



**ALIMENTATION ET TRAVAIL**

## C'EST QUOI UNE BONNE ALIMENTATION ?

Votre alimentation peut vous aider à rester en bonne santé ou la protéger. Aucun aliment n'est en lui-même diabolique, il faut juste éviter les excès ! :

**1 - Buvez suffisamment d'eau**  
(minimum 1,5l/j)

**2 - Mangez des fruits et des légumes**  
(5 portions /j)

**3 - Pensez aux bonnes graisses.** Les graisses insaturées sont essentielles pour notre organisme. (huile végétale, noix, saumon, avocat, etc.)

**4 - Mangez des aliments variés**  
(viande, poisson, féculents, pain, produits laitiers, etc.)

**5 - Limitez les sucres industriels et boissons alcoolisées** (soda, confiserie, viennoiserie, plat préparé, etc.)

Il est important de manger en prenant son temps, et en savourant chaque bouchée. Le repas est une institution et un moment de partage.

L'équilibre alimentaire se construit au quotidien et pas seulement sur un repas. Autorisez-vous à un repas festif ou un peu plus copieux, il peut être rééquilibré sur les repas suivants.



### ASTUCES POUR UNE BONNE ALIMENTATION :

- Etre à l'écoute de sa faim
- Mangez lentement, en position assise (30 minutes minimum) et bien mastiquer
- Diner 2 à 3 heures avant de vous coucher
- Privilégiez les aliments bruts et peu transformés (mangez les produits de saison)
- Evitez les grignotages
- Evitez les régimes restrictifs (qui provoquent souvent une remontée de poids très rapide dès l'arrêt du régime)
- Apprenez à gérer votre stress et l'ennui

## LES CONSÉQUENCES D'UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILBRÉE :

- Maladies cardiovasculaires : HTA, AVC, infarctus, apnée du sommeil, etc.
- Obésité
- Diabète
- Cancers digestifs
- Troubles digestifs
- Psychologiques (image de soi)
- Carences nutritionnelles responsables de :
  - concentration difficile,
  - baisse des performances de la vigilance,
  - fatigue chronique,
  - faiblesse osseuse et musculaire,
  - malaise.....



## TRAVAIL ET ALIMENTATION, MODE D'EMPLOI :


Les dépenses énergétiques varient en fonction :

- du travail (sédentaire ou actif)
- de l'environnement de travail (froid/chaud)
- du sexe et de l'âge


## RECOMMANDATIONS LIÉES AU TRAVAIL POSTÉ :

Le travail posté induit des changements aussi bien sur le rythme que sur la qualité nutritionnelle.


DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES		
d'un homme de 40 ans* et d'une femme de 40 ans**		
Kcal / jour		
2340	3000	3500
1750	2250	2650



sédentaire



moyennement actif



actif

\* 1,78 m - 70 kg - IMC = 22      \*\* 1,58 m - 55kg - IMC = 22  
 D'après Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Déc. 2000 - Editions Tec&Doc

RECOMMANDATIONS COLLECTIVES	RECOMMANDATIONS INDIVIDUELLES
Repas pris dans des locaux conviviaux, propres et réservés à cet effet.	Conservez le rythme des 3 repas et une collation*
Équipement de base indispensable (micro-ondes, réfrigérateur...) Quitter son poste de travail pour toute prise alimentaire.	<b>Travailleur de nuit :</b> Respectez la collation de milieu de nuit (importante pour maintenir un niveau de vigilance) Prenez un petit déjeuner léger avant le coucher Conservez au maximum le déjeuner et le dîner traditionnels
Pause principale ne doit pas être inférieure à 20 min.	<b>Travailleur du matin :</b> Au lever, prenez une collation et conservez un petit déjeuner vers 8-9h Conservez au maximum le déjeuner et le dîner traditionnels
	<b>Travailleur de l'après-midi :</b> Prenez une collation entre 16-17h Conservez au maximum le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner traditionnels

\* Collation : produit laitier, fruit/fruit à coques, pain complet, eau, thé, tisane.

## CALCULEZ VOTRE IMC

Les résultats de votre IMC permettent d'évaluer les risques pour votre santé.

Si vous êtes dans une catégorie en dehors du poids santé, parlez-en à votre médecin traitant ou lors de votre visite au service de santé au travail.

## CALCULEZ VOTRE IMC :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (en kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (en m)}} \quad \text{Exemple pour un individu de 1,62 m et 65 kg : } \frac{65}{1,62 \times 1,62} = 24,8$$

Maigreur		Poids santé										Surpoids					Obésité sévère	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		

« Essayez de pratiquer  
une activité physique  
d'au moins 30 minutes par jour,  
5 fois par semaine »



## ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE : FAITES LE TEST !

1 - Prenez-vous un petit déjeuner le matin ?	■ jamais	● irrégulièrement	▶ toujours
2 - Sautez-vous des repas ?	▶ jamais	■ souvent	● rarement
3 - Combien de temps accordez-vous au déjeuner / dîner ?	■ - de 20 min	● 20 à 40 min	▶ + de 40 min
4 - Ressentez-vous la sensation de faim avant les repas ?	■ jamais	● parfois	▶ toujours
5 - Grignotez-vous entre les repas ?	▶ jamais	■ souvent	● parfois
6 - Pratiquez-vous une activité physique quotidienne ?	■ - de 30 min	● 30 min environ	▶ + de 30 min
7 - Vous travaillez en horaires :	▶ de jour	● décalés de jour	■ de nuit
8 - Quand vous êtes stressé, vous mangez :	● moins	■ plus	▶ de manière identique
9 - Arrêtez-vous de manger quand vous ressentez les 1ers signes de satiété ?	■ jamais	● parfois	▶ toujours
10 - Concernant votre poids, celui-ci est actuellement :	▶ poids de forme	● quelques kg en trop	■ en surpoids

## RÉSULTATS

Majorité de ■ : Rythme de vie et rythme alimentaire sont très fluctuants et cela se répercute sur votre poids. Vous mangez vite sans ressentir les sensations de faim et de satiété... Vous vous sentez gêné (e) dans les gestes de la vie quotidienne. Vous avez peut être déjà suivi des régimes qui n'ont pas amélioré la situation... Et tout cela se répercute parfois sur votre moral...

Prendre soin de vous devient une nécessité. Vous avez besoin d'aide pour rééquilibrer vos repas en mangeant de tout... pour reprendre une activité physique quotidienne telle que la marche pour retrouver le plaisir de bouger et aussi confiance en vous... ? Parlez-en avec votre médecin.

Majorité de ▶ : Vous avez un rythme alimentaire régulier et vous êtes à l'écoute de vos sensations de faim et de satiété. Cela vous permet de maintenir un poids stable. Globalement vous avez trouvé l'équilibre entre vos apports alimentaires et vos dépenses physiques... Vérifiez cependant que les aliments que vous consommez sont protecteurs pour votre santé...

Majorité de ● : Votre rythme alimentaire est parfois perturbé par des éléments extérieurs (rythme de vie, stress...) ralentissez alors la cadence, soufflez, détendez-vous, bougez, faites du sport... et retrouvez le plaisir de manger varié !

Retrouvez plus de conseils  
sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)