



Au travail

Mangeons mieux Bougeons plus!



**SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL**



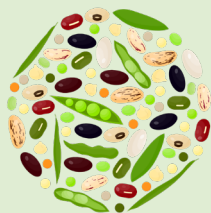
Les recommandations nutritionnelles

Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Augmenter



Fruits et légumes



Les légumes secs
(Lentilles, haricots, pois chiches...)



Les fruits à coque non salés
(Noix, noisettes, amandes...)



Activité physique



Le fait maison



Le pain complet ou les céréales, les pâtes, la semoule et le riz complet



Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Les produits salés et le sel



La charcuterie



L'alcool



Le temps passé assis



La viande : porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec Nutri-Score D et E



Les aliments de saison et les produits locaux



Les aliments bio



Les produits laitiers
(Lait, yaourt, fromage et fromage blanc)

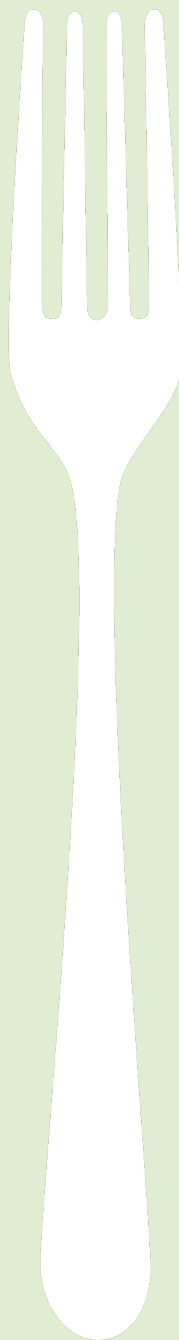


L'huile de colza, de noix, et d'olive

Opter plutôt pour



Les points clés de l'équilibre alimentaire



- **5 portions de fruits et légumes par jour** ainsi qu'**une poignée de fruits oléagineux** (noix, amandes, noisettes...).
- **Des légumes secs** (lentilles, pois chiches, haricots rouges...) **deux fois par semaine.**
- **Prévoir 1,5 à 2L d'eau par jour** pour rester hydraté.
- **Des féculents complets à chaque repas** pour leur effet rassasiant et leur richesse en fibres, vitamines et minéraux.
- **Privilégier le poisson, les viandes maigres, les œufs** et limiter la viande rouge et la charcuterie.
- **Deux produits laitiers par jour** en alternant les fromages et les laitages naturels (lait, yaourt, fromage blanc, petits suisses...).
- **Favoriser le fait maison et limiter les aliments gras**, salés, sucrés et ultra-transformés.

Concevoir son repas



Au restaurant d'entreprise

La solution la plus facile et souvent la moins coûteuse qui permet de composer facilement un repas équilibré.

Exemples :

- Crudités en entrée
- Plat complet : viande ou poisson, féculents et légumes
- Fromage ou yaourt
- Fruit (qui pourra aussi être consommé plus tard dans la journée)



Attention à la consommation régulière de charcuterie, viande grasse et aliments frits, desserts sucrés type crèmes desserts, pâtisseries, etc...

Au fast-food ou à la boulangerie

La solution la plus rapide et accessible lors des déplacements.


- ✓ Veillez à toujours avoir des crudités avec ou dans le sandwich et un laitage et/ou fruit en dessert (ex. : salade de fruits, compote à boire, yaourt, fruits à croquer...).
- ✓ Privilégier les pains aux céréales ou pains complets en faisant attention aux tailles des sandwiches.
- ✓ Préférer le fromage frais ou le fromage sec type Emmental aux sauces dans les sandwiches.
- ✓ Limiter la fréquence de fréquentation des lieux de restauration rapide en essayant de préparer des salades de pâtes, riz, lentilles... à l'avance pour ne pas être tenté.

Attention à l'association répétée des sandwiches avec de la sauce ou de la charcuterie, les boissons sucrées et pâtisseries au risque de déséquilibrer vos apports alimentaires sur le long terme.



