

Ambiances et alimentation

En ambiance de travail « chaude » :

- Augmentation du débit cardiaque.
- Vasodilatation, sudation.
- Perte d'eau et d'électrolytes (manger plus salé pour faire face à la perte de sodium).
- S'hydrater avant la sensation de soif.
- Boire de l'eau fraîche mais non glacée.

En ambiance de travail « froide » :

- Baisse de la température cutanée aux extrémités afin de limiter les pertes au niveau des organes vitaux.
- Baisse du flux sanguin cutané.
- Augmentation de production de la chaleur corporelle qui se manifeste par des frissons et une activité musculaire volontaire.
- Favoriser les boissons chaudes (café, thé, potage).

Bon à savoir

1 000 cal = 1 kcal = 1 Cal = 4 186 J = 4,186 kJ

Besoins énergétiques journaliers en kilocalories

| Âge | HOMME | | | FEMME | | |
|-------|------------|------------------|-------|------------|------------------|-------|
| | Sédentaire | Modérément actif | Actif | Sédentaire | Modérément actif | Actif |
| 26-30 | 2 400 | 2 600 | 3 000 | 1 800 | 2 000 | 2 400 |
| 36-40 | 2 400 | 2 600 | 2 800 | 1 800 | 2 000 | 2 200 |
| 46-50 | 2 200 | 2 400 | 2 800 | 1 800 | 2 000 | 2 200 |
| 51-55 | 2 200 | 2 400 | 2 800 | 1 600 | 1 800 | 2 200 |

Valeur calorique des nutriments

| | |
|------------------|--------|
| 1 g de glucides | 4 kcal |
| 1 g de protéines | 4 kcal |
| 1 g de lipides | 9 kcal |

⚠ Attention

| | |
|-------------------------------|----------|
| 15 cl de vin | 105 kcal |
| 7 cl de Porto | 80 kcal |
| 1 bière de 25 cl | 140 kcal |
| 1 verre de Soda | 100 kcal |
| 1 poignée de cacahuètes (35g) | 215 kcal |
| 1 petit paquet de chips (30g) | 150 kcal |
| 1 hamburger | 263 kcal |

Gardons le contact

Pour tout conseil concernant votre santé au travail, vous pouvez vous adresser à votre médecin du travail ou à l'infirmière en santé au travail sur l'un de nos sites de l'Ouest Hérault.



Siège social

79, avenue Georