

Du végétalien au sans gluten

VOTRE LISTE DE VÉRIFICATION POUR PLANIFIER DES REPAS INCLUSIFS SUR LE LIEU DE TRAVAIL

Ce n'est pas pour rien que l'on parle souvent de restrictions alimentaires « courantes ». Bien qu'elles ne touchent qu'une partie relativement faible de la population, celles-ci sont suffisamment étendues pour représenter une préoccupation importante pour les employés, sans parler des employés qui doivent constamment se méfier de ce qu'ils mangent.

APERÇU DES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES AUX ÉTATS-UNIS

1% des Américains sont végétaliens = 3,400,000 personnes ¹	4% des Américains sont végétariens = 13,600,000 personnes ²	10% des Américains souffrent d'une allergie alimentaire = 34,000,000 personnes ³
--	---	--

Aujourd'hui, les entreprises s'efforcent d'adopter des initiatives en matière de diversité, d'équité et d'inclusion (DEI) grâce aux avantages commerciaux qu'elles procurent, comme:

- Un plus grand engagement
- L'amélioration de la rétention
- Une satisfaction accrue au travail
- L'attraction des meilleurs talents
- La part croissante de l'innovation

Une grande partie de ces efforts devrait consister à garantir un programme alimentaire inclusif. Manger en groupe renforce les liens entre les membres de l'équipe et améliore la culture de l'entreprise. Et comme les restrictions alimentaires peuvent être dues à des facteurs personnels, culturels, médicaux ou moraux, elles s'inscrivent parfaitement dans le cadre des priorités de DEI.

RÉGIMES ALIMENTAIRES COURANTS



VÉGÉTARIEN

La consommation de produits animaux tels que la viande, la volaille et le poisson est exclue. Cependant, certains « flexitariens » peuvent faire des exceptions, notamment pour les produits laitiers et les œufs

Suggestion de repas: Pennes aux champignons sauvages



PESCÉTARIEN

Une forme de végétarisme qui autorise les produits de la mer comme le poisson et les crustacés

Suggestion de repas: Paella aux crevettes et aux moules



VÉGÉTALIEN

Les aliments d'origine animale, y compris les sous-produits comme le miel et la gélatine, doivent être évités

Suggestion de repas: Ailes de chou-fleur végétaliennes épicées



CÉTOGÈNE

L'accent est mis sur les protéines animales et végétales et sur les graisses telles que les noix, les graines et les produits laitiers

Suggestion de repas: Poulet rôti avec avocat et légumes



PALÉO

Abstention d'aliments transformés et de produits laitiers au profit de protéines non transformées, de fruits et de légumes

Suggestion de repas: Steak grillé avec des tomates revenues



DIABÉTIQUE

Privilégier les aliments à faible indice glycémique et éviter les aliments riches en sucre et en glucides raffinés

Suggestion de repas: Poulet grillé avec légumes



SANS GLUTEN

Aucun aliment fabriqué à partir de céréales comme le blé, l'orge ou le seigle, ou soumis à une contamination croisée par ces céréales

Suggestion de repas: Curry rouge thaïlandais de saumon à la noix de coco



HALAL

L'animal doit être abattu conformément aux lois alimentaires de l'islam et la viande de porc est proscrite

Suggestion de repas: Shawarma de poulet avec légumes et houmous



CASHER

Les lois alimentaires juives limitent les viandes animales qui peuvent être consommées et interdisent de mélanger des produits laitiers avec de la viande

Suggestion de repas: Ragoût de bœuf casher avec pommes de terre et poivrons



ALLERGIES COURANTES ⁴



LAIT

1.7M d'adultes américains

Certaines personnes sont allergiques aux protéines du lait, tandis que d'autres souffrent d'intolérance au lactose.



ŒUFS

2M d'adultes américains

Les allergènes se trouvent principalement dans le blanc d'œuf. Cependant, les personnes allergiques évitent en général le jaune d'œuf.



SOJA

1.5M d'adultes américains

De nombreux aliments contiennent des produits dérivés du soja, qui fait partie de la famille des légumineuses.



ARACHIDES

4.5M d'adultes américains

Également une légumineuse, les arachides sont une allergie alimentaire courante qui peut être sévère dans de nombreux cas.



FRUITS À COQUE

3M d'adultes américains

Les noix, les amandes, les noix de cajou, les noisettes et les pistaches sont des exemples de ce groupe.



SÉSAME

500,000 adultes américains

Les graines comestibles du sésame sont un ingrédient courant dans les cuisines du monde entier, des pâtisseries aux sushis.



BLÉ

2M d'adultes américains

Outre les allergies au blé, il existe des sensibilités graves au gluten, comme la maladie cœliaque.



POISSONS

2.2M d'adultes américains

Poissons à nageoires comme le saumon, le thon et le flétan, qui ne sont pas apparentés aux mollusques et crustacés.



MOLLUSQUES ET CRUSTACÉS

7.2M d'adultes américains

Cette catégorie comprend les crustacés comme le crabe et la crevette, et les mollusques comme l'huître.

RESSOURCES

¹ <https://news.gallup.com/poll/510038/identify-vegetarian-vegan.aspx>

² <https://news.gallup.com/poll/510038/identify-vegetarian-vegan.aspx>

³ <https://www.foodallergy.org/resources/facts-and-statistics>

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9046619/>