE

Aujourd'hui, l'amélioration de l'alimentation est un enjeu de santé publique qui concerne également les entreprises de restauration collective car elles servent quotidiennement près de 3,8 millions de repas.

L'objectif étant de répondre aux attentes d'une alimentation saine et durable des convives (**90 % des répondants estiment qu'une alimentation saine et durable influe sur leur santé et bien-être**), les restaurateurs s'adaptent et promeuvent des offres mettant en avant la qualité et la saisonnalité des produits.

Dans cette optique alimentation-santé, **la tendance marque une progression significative du régime flexitarien, qui consiste à réduire sa consommation de viande et de poisson** sans être exclusivement végétarien.

On estime aujourd'hui que **la proportion de convives végétariens en restauration collective varie de 6 à 15 %**. Et, si les restaurants affichent rarement plus d'un menu végétarien par semaine, ils offrent souvent la possibilité de composer un repas végétarien (la viande ou le poisson sont servis séparément) et proposent des produits permettant de construire une assiette équilibrée et variée.

Malgré le fait que **pour 44 % des collaborateurs la priorité est d'intégrer plus de produits bios**, la restauration collective se trouve confrontée à une double difficulté d'approvisionnement en bio français (seul 6,5 % des surfaces agricoles françaises sont en production biologique) et de prix de vente, souvent prohibitifs pour des produits bios locaux. Ainsi, **la plupart des produits bios proposés proviennent de l'étranger**.

C'est pourquoi les sociétés de restauration tendent à favoriser une approche plutôt locale – selon la logique du km 0 - permettant de maintenir une agriculture française dynamique tout en maîtrisant l'impact carbone lié au transport.

A ce jour, si l'approvisionnement de fruits locaux restent un engagement difficile à tenir, **l'offre en légumes locaux se développe davantage (60 % de légumes origine France pour les sites les plus engagés)**.

Toujours dans cette optique d'alimentation durable, le gaspillage alimentaire devient, à juste titre, un sujet fondamental aux yeux des convives :

» **10 millions de tonnes de nourriture, dont 1,5 millions de tonnes par la restauration collective et commerciale, sont jetées en France chaque année**. Cela représente un gaspillage qui pèse lourd sur la facture énergétique et de fait, sur le réchauffement climatique.

» **6 millions de personnes vivent en situation d'insécurité alimentaire en France**, c'est à dire en difficulté financière pour acheter des denrées alimentaires.

Pour les acteurs de la restauration collective, engager des actions pérennes au sujet du gaspillage alimentaire doit se faire en respectant une réglementation en matière d'hygiène très exigeante.

Heureusement, de nouveaux intervenants arrivent sur le marché afin d'accompagner les restaurateurs dans une démarche vertueuse et proposent de nouvelles actions, telles que :

» **Redistribution des invendus à des associations.**

» **Revente des invendus aux collaborateurs.**

Si ces solutions restent encore confidentielles, **l'extension de la réglementation pour les dons alimentaires devrait faire bouger les lignes**. En effet, après la grande distribution, les dispositions de la loi concernant les dons alimentaires (invendus et repas non consommés) devraient être étendues à la restauration collective.

Aujourd'hui de plus en plus présente (loi agriculture et alimentation, loi Garot, amendement produits jetables) **la réglementation et le comportement des convives en tant que consomm'acteurs, participent à faire progresser les organisations** dans leurs engagements durables.





## L'ANALYSE DE BASTIEN

COFONDATEUR LES PANIERS DE LÉA

Cette enquête, rare sur les pratiques au bureau, est riche d'enseignements et confirme un grand nombre de ressentis provenant d'échanges quotidiens sur ces enjeux d'alimentation durable.

Tout d'abord, une évidence : **il y a une attente des collaborateurs pour une offre alimentaire plus responsable sur leur lieu de travail :**

- » 83 % attendent une sensibilisation plus régulière sur les enjeux de l'alimentation saine et durable.
- » 44 % estiment que la priorité doit être d'intégrer plus de produits bios et locaux aux menus servis

**Pour autant, l'offre alimentaire actuelle ne semble pas correspondre à cette attente :**

- » 77 % sont favorables au remplacement des distributeurs automatiques par une corbeille de fruit.
- » 70 % se déclarent intéressées par la mise en place d'un service de paniers de fruits et légumes à emporter à la maison.

**Et pour cause, les modèles de mise à disposition d'une offre alimentaire responsable et durable répondent de moins en moins à la nouvelle demande :**

- » Moins de 10 % des distributeurs automatiques offrent un choix de produits biologiques.
- » Moins de 25 % des collaborateurs avec cantine ont le choix d'un plat bio au quotidien.
- » Moins de 50 % des déjeuners apportés de la maison sont faits-maison.

