

[Présentation]

Nutrition et prévention des postures sédentaires



Aurélie LOTH

Infirmière en Santé au Travail



Alicia CHAMBOST

Diététicienne et ergonome

SOMMAIRE

1. Nutrition

- Introduction
- Bases de l'équilibre alimentaire
- Pourquoi respecter l'équilibre alimentaire ?
- Conseils généraux pour maintenir un équilibre alimentaire / Recommandations nationales
- Comment composer son repas
- Choix des produits, Nutri-score

2. Postures sédentaires

- Contexte
- Comment les identifier ?
- Postures sédentaires et inactivité physique : deux notions différentes
- Effets sur la santé
- Quelles stratégies pour lutter contre les postures sédentaires ?

3. Nos conseils pour manger mieux et bouger plus

- En tant qu'employeur, comment agir ?
- Exercices à faire au travail comme à la maison / Etirements



Introduction

- Une alimentation équilibrée combinée à une activité physique adaptée sont deux facteurs clés de protection pour notre santé.
- Cet équilibre apporte l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des cellules de l'organisme : amélioration de la qualité du sommeil, renforcement du système cardio-vasculaire, préservation du capital osseux, réduction du risque d'apparition de maladies chroniques et de cancers, santé psychique.
- Lorsque les apports caloriques sont supérieurs aux dépenses énergétiques : augmentation du risque de surpoids, obésité et diabète de type 2, diminution de la concentration



Exemples

- **2,5 kg** : nombre moyen de kilos pris par les français durant le confinement.
- **57%** des français ont pris du poids.
- **Moins d'activité physique** dû au télétravail, restrictions de déplacements et la fermeture des salles de sport et associations sportives.
- **40 à 50% des cancers** pourraient être évités grâce à des facteurs modifiables, notamment la nutrition et l'activité physique.
- On parle beaucoup de productivité...et si votre assiette était votre premier levier de performance ?



Pourquoi respecter l'équilibre alimentaire ?



APPORTS = DEPENSES

POIDS STABLE

Diminution des risques d'apparition de maladies métaboliques



APPORTS > DEPENSES

PRISE DE POIDS

Risque augmenté de surpoids, obésité, maladies cardio vasculaires, cancers...



APPORTS < DEPENSES

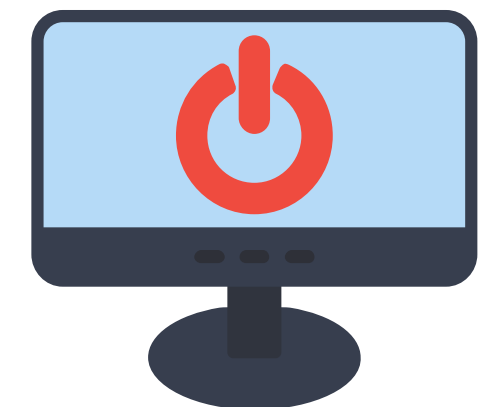
PERTE DE POIDS

Risque augmenté de carences, de malaises et de dénutrition

Conseils généraux pour maintenir un équilibre alimentaire

Organiser et conserver un rythme alimentaire :

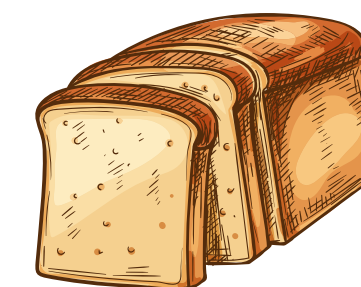
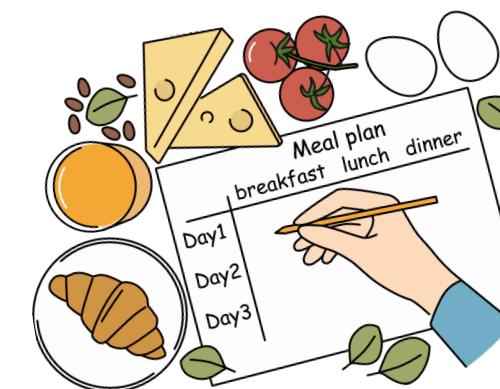
- 3 repas par jour + une collation à des horaires réguliers
- Eviter les grignotages, préférer une collation équilibrée
- Différencier le coin travail et le coin repas (au bureau ou en télétravail); être assis et dans le calme pendant au moins 20 minutes
- Eteindre son ordinateur durant les repas



Conseils généraux pour maintenir un équilibre alimentaire

Organiser et conserver un rythme alimentaire :

- Essayer de faire ses courses le ventre plein, prévoir ses repas sur la semaine
- Diminuer la consommation de sucre et de produits industriels,
- Préférer le fait maison, le miel, le chocolat noir, les fruits et légumes, les produits frais et de saison ou surgelés, les céréales complètes (pain complet, riz complet, pâtes complètes...)
- Boire suffisamment d'eau et limiter la consommation de boissons sucrées (sodas et jus de fruits) et alcoolisées. Attention au sucre dans le café ou le thé.



Recommandations nationales

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



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



Les poissons gras
et maigres en alternance



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



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



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



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

© 2018-2019



MANGERBOUGER.FR



SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL

Et si votre assiette était votre premier levier de performance ?

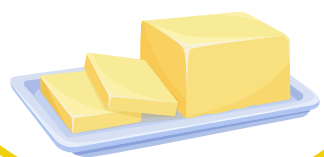
Repas du midi ou du soir

Eau à volonté.