Au bureau ou en télétravail

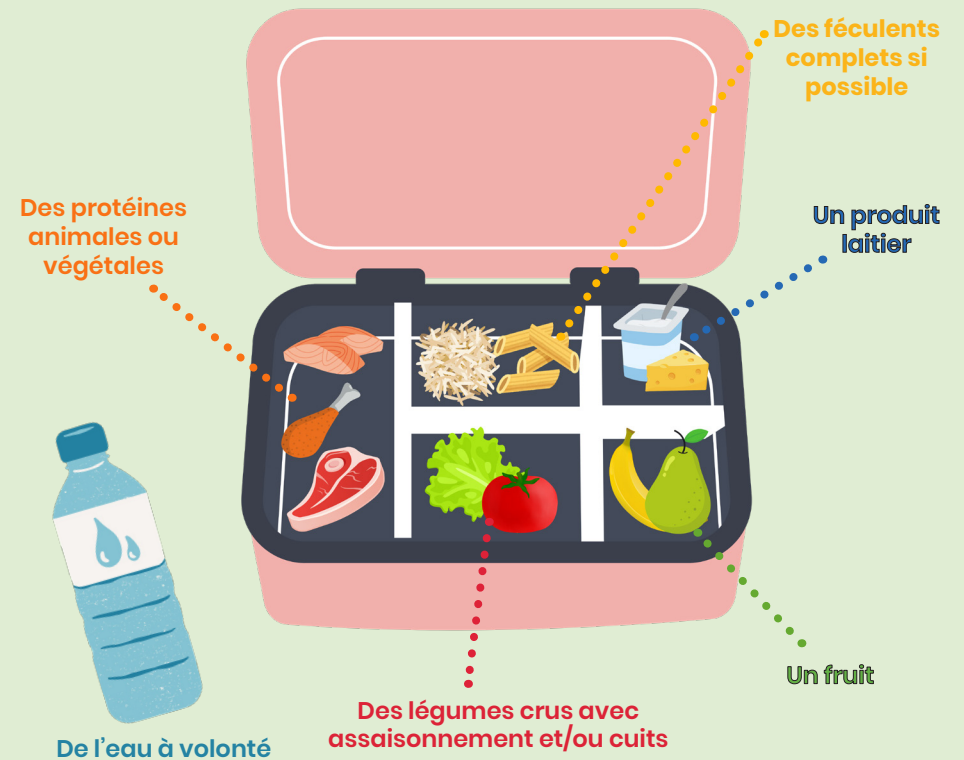


- ✓ Prévoir un repas cuisiné la veille et qui est facile à réchauffer.
 - ✓ Sinon, veiller à toujours avoir dans vos placards et frigo des aliments qui se cuisinent facilement : légumes surgelés ou en conserve, poisson en conserve, pâtes/riz/semoule, œufs, blancs de volaille, salade déjà préparée, tomates cerises, melon, pain complet à décongeler...
 - ✓ Le coin travail et le coin repas doivent être dissociés afin de bénéficier d'un vrai temps de récupération. Prévoir au moins 30 minutes de pause.
 - ✓ Pratiquer une activité comme de la marche après votre repas.
-  Les repas sur le pouce, devant l'ordinateur, favorisent les grignotages et la prise de poids.



Pour gagner du temps

- ✓ Fixer un jour de courses (en magasin ou en drive) dans la semaine, prévoir vos menus à l'avance.
 - ✓ Prévoir une réserve d'aliments surgelés (légumes, poisson, aromates...) ainsi que des conserves (thon, sardines, maquereau, haricots verts, maïs, asperges...).
 - ✓ Préparer plusieurs plats en même temps pour optimiser le temps passé en cuisine.
 - ✓ Prévoir de la vinaigrette en grande quantité dans un shaker et la conserver au réfrigérateur.
- ✓ Penser à congeler vos plats par portion, le pain complet tranché...
- ✓ S'équiper de plusieurs contenants hermétiques en verre.



Exemples de portions de fruits et légumes

- La moitié d'une assiette de légumes cuits (environ 80 gr)
- 1 petite assiette ou 1 portion type self-service de crudités (environ 80 gr)
- 1 bol ou assiette creuse de soupe de légumes
- 2 à 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop)
- 1 bonne poignée de petits fruits
- 2 fruits du type abricot
- 1 pot de compote individuel ou 2 grosses cuillères à soupe de compote maison
- 1 fruit du type poire

Pour vous aider!

