

Alimentation, hygiène de vie et poste itinérant

Les postes de travail itinérants peuvent générer une conduite alimentaire déséquilibrée, qui associée à un manque d'activité physique, représente alors un vrai risque professionnel.
Itinérant mais finalement sédentaire !



Prévention des risques professionnels
À destination des salariés

POUR UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Food in
action

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



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

Féculents

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

Légumes

Min. 300 g par jour

Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté

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

Fruits

250 g par jour, soit 5 portions par jour

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.

MANGER ÉQUILIBRÉ AU RESTAURANT, C'EST POSSIBLE EN FAISANT LES BONS CHOIX !



À LIMITER

- ✗ Les plats « tout-prêts » et les fast-foods à répétition
- ✗ Formules complètes (entrée + plat + dessert)
- ✗ Plats en sauce, frites en accompagnement
- ✗ Pâtisseries en dessert (de temps en temps pour se faire plaisir)
- ✗ Sodas sucrés, alcool (très fortement déconseillé si conduite de véhicule)



À PRIVILÉGIER

- ✓ Entrée/plat ou plat/dessert plutôt qu'un menu complet
- ✓ Viandes blanches, grillades ou poissons
- ✓ Accompagnement à base de légumes
- ✓ Desserts aux fruits, produits laitiers
- ✓ Eau +++
- ✓ Repas du soir léger, si le midi a été copieux

PAUSE SUR LE POUCE

Un sandwich équilibré, c'est possible

- ▶ Variez les pains : préférez les pains complets, aux céréales, bis...
- ▶ Remplacez la mayonnaise et le beurre par de la moutarde ou du fromage à tartiner, des aromates et des condiments (cornichons...), qui donnent du goût.
- ▶ Évitez la charcuterie très grasse, type pâté, rillettes, rosette.
- ▶ Privilégiez des sources de protéines moins grasses (blanc de volaille, rôti de porc, rosbif, jambon dégraissé, saumon/truite fumé, thon au naturel, filets de sardine, œuf, tofu...).
- ▶ N'oubliez pas les crudités (tomates, concombres, salade verte, carottes râpées, chou rouge...).
- ▶ Complétez le repas avec 1 fruit et/ou 1 yaourt.

EXEMPLE DE RECETTE :



Wrap mexicain :
Galette de blé type wrap, 1 escalope de poulet cuite dans des épices et coupées en lanières, ¼ de poivron, ½ avocat, 2 feuilles de salade

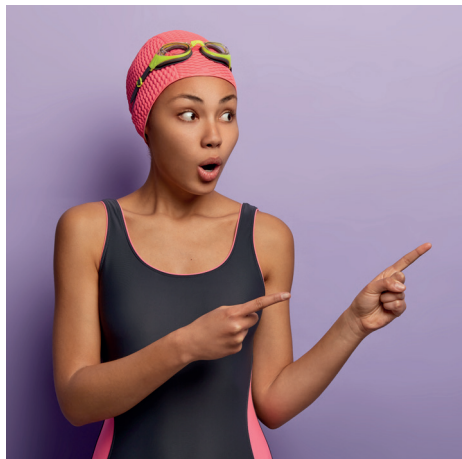


PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

- 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



Odalia

On travaille mieux quand on est bien

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