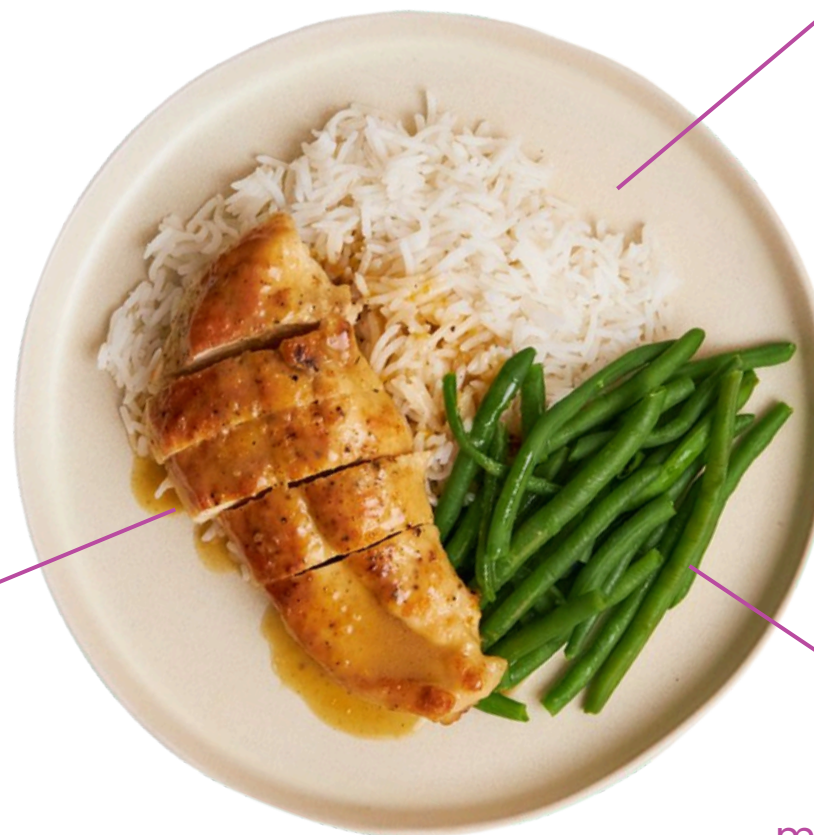


Matières grasses

limiter la consommation à 1 cuillère à soupe pour le repas.



Féculents (pâtes, riz, pomme de terre, pain).
À tous les repas et selon l'appétit.



Viandes ou équivalents (bœuf, poisson, volaille, jambon, fromage)
1 à 2 portions par jour.

Légumes à volonté. La moitié de mon assiette est composée de légumes.

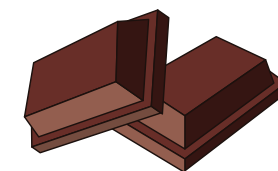
Un **fruit** à chaque repas (3 par jour)



Manger 2 **produits laitiers** par jour



Les **produits gras** et/ou **sucrés** sont à consommer avec modération !



Conseils généraux pour manger équilibré

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.



Choix des aliments / Nutri-Score

L'objectif :

- Assurer une informations transparente aux consommateurs.
- Inciter les producteurs à améliorer en continu leurs recettes.

Comment bien utiliser le nutri-score ?

Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :



Comparer les produits au sein d'un même rayon ou d'une même catégorie



Choix des aliments / Nutri-Score

L'objectif :

- Assurer une informations transparente aux consommateurs.
- Inciter les producteurs à améliorer en continu leurs recettes.

Comment bien utiliser le nutri-score ?

Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :



Comparer les produits au sein d'un même rayon ou d'une même catégorie



Comparer un même produit de différentes marques



Choix des aliments / Nutri-Score

L'objectif :

- Assurer une informations transparente aux consommateurs.
- Inciter les producteurs à améliorer en continu leurs recettes.

Comment bien utiliser le nutri-score ?

Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :



Comparer les produits au sein d'un même rayon ou d'une même catégorie



Comparer un même produit de différentes marques



Comparer des produits qui se consomment à la même occasion



Choix des aliments / Nutri-Score

Bon à savoir : Le Nutri-Score n'est pas obligatoire, les entreprises l'affichent dans le cadre d'une démarche volontaire.

Qu'est ce qui change à partir de 2024 dans le Nutri-Score ?

Tous les produits transformés sont concernés sauf (herbes aromatiques, thés, cafés, levures...)

La méthode de calcul du Nutri-Score a été revue pour mieux prendre en compte les connaissances scientifiques.

Produits dont la face la plus grande présente une surface inférieure à 25cm²



**Ce logo facultatif
pourra être affiché
sur les produits dont
le score est calculé
avec la nouvelle
méthode.**

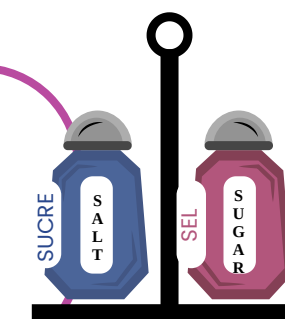
Comment est-il calculé ?

Logo attribué sur la base d'un score prenant en compte pour 100 g ou 100 ml de produit :

La composante positive P : soit la teneur en nutriments et aliments à favoriser (fibres protéines, fruits, légumes secs).



La composante négative N : soit la teneur en éléments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel et édulcorants pour les boissons).



Pour tenir compte des spécificités de certaines familles d'aliments telles que les matières grasses ajoutées (beurre, huile), les fromages ou encore les boissons, la méthode de calcul du score a été adaptée.

Comment est-il calculé ?

Les entreprises disposent d'un délai de 2 ans pour appliquer le nouveau Nutri-Score sur les emballages.



Livret de
recettes SLST



La Fabrique
à menus

Produits mieux notés avec le nouveau Nutri-Score

Poissons gras (sardines, maquereaux, saumons...)

Huiles riches en bonnes graisses (noix, colza, olive)

Fromage à pâte dure à faible teneur en sel (emmental)

Fruits à coque non salés

Certaines eaux aromatisées



Produits notés plus sévèrement avec le nouveau Nutri-Score

Viande rouge

Produits salés (biscuits apéritifs, certaines soupes, etc.)

Produits sucrés (céréales du petit-déjeuner, bonbons, barres chocolatées,...)

Boissons contenant des édulcorants

Plats préparés et pizza industrielles

Produits laitiers sucrés (ex. laits aromatisés, yaourts à boire, desserts lactés, etc.)

Pains blancs et pains à forte teneur en sel



Postures sédentaires : pourquoi et comment les prévenir ?



Contexte :

La sédentarité est la 4ème cause de mort prématurée en France.

C'est le premier facteur de risque de diabète avant la nutrition.

