

Alimentation, hygiène de vie et poste sédentaire

Les situations de travail sédentaires peuvent générer une conduite alimentaire déséquilibrée qui, associée à un manque d'activité physique, représente alors un vrai risque professionnel.



Prévention des risques professionnels
À destination des salariés

POUR UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI

Food in
action

www.foodinaction.com



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées



En petites quantités

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources



Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour



Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)
Poisson et fruits de mer : 1 à 2 fois par semaine
Légumineuses : min. 1 fois par semaine
Viande rouge : max. 300 g par semaine
Privilégier la viande blanche

Féculents

À chaque repas
Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour



Féculents

À chaque repas
Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour

Légumes

Min. 300 g par jour

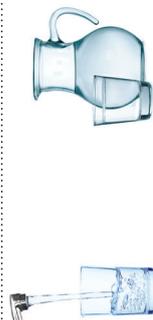


Fruits

250 g par jour, soit 5 portions par jour

Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté



Thé et café
Quantité à limiter

Un repas équilibré permet de maintenir vigilance et concentration tout au long de la journée. Tandis qu'un repas trop copieux et/ou riche en gras aura tendance à produire un effet « coup de barre », et un risque de somnolence à la digestion.

► Conservez un rythme de 3 repas par jour, évitez de sauter des repas.

► Mangez assis et au calme, en 20 min minimum.

► Gardez une bouteille d'eau à portée de main sur le bureau.

► Évitez les grignotages.

► Privilégiez le fait-maison si possible.



À LIMITER

- ✗ Les plats « tout-prêts » et les fast-foods à répétition
- ✗ Mayonnaise et excès de sauce dans les sandwiches et salades
- ✗ Pâtisseries en dessert
- ✗ Sodas sucrés, alcool
- ✗ Viennoiseries, aliments sucrés lors des moments de convivialité en entreprise (pensez aux fruits !)



À PRIVILÉGIER

- ✓ Repas pris hors du poste de travail
- ✓ Vinaigrettes à base d'huile d'olive, colza, noix...
- ✓ Desserts aux fruits, produits laitiers en guise de dessert
- ✓ Eau +++
- ✓ Repas du soir léger, si le midi a été copieux

Dans votre lunchbox froide ou à réchauffer, associez selon l'envie :

► 1 portion de légumes : crus, cuits, soupes, purées...

► 1 portion de féculents : pâtes, pommes de terre, riz, céréales...

► 1 portion de protéines végétales ou animales : viande, œuf, poisson, tofu, légumineuses, morceaux de fromage...

Complétez avec 1 fruit et/ou 1 produit laitier.



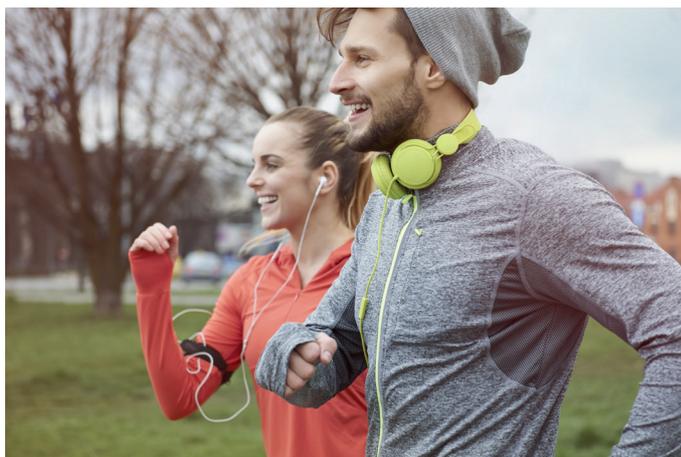
Préparez vos repas en avance : cuisiner en plus grande quantité permet d'avoir des restes pour la semaine ou de congeler les préparations par portion.

Il est possible de composer des repas équilibrés simplement et rapidement en assemblant des produits en conserves, surgelés, sous-vides... avec des produits frais. Ajoutez épices et herbes fraîches pour donner plus de saveurs.

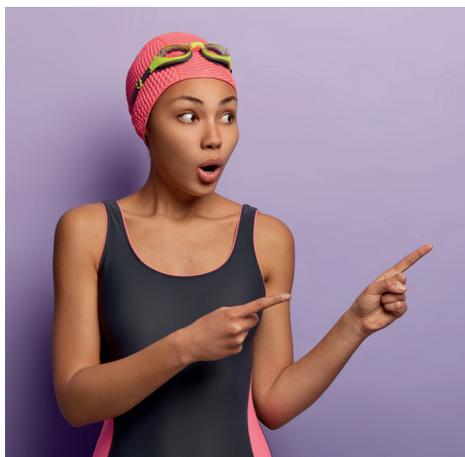


PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

- Pour débiter un sport, se fixer des objectifs adaptés, réalisables et progressifs.
- Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne : prendre les escaliers, sortir le chien plus longtemps, préférer le vélo ou la marche pour se déplacer, descendre un arrêt de bus plus tôt pour marcher...
- Remplacer le temps passé devant les écrans à la maison par une activité plus physique (bricolage, jardinage, sport...).



Équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour recommandé :



45 min = marche lente, ménage, pétanque, golf...



30 min = jardinage, danse de salon, vélo ou natation « plaisir »...



20 min = randonnée (moyenne montagne), sports de ballon/ combat, jogging 10 km/h...

UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE CONTRIBUE À UNE BONNE SANTÉ !

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Prévention et de Santé au Travail



Document élaboré par le groupe de travail nutrition du GIMS 13, membre de Présanse Paca-Corse

présanse

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous sur les réseaux