* Source : site manger bouger

La fabrique à menus*



Nos idées recettes !



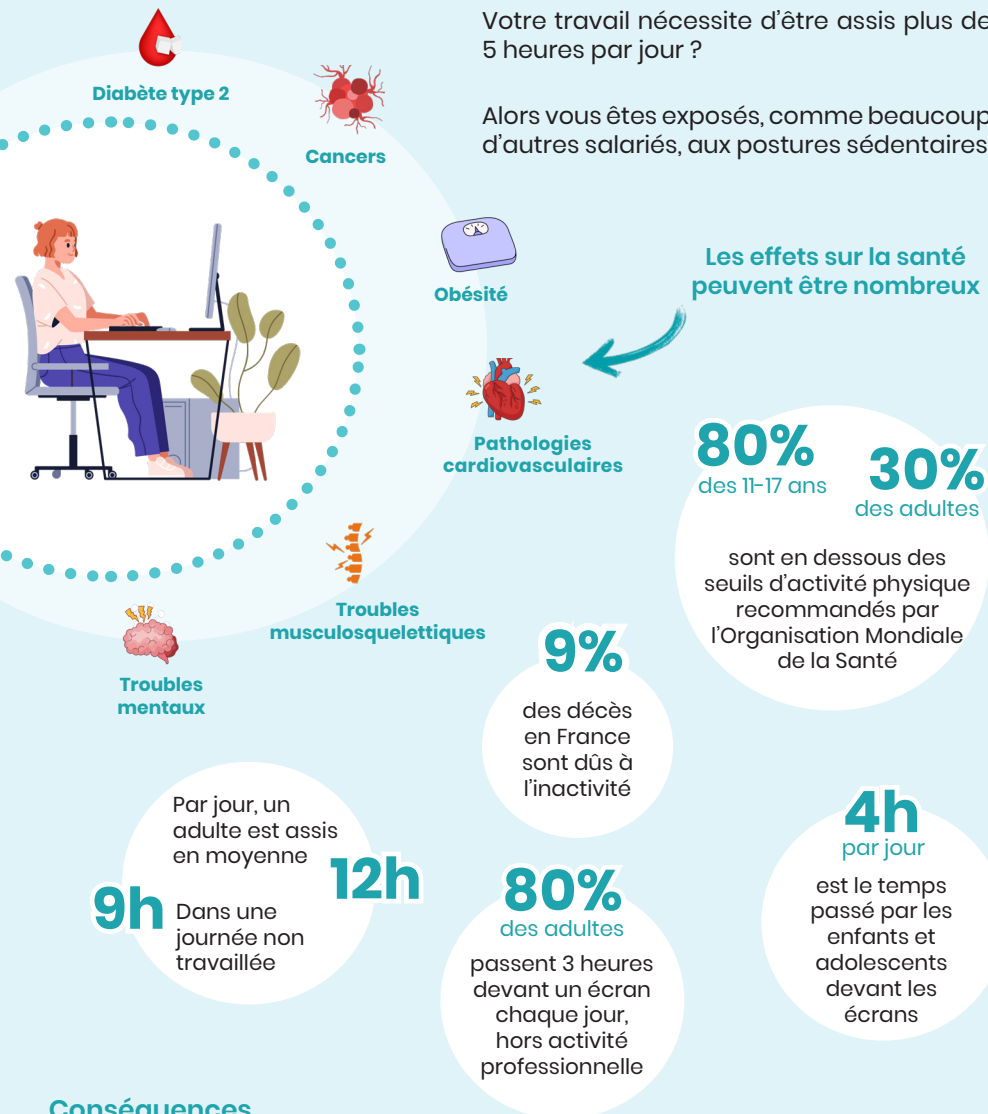


Posture sédentaire au travail

Un enjeu pour votre santé

Votre travail nécessite d'être assis plus de 5 heures par jour ?

Alors vous êtes exposés, comme beaucoup d'autres salariés, aux postures sédentaires.