- Le travail, vecteur principal de postures sédentaires (environ 76% des salariés travaillaient dans le secteur tertiaire en 2018).
- Evolution de la société : les moyens de transport, les loisirs et le travail assis sont de plus en plus sédentaires.

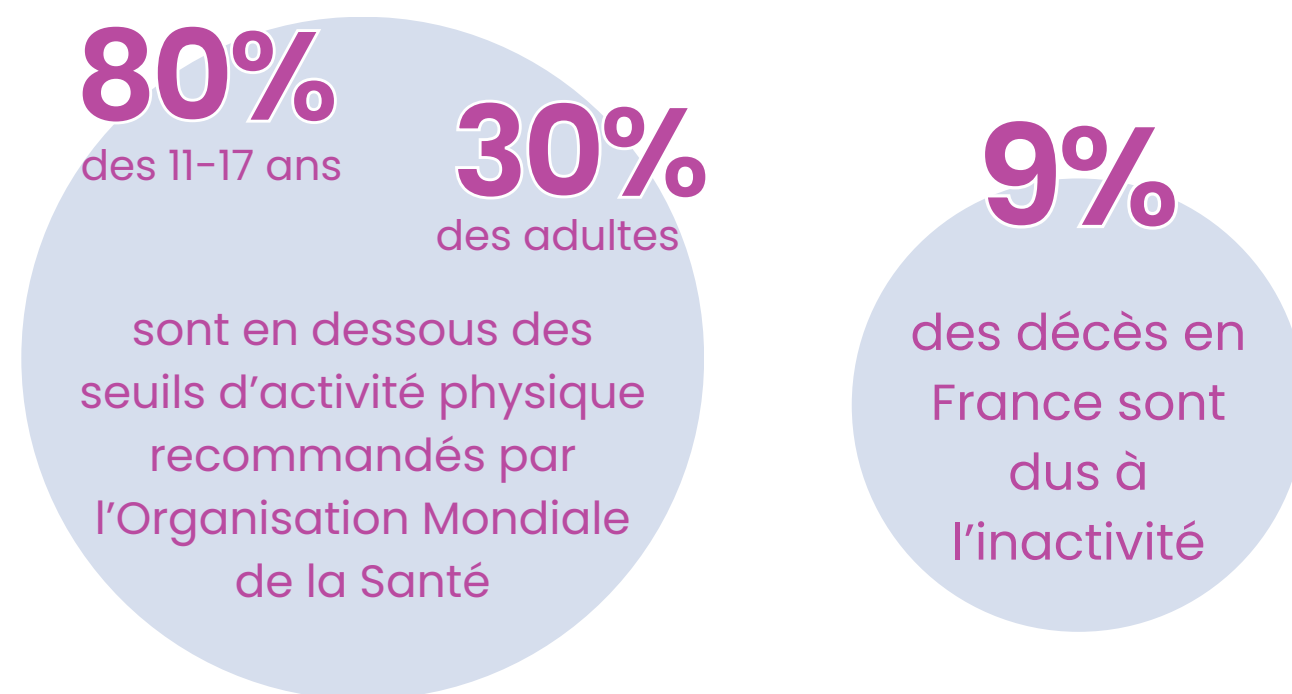


Contexte :

La sédentarité est la 4ème cause de mort prématurée en France.

C'est le premier facteur de risque de diabète avant la nutrition.

- Le travail, vecteur principal de postures sédentaires (environ 76% des salariés travaillaient dans le secteur tertiaire en 2018).
- Evolution de la société : les moyens de transport, les loisirs et le travail assis sont de plus en plus sédentaires.



Contexte :

La sédentarité est la 4ème cause de mort prématurée en France.

C'est le premier facteur de risque de diabète avant la nutrition.

- Le travail, vecteur principal de postures sédentaires (environ 76% des salariés travaillaient dans le secteur tertiaire en 2018).
- Evolution de la société : les moyens de transport, les loisirs et le travail assis sont de plus en plus sédentaires.



Contexte :

La sédentarité est la 4ème cause de mort prématurée en France.

C'est le premier facteur de risque de diabète avant la nutrition.

- Le travail, vecteur principal de postures sédentaires (environ 76% des salariés travaillaient dans le secteur tertiaire en 2018).
- Evolution de la société : les moyens de transport, les loisirs et le travail assis sont de plus en plus sédentaires.



Contexte :

La sédentarité est la 4ème cause de mort prématurée en France.

C'est le premier facteur de risque de diabète avant la nutrition.

- Le travail, vecteur principal de postures sédentaires (environ 76% des salariés travaillaient dans le secteur tertiaire en 2018).
- Evolution de la société : les moyens de transport, les loisirs et le travail assis sont de plus en plus sédentaires.



Postures sédentaires : comment les identifier ?