**L'enquête est un vrai révélateur d'une attente mais aussi d'un système à repenser.** Alors comment faire ? **Il y 4 piliers indispensables :**

### **1. Mettre à disposition une offre alimentaire responsable et conviviale et des outils au service des politiques RSE**

Proposer des corbeilles de fruits en libre-service, remplacer les prestataires de petits déjeuners « industriels » par des prestataires spécialistes du circuit-court et de l'alimentation de saison, intégrer une offre de livraison de plats préparés frais et locaux, mettre un système de gobelets réutilisables, des poubelles de tri...

Les prestataires de la restauration collective ne doivent surtout pas être perçus comme des obstacles mais comme une solution, des partenaires. Ils gèrent 65 % des restaurants d'entreprise

des répondants y ayant accès et sont eux-mêmes en pleine révolution. Il faut travailler main dans la main avec eux pour proposer des services et des animations complémentaires qui accompagnent les évolutions mises en place (actions de sensibilisation, plats végétariens etc...). Ce sont des acteurs majeurs à intégrer à la démarche.

### **2. Mettre en place des actions de sensibilisation**

L'enquête le montre, les actions de sensibilisation sont aujourd'hui encore cantonnées aux périodes de semaines thématiques (Développement Durable, QVT...). Or, la demande pour des actions régulières qui auront un impact sur les comportements est importante : 83 % sont en attente de ce type d'actions, 48 % déplorent l'absence totale de sensibilisation au gaspillage alimentaire...

### **3. La direction doit impulser le mouvement...**

À la question sur l'identité de l'acteur privilégié qui doit formaliser la démarche et agir concrètement, 41 % des collaborateurs nomment la direction, 29 % les collaborateurs eux-mêmes et 16 % les représentants du personnel.

### **4. ...qui doit être porté par les collaborateurs**

Dans tout projet d'amélioration continue réussi et dans les entreprises où les changements sont visibles rapidement, ce sont les collaborateurs qui portent le projet après l'impulsion donnée par la direction.

**64 % des répondants déclarent ainsi que ce sont bien tous les acteurs de l'entreprise qui doivent porter le projet et l'enseignement principal est bien là : l'alimentation est l'affaire de tous mais doit être adaptée à chacun.** Pour que le système alimentaire de l'entreprise réponde aux attentes des collaborateurs, il faut qu'il soit adopté par un maximum de collaborateurs. Il faut donc qu'il lui ressemble, qu'il soit adapté à son environnement et SURTOUT qu'il ne lui soit pas imposé.





## LES COMMENTAIRES

### 📌 RÉPONSE 43

Après une première phase de sensibilisation sur les aspects de diététique, **il faut que mon organisation passe maintenant aux aspects de gaspillage et de recyclage.**

### 📌 RÉPONSE 58

**La présence de poubelles de tri des déchets alimentaires en entreprise devrait être une base obligatoire**, hors aucune entreprise dans laquelle j'ai travaillé n'en avait. A la cantine, des poubelles de tri existent mais elles sont mal remplies, principalement parce qu'aucune sensibilisation au tri n'est apportée.

### 📌 RÉPONSE 157

Nous avons mis en place des services d'AMAP : légumes, œufs et pain. Constat après quelques années : il en nous reste que l'AMAP Pain avec seulement une poignée d'adhérents. **Pas facile de souscrire à une AMAP quand on travaille en centre ville et que l'on doit prendre les transports en commun.**

### 📌 RÉPONSE 191

Chacun prépare son repas selon ses envies et ses choix de société. Pas de ligne directrice. Pas de distributeurs souhaités sur site. **Les traiteurs sont choisis selon les prix et les habitudes...**et malheureusement pas en fonction de la qualité, du bio ou de produits locaux.

### 📌 RÉPONSE 206

**Plus les prix sont tirés vers le bas avec le prestataire moins le repas est qualitatif malheureusement...** Je n'ai aucun plaisir à manger à la cantine, c'est toujours la même question : que vais je manger ? Ça va être bon ou pas ? Vais-je devoir jeter encore aujourd'hui ? Heureusement, durant l'été, je prépare mes sandwiches et sort déjeuner dehors !

### 📌 RÉPONSE 379

**Merci de traiter ce sujet qui est primordial** compte tenu du fait que nous déjeunons 5 jours sur 7 au travail.

### 📌 RÉPONSE 421

**Il faudrait généraliser les "doggy bag"**, pour ma part je prends toujours une boîte de mes restes que je distribue à des personnes en situation de précarité dans la rue. **Le concept de frigo solidaire me paraît excellent et à déployer massivement !**

### 📌 RÉPONSE 533

Pour améliorer/changer les habitudes alimentaires des employés, nous nous heurterons à **2 écueils : un budget serré et un manque de suivi des actions de sensibilisation.** Souvent menées au siège uniquement, elles seraient aussi bénéfiques en région car les collègues n'ont souvent au final que des documents électroniques alors que des animations/conférences ou ateliers culinaires seraient bienvenus.

### 📌 RÉPONSE 580

Nous faisons un effort pour travailler avec des prestataires responsables mais **aucune action n'est menée avec la société qui gère la restauration sur place** (qui propose des plats végétariens mais y ajoute souvent de la viande... (ex: sauce au bleu + lardons) **et encore moins dans la sensibilisation des collaborateurs à une alimentation saine !**

### 📌 RÉPONSE 677

**Le chemin est encore très long...** Et pourtant je travaille dans un ministère, mais notre prestataire de restauration (sans cahier des charges de l'administration contraignant) ne mène quasiment aucune action malgré de nombreuses demandes individuelles : **pas de tri ou compostage des déchets, aucune action de dons ou récupération des invendus...**

### 📌 RÉPONSE 809

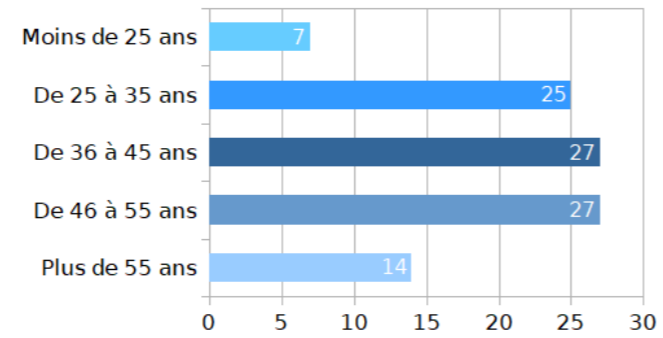
Je trouve ce questionnaire très intéressant. Il peut nous donner des idées pour la mise-en-place d'actions dans notre entreprise. **A quand une appli qui analyse les repas pris au RIE et fait des recommandations personnalisées ?!**



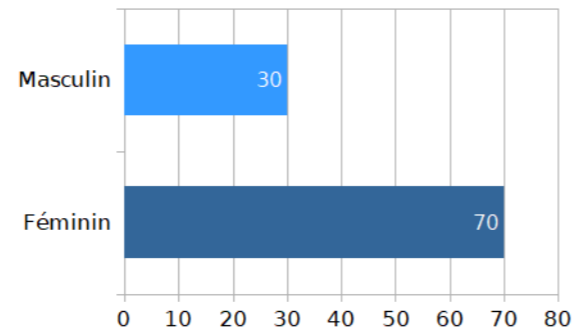


## LE PANEL

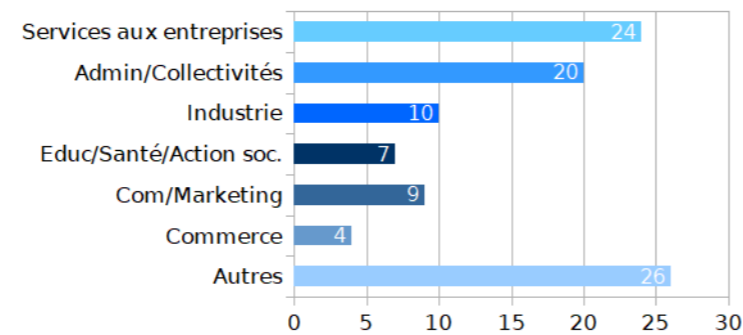
Vous êtes plutôt Génération X, Y, Z... ?  
(en %)



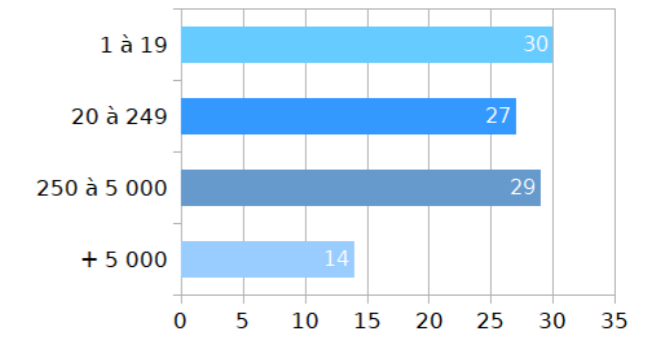
Votre genre ?  
(en %)



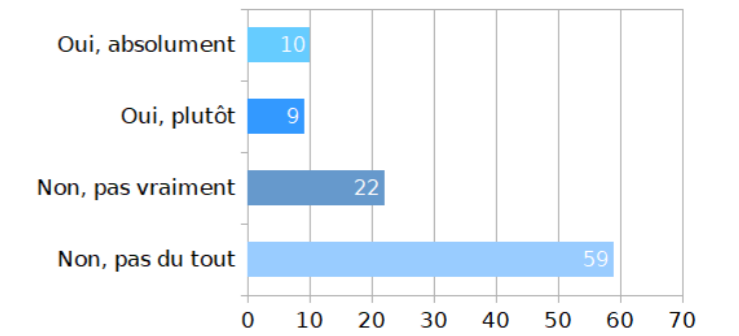
Vous travaillez dans quel secteur ?  
(en %)



Dans une petite/grande organisation ?  
(en %)



Une spécificité alimentaire permanente  
(sans sel/gluten, végétarien, allergie...)  
affecte-t-elle votre alimentation ?  
(en %)







## LES CONSEILS

### GOUVERNANCE

- **Nommer un responsable dédié** aux enjeux de restauration
- **Réaliser un audit exhaustif** des équipements et des pratiques
- **Faciliter l'accès à un restaurant** (inter-entreprises si nécessaire)

### ACHATS

- **Sélectionner les produits servis** : hors liste rouge, de saison...
- **Prendre en compte le coût de cycle de vie** des équipements
- **Faire appel aux services de traiteurs écoresponsables**

### COMMUNICATION

- **Informé de la qualité nutritionnelle** des produits servis
- **Informé de la provenance** des produits servis
- **Former le personnel de cuisine** aux écogestes

### DÉCHETS

- **Séparer les circuits de denrées propres et de déchets**
- **Recycler tous les déchets** du restaurant et de cuisine
- **Donner les repas non consommés** en interne/externe



**1 kg  
d'aluminium  
recyclé  
évite le rejet de  
7,2 kg  
de CO<sub>2</sub>**



POUR UN BUREAU RESPONSABLE



Société coopérative œuvrant pour l'intérêt général, Riposte Verte anime l'Observatoire du Bureau Responsable depuis 2008 et apporte aux organisations professionnelles ses expertises en matière de RSE, Exploitation et Utilisation durables des bâtiments et Maîtrise des émissions carbone/climat.

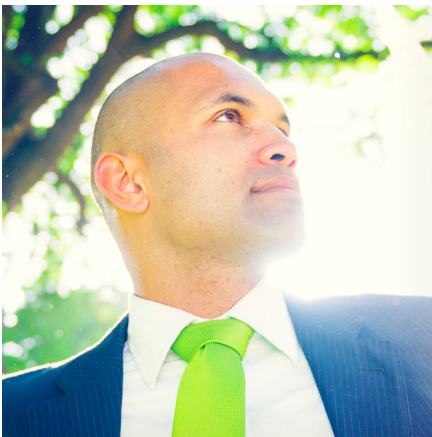
Acteur intervenant dans la sphère de la Restauration Collective et Commerciale, Interface exerce ses missions d'audits, d'études et de conseils en toute indépendance. Avec le label "Restaurant Vert©", elle introduit le développement durable en restauration et immobilier de bureau et garantit une gestion écoresponsable. de restaurants d'entreprises pour des clients tels que Microsoft, Gecina, Roche, Samsung...



Parce que nous avons la conviction que partager une alimentation saine et durable au bureau est à la fois un geste santé et un acte de lien social, parce que se sentir bien avec ses collègues et manger sainement au bureau sont, selon nous, des ingrédients essentiels du bien être au travail, nous avons créé les Paniers de Léa. Livraisons de fruits, communication par le fruit, accompagnement healthy au service de votre politique RSE et animations vitaminées.

Active depuis 2006, Riposte Verte apporte aux organisations professionnelles ses expertises en matière de RSE, Gestion et Utilisation durables des bâtiments et Maîtrise des émissions carbone/GES. Nos accompagnements visent à formaliser la démarche, identifier de nouvelles actions et faciliter leur déploiement opérationnel.

Société coopérative œuvrant pour l'intérêt général, Riposte Verte anime l'Observatoire du Bureau Responsable depuis 2008 ( WWF, Zero Waste France...) et développe des outils gratuits pour les TPE/PME : diagnostics, guides, affiches, jeux...



Tél. 06 09 75 23 24 - [contact@riposteverte.com](mailto:contact@riposteverte.com)  
[www.riposteverte.com](http://www.riposteverte.com)