Conséquences

95 % de la population adulte en France est à risque sanitaire par manque d'activité physique ou à cause d'un temps trop long passé assis.

66 % des adolescents font face à un risque sanitaire préoccupant du fait de la combinaison entre trop grande inactivité et dépendance aux écrans.



Activités physiques

Nos recommandations pour les adultes



Activité physique cardio-respiratoire

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.

Marche nordique, marche, vélo, rameur, ski nordique, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc...), jardinage...

L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités. Si vous reprenez l'exercice physique après un long arrêt, faites-le progressivement.

Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée.

Penser à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.



Assouplissement et mobilité articulaire

Les exercices d'assouplissements et de mobilité articulaire sont recommandés de 2 à 3 fois par semaine, précédés d'un échauffement musculaire. Arrêter en cas de sensation d'inconfort ou de raideur.

Tai-chi, golf, yoga, étirements...



Renforcement musculaire

Séances de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine.

Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haltères, élastiques...



Testez votre niveau d'activité physique !*

* Source : site manger bouger





Moyens de prévention

Organisation du travail

Alternance de tâches permettant de se lever (tâches administratives, téléphone ou réunions debout ou en marchant...).

To do list



Aménagement de l'environnement de travail

Regroupement des espaces photocopieurs, zones de stockage et salles de réunions à distance des postes de travail, espaces de réunions avec mobilier encourageant à bouger ou à être debout.



Aménagement du poste de travail

Mise à disposition de mobilier dynamique, bureaux à hauteur variable...

Pauses actives et régulières (5 minutes toutes les heures ou 15 minutes toutes les 2 heures selon l'intensité du travail).



Actions de sensibilisation, information et formation

Réalisation lors de l'installation de nouveaux équipements de travail (siège, bureau, tapis de marche en salle de pause...) ou d'une nouvelle organisation de travail.

Comment passer à l'action en entreprise



- Aménager un lieu isolé du bruit avec lumière naturelle**
pour favoriser la prise des repas à un rythme régulier avec frigo, micro-ondes, distributeur d'eau fraîche, vaisselle, tisanderie...
- Prévoir un espace d'informations**
avec des brochures sur la nutrition et l'hydratation, des affiches dans le réfectoire sur l'équilibre alimentaire.
- Intégrer des temps de sensibilisations et de conseils**
à la nutrition et à l'activité physique pour en favoriser la pratique régulière sur ou hors temps de travail
- Diffuser des questionnaires / tests d'auto-évaluations**
sur l'activité physique et hygiène de vie
- Orienter les salariés vers les maisons Sport-Santé de la région ou leur Service de Prévention et de Santé au Travail.**
La visite d'information et de prévention réalisée par l'infirmier ou le médecin du travail permet de faire le point sur son hygiène de vie.
Le Médecin du Travail peut prescrire de l'activité physique adaptée (APA).

Réglementation

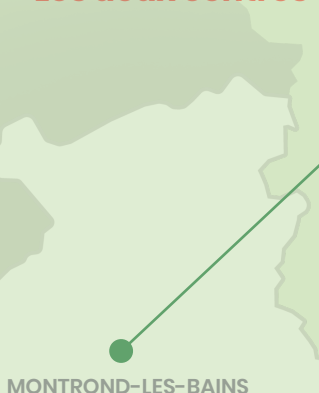


« Le décret n°2021-680 du 28 mai 2021 relatif aux avantages liés à la pratique du sport en entreprise permet une exonération de cotisations sociales au profit des employeurs qui mettent à disposition de l'ensemble des salariés un espace ou des équipements dédiés à la réalisation d'activités sportives. »



N'hésitez pas à contacter votre Médecin du Travail et votre Service de Prévention en Santé au Travail pour plus de renseignements et d'accompagnement.

Les deux centres SLST



Montrond-Les-Bains

150 rue Francis Laur (derrière le casino Jod)
42210 Montrond-Les-Bains
Tel : 04 77 36 52 54
Fax : 04 77 55 45 95



Molina (Siège social)

18 rue de Molina
42000 Saint-Etienne
Tel : 04 77 79 43 65
Fax : 04 77 79 43 60



**SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL**



www.slst.fr