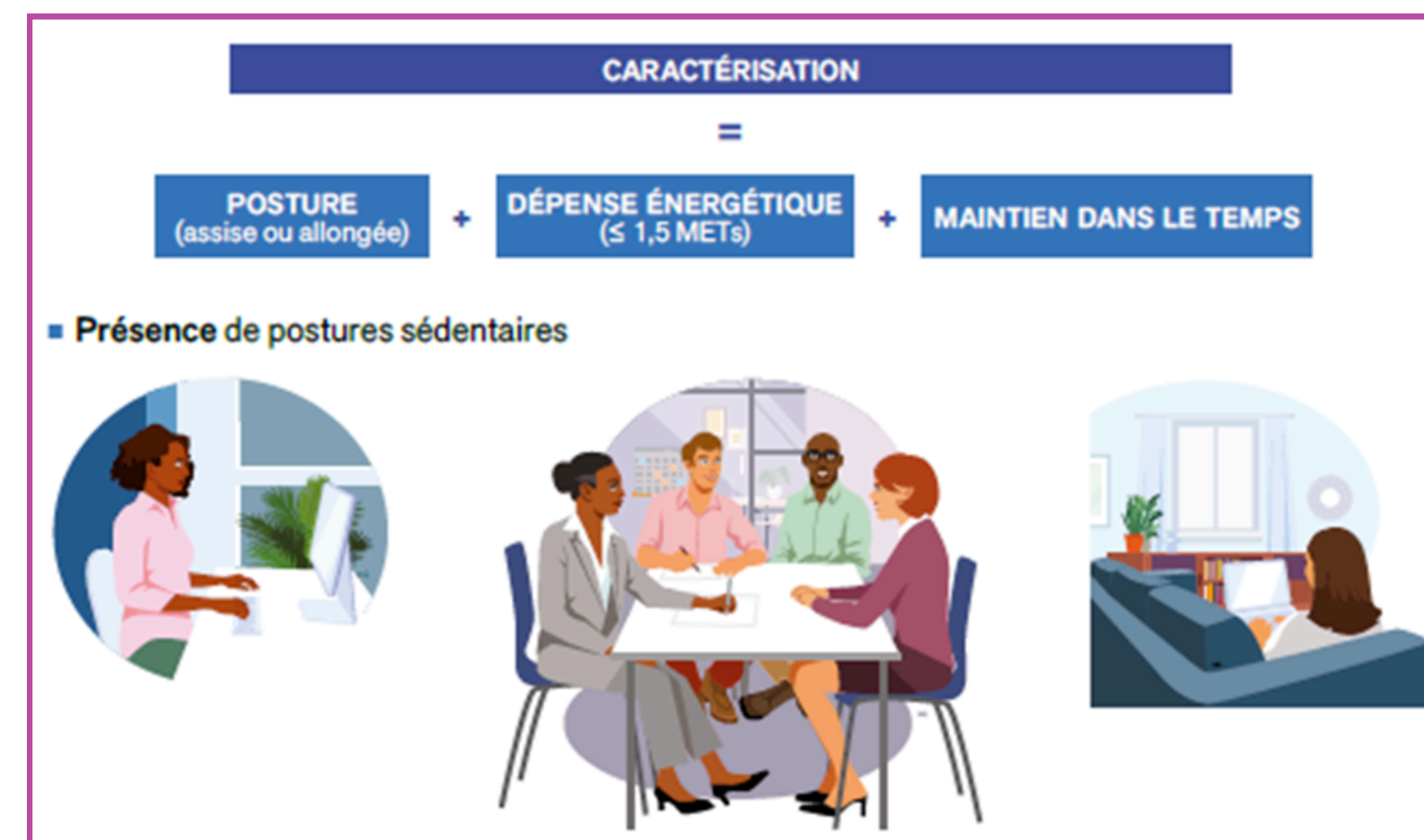
Utilisation de la notion d'équivalents énergétiques (METs : Metabolic Equivalent of Task)

Postures sédentaires : $< \text{ou} = \text{à } 1,5 \text{ METs}$

Exemples :

- Travail assis sur écran = 1,3 METs
- Activité d'assemblage assis = environ 2,5 METs
- Manutention de charges lourdes debout = 8 METs

À retenir : les postures sédentaires au travail sont caractérisées par le maintien dans le temps de deux éléments indissociables : la posture assise et la très faible dépense énergétique. Les effets sur la santé des postures sédentaires sont liés à cette combinaison.



Postures sédentaires et inactivité physique

Deux notions différentes, souvent confondues, mais qui désignent des comportements distincts :

Postures sédentaires :

Il s'agit du temps passé assis ou allongé (hors sommeil) avec une dépense énergétique très faible (comme devant un écran, en voiture, en lisant, etc.).

Exemples :

- Regarder la télé pendant des heures
- Travailler sur un ordinateur toute la journée
- Être assis dans les transports



Postures sédentaires et inactivité physique

Inactivité physique :

C'est le manque d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Autrement dit, c'est ne pas atteindre les recommandations minimales d'activité physique (ex. : 150 minutes par semaine d'activité modérée pour un adulte).

Exemples :

- Ne pas marcher, courir, faire du vélo, nager, etc.
- Faire moins d'activité que ce qui est recommandé pour la santé

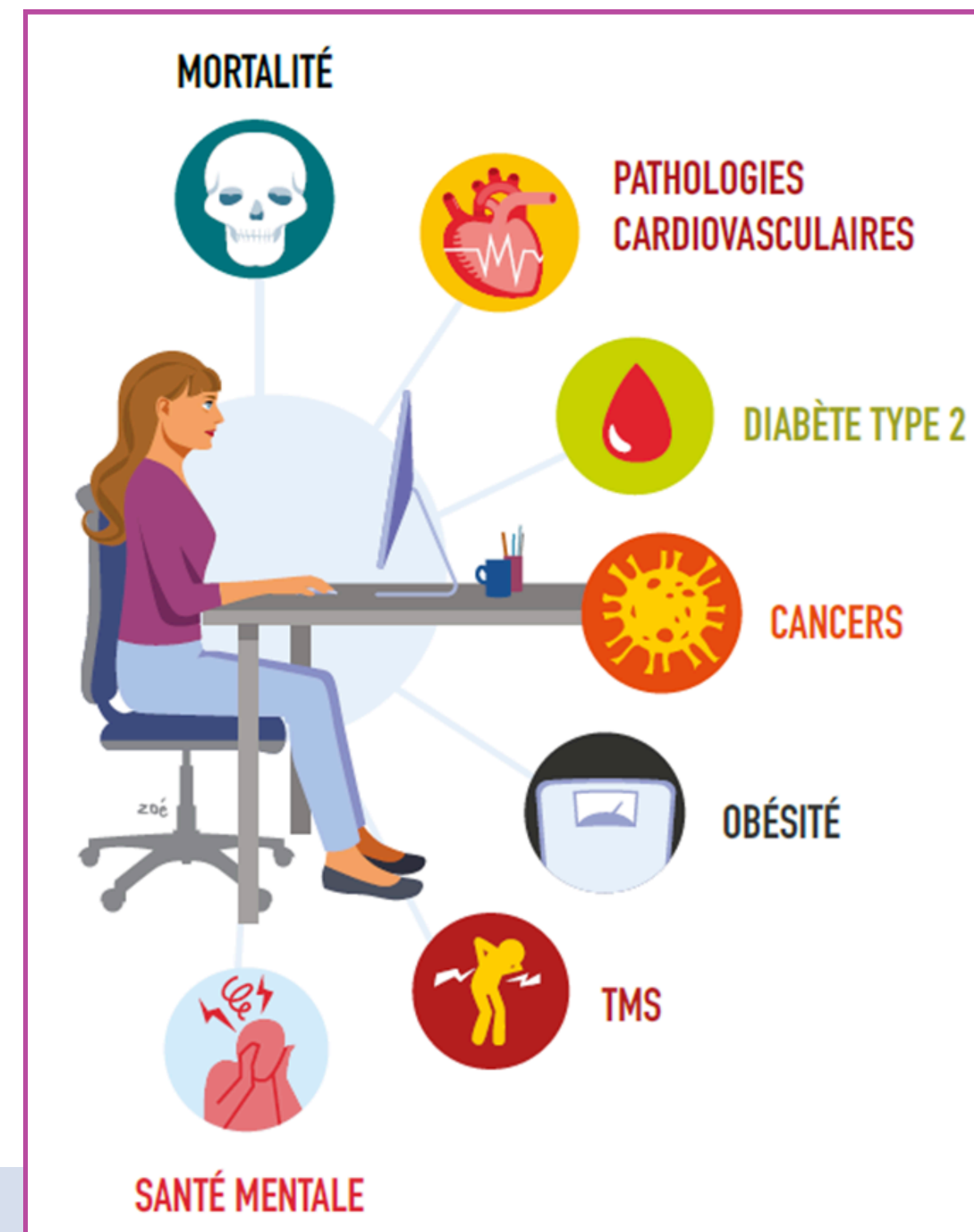
Remarque : Une personne peut être active physiquement mais quand même sédentaire (par exemple, elle fait du sport 30 minutes le matin, mais reste assise le reste de la journée).



