

ALIMENTATION ET TRAVAIL

Bien manger est un gage de bonne santé et de bien-être qui ne se limite pas au domicile mais qui concerne aussi le lieu de travail.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

- 1- Pour bien se nourrir, il faut manger de façon variée.
- 2- L'équilibre alimentaire passe avant tout par l'instauration des trois repas pris à heures régulières et éventuellement une collation. Il ne faut en sauter aucun au risque d'augmenter les quantités et donc les calories au repas suivant.

✗ Petit-déjeuner

Ne jamais commencer une journée de travail sans s'être alimenté.

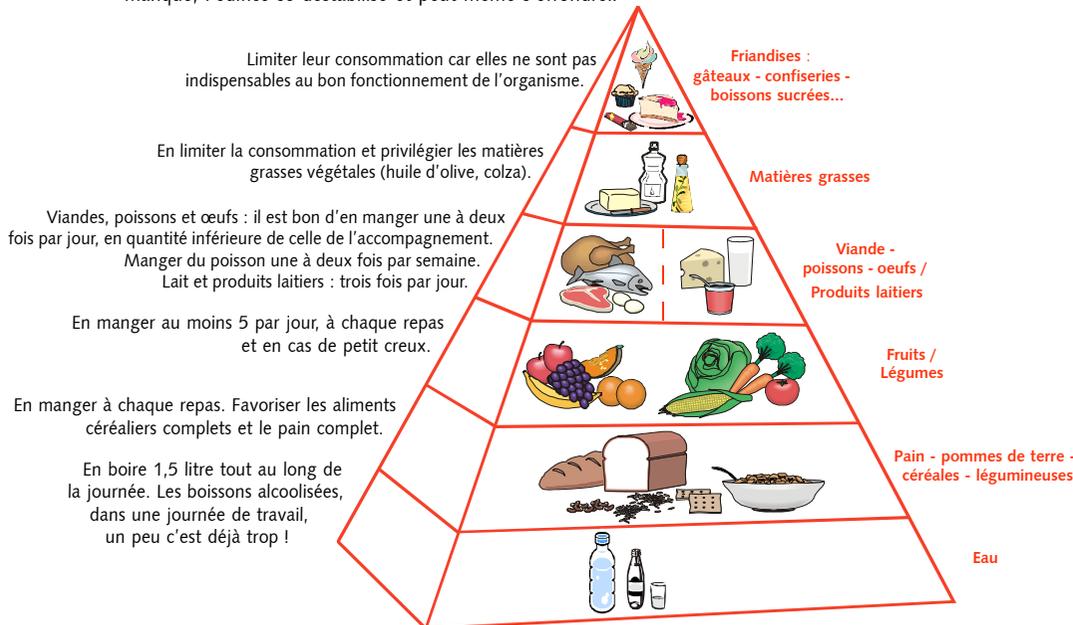
✗ Déjeuner

Le repas de la mi-journée doit satisfaire la faim, rassasier jusqu'au soir. Il faut tâcher d'harmoniser les nutriments, éviter les repas trop copieux. Il doit constituer une coupure dans la journée de travail et doit être pris dans le calme et en prenant son temps.

✗ Dîner

Pris en milieu familial, il est moins important ; il doit constituer un tiers de la ration calorique globale journalière.

- 3- Pour illustrer ce que doit être une alimentation équilibrée et variée, la représentation de la **pyramide alimentaire** permet de montrer que chaque élément de sa construction est important ; si un élément manque, l'édifice se déstabilise et peut même s'effondrer.



PROBLÈMES DE SANTÉ EN RELATION AVEC L'ALIMENTATION

- 1- **Améliorer ses comportements alimentaires** et la qualité de son alimentation contribue à diminuer les risques d'affections chroniques telles que le diabète, l'ostéoporose, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, certains cancers du tube digestif.
- 2- Une **alimentation équilibrée** est garante d'une meilleure sécurité. En effet, une mauvaise alimentation peut entraîner une somnolence, une fatigue accrue et retentir sur la vigilance au travail, et donc être source d'accidents de travail.

- 3- **"Mangez mieux, travaillez plus efficacement"**. Il y aurait un lien direct entre l'alimentation et le rendement au travail. Il a été démontré que manger sainement entraîne une résistance au stress et une meilleure performance intellectuelle sur les plans de la mémoire et de la concentration. Lorsque le stress est trop important, on est souvent amené à compenser en mangeant.



TRAVAIL POSTÉ

Sommeil et repas décalés sont la rançon du travail posté. Ils peuvent avoir des conséquences sur la santé. Il faut donc essayer de conserver le rythme diurne.



- 1- Pour **les horaires du matin**, le petit-déjeuner est souvent absent car il se fait au dépend du sommeil et la personne n'a pas souvent faim. Un conseil : prendre une boisson chaude peu sucrée et un fruit frais, puis une collation dans la matinée pour éviter les coups de pompe en fin de matinée. Eviter bien sûr les sandwiches avec de la charcuterie. Le déjeuner est pris avant la fin de poste et doit être un repas complet. Le dîner doit lui aussi être complet et pris avant 20 h.



- 2- Pour **les horaires d'après-midi**, faire un petit-déjeuner plus léger si le déjeuner est pris plus tôt que d'habitude. En général, le déjeuner se prend à la maison vers 11 h avant la prise de poste. Il sera plus léger et complété par une collation dans l'après-midi : pain, laitages, fruits. Le dîner, tardif, sera donc plus léger.



- 3- Pour **les horaires de nuit**, l'idéal serait de la prendre vers minuit, pour éviter la baisse de vigilance observée vers 3 heures du matin. Il faut éviter les sucres rapides car ils entraînent une somnolence post-prandiale, éviter les graisses (les repas pris la nuit en décalage des horaires normaux entraînent une élévation des triglycérides). Les protéines apparaissent le nutriment le mieux adapté.

Attention à la caféine prise en trop grande quantité : elle augmente le rythme cardiaque, la tension artérielle, la nervosité, favorise le tabagisme et entraîne une perte de sommeil.

De manière générale, il faut éviter le grignotage : les **barres chocolatées** ou aux céréales apportent trop de lipides et de calories et coupent l'appétit, faisant sauter le repas normalement prévu en fin de période d'activité. Par ailleurs, une **activité physique régulière** est indispensable !