Effets sur la santé liés aux postures sédentaires

L'exposition aux postures sédentaires est associée à divers effets sur la santé :

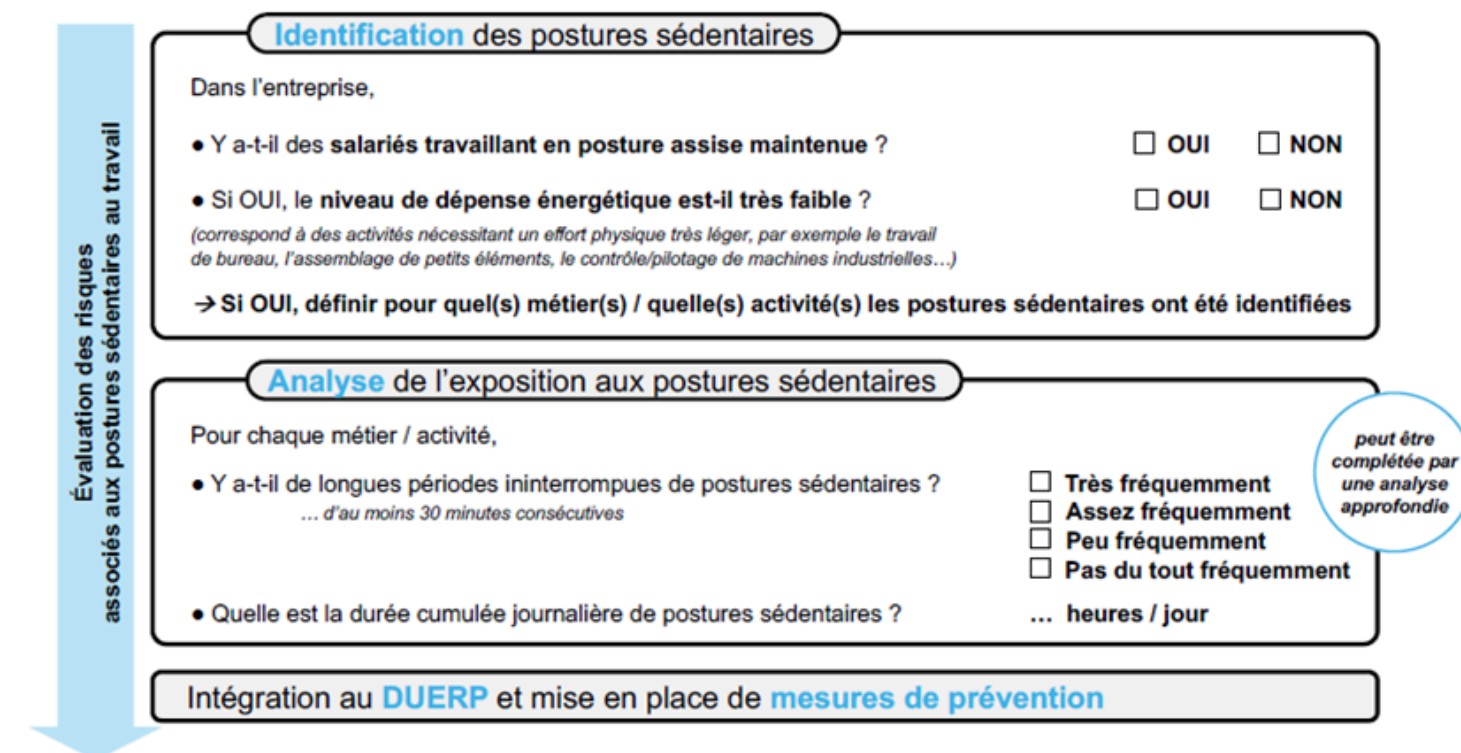
- l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires
- risque de développer de l'obésité
- un diabète de type 2
- survenue de certains cancers
- une trop faible dépense énergétique peut entraîner une hyperglycémie et une hypertriglycémie



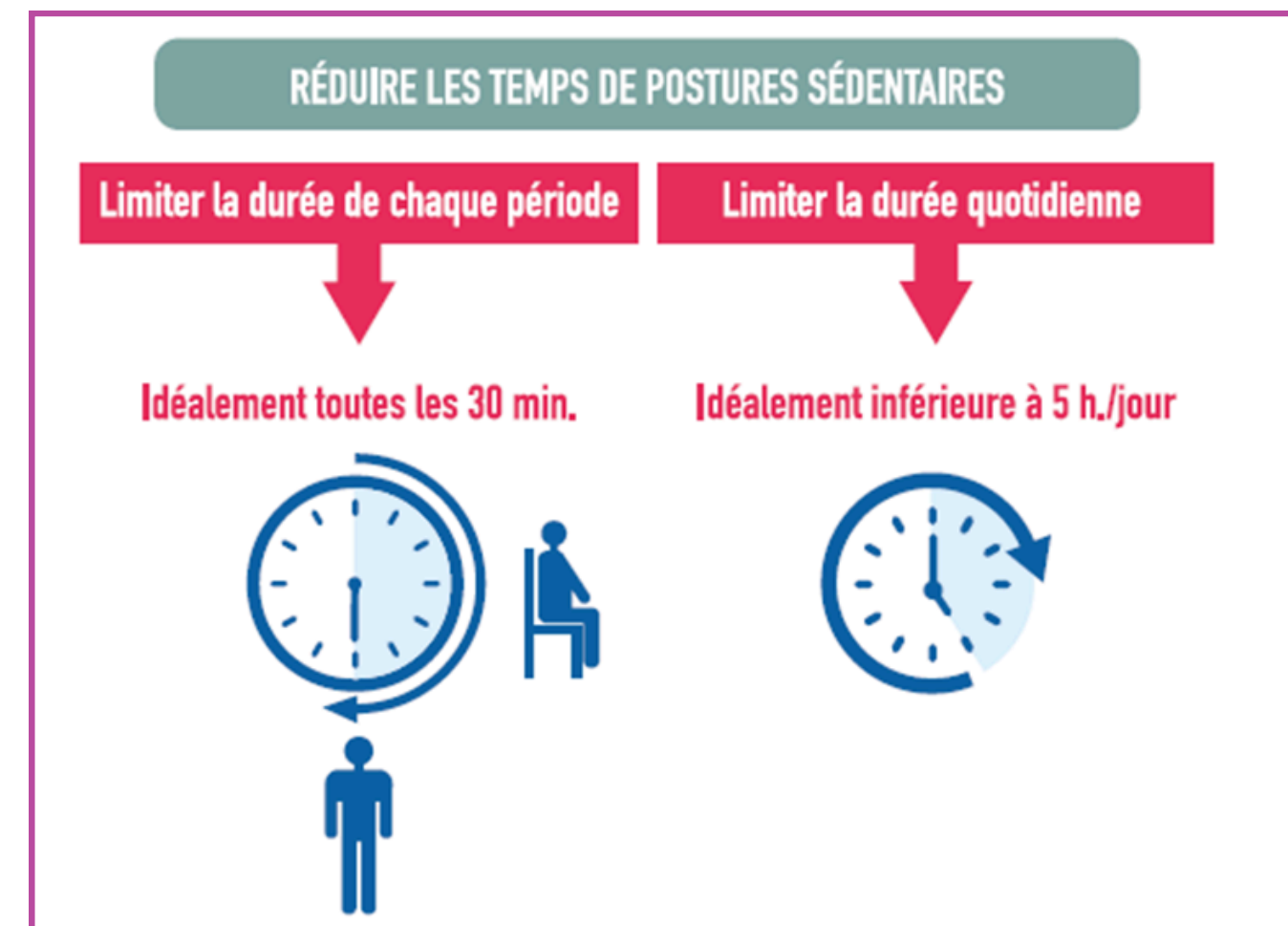
Quelles stratégies de lutte contre la sédentarité au travail ?

L'employeur doit identifier les postures sédentaires, les analyser et les intégrer au DUERP afin de mettre en place des mesures de prévention.

■ Figure 3 : Démarche d'évaluation des risques liés aux postures sédentaires au travail



4. Pour en savoir plus sur l'évaluation des postures sédentaires, voir l'article « Évaluation du comportement sédentaire au travail : quels outils ? », *Références en santé au travail*, n°162, juin 2020 (<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TM%2057>).



Prévenir les risques liés aux postures sédentaires relève d'une démarche collective consistant à agir sur les conditions et l'organisation du travail.

Rappel de recommandations pour les adultes

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...



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...

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.



Testez votre niveau
d'activité physique !*

* Source : site manger bouger



Petites astuces : pour lutter contre la sédentarité



Nos conseils pour manger mieux et bouger plus

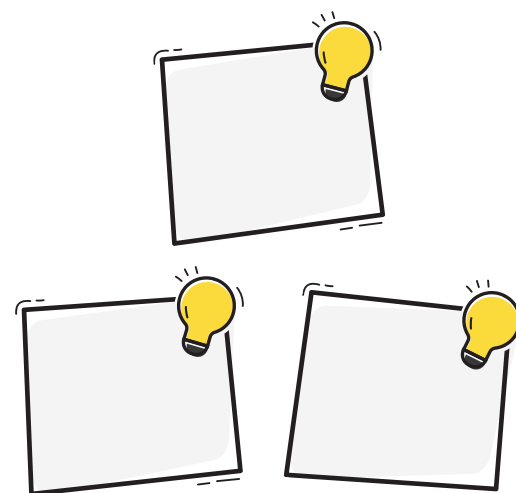


En tant qu'employeur, comment agir ?

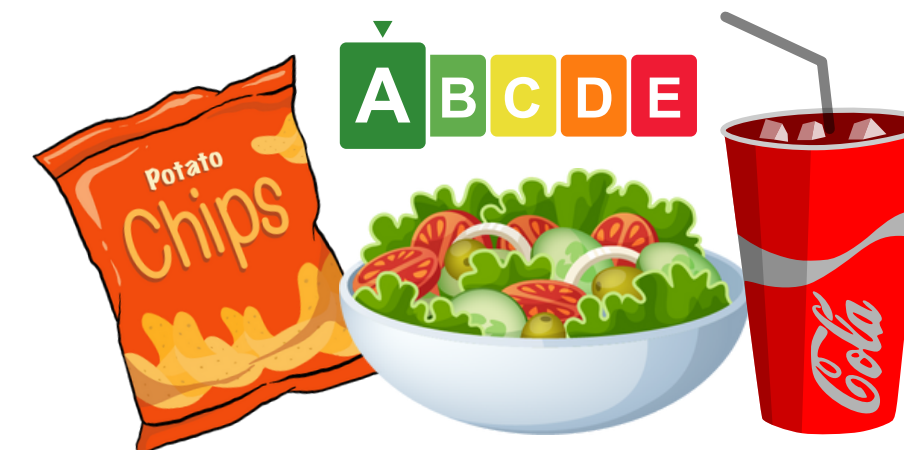
La promotion de l'activité physique est souvent proposée dans une démarche de QVCT mais elle ne peut pas se substituer aux obligations relatives à la prévention des risques professionnels.



Mise en place d'ateliers / sensibilisations à une meilleure nutrition et activité physique.



Affichage des recommandations nutritionnelles en salle de pause.



Affichage du Nutri-score ou de pastilles de couleurs correspondant au groupe d'aliments sur les aliments proposés au restaurant d'entreprise.

En tant qu'employeur, comment agir ?

La promotion de l'activité physique est souvent proposée dans une démarche de QVCT mais elle ne peut pas se substituer aux obligations relatives à la prévention des risques professionnels.



Organiser des rencontres sportives afin d'augmenter la cohésion d'équipe (randonnées, courses, journées d'équipes...).



Mise en place de journées à thèmes / distributeurs / paniers de fruits frais, fruits secs, fruits oléagineux, fontaines à eaux...



Offrir des lunchbox et des gourdes aux salariés pour leur anniversaire / Noël avec le lien de la fabrique à menus, des livrets de recettes équilibrés.

En tant qu'employeur, comment agir ?

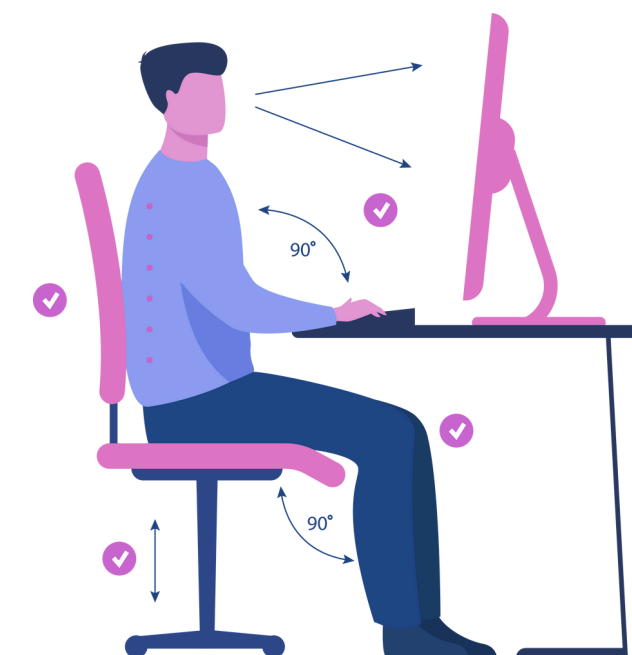
La promotion de l'activité physique est souvent proposée dans une démarche de QVCT mais elle ne peut pas se substituer aux obligations relatives à la prévention des risques professionnels.



Créer des espaces de pauses actives (tapis de marche, tables hautes...).



Proposer un planning partagé d'activités collectives (marche / course / vélo durant la pause déjeuner).



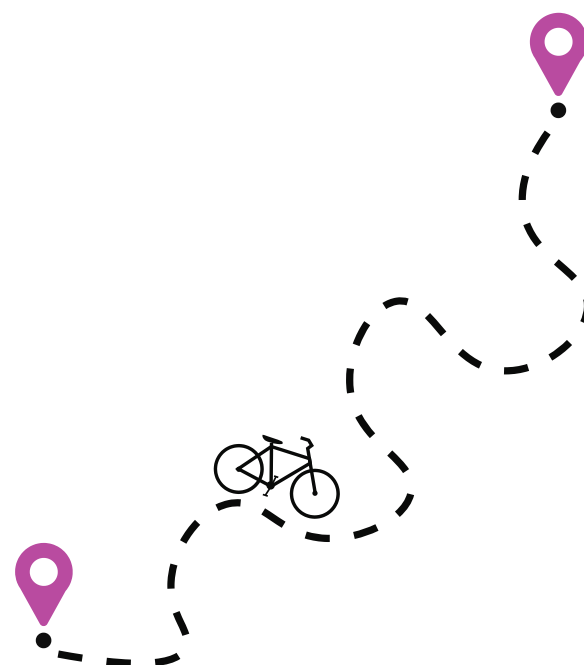
Améliorer l'ergonomie du poste de travail, prévoir du matériel permettant d'alterner les postures.

En tant qu'employeur, comment agir ?

La promotion de l'activité physique est souvent proposée dans une démarche de QVCT mais elle ne peut pas se substituer aux obligations relatives à la prévention des risques professionnels.



Organiser des temps d'échauffements à la prise de poste pour réduire le risque de TMS, améliorer la santé au travail, favoriser le bien-être des salariés....

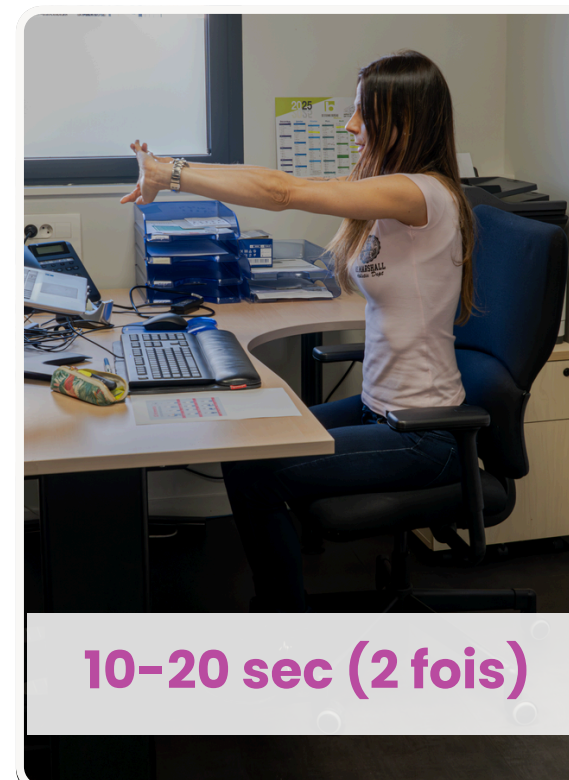
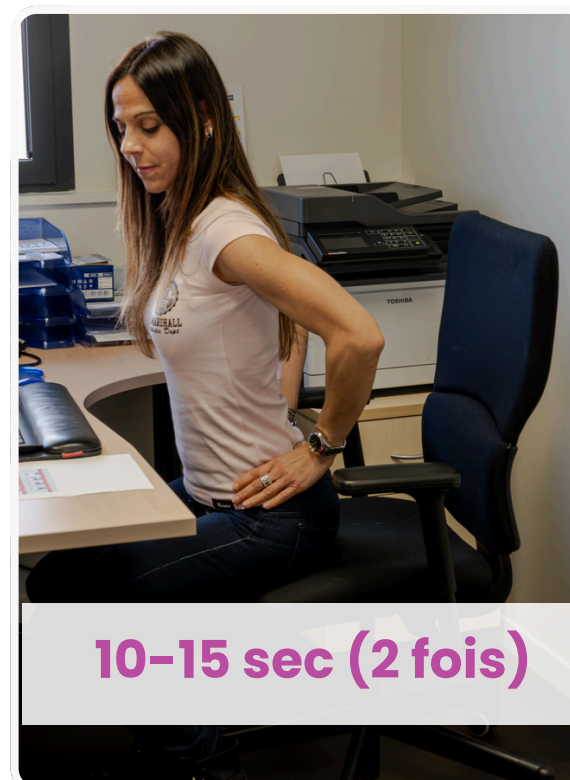
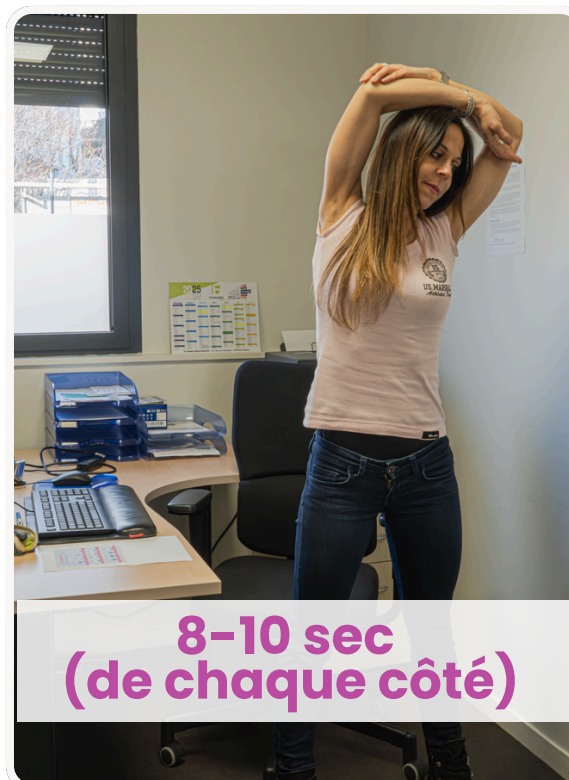


Proposer des défis « tous à vélo » pour les trajets domicile / entreprise lorsque les salariés sont domiciliés à quelques kilomètres de leur entreprise.

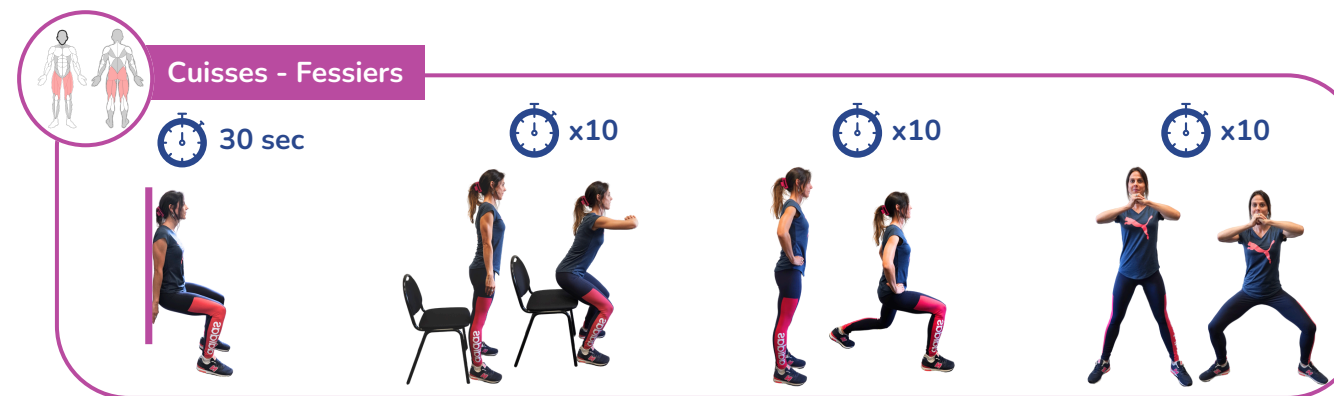


Parcours fléché d'activité physique dans l'entreprise pour que les salariés marchent durant leur pause.

Exemples d'étirements à faire en cas de poste sédentaire



Exemples d'exercices à faire au travail et/ou à la maison



Exercices

Sources :

Exemples d'applications :

- Pour « prévenir » le mal de dos
- Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes
- Pour avoir des idées de menus équilibrés
- Catalogue d'activités physiques

Plaquettes de prévention SLST :

- Manger mieux, bouger plus
- Manger en horaires atypiques
- Fiche exercices
- Et bien d'autres sur www.slst.fr



Merci de votre attention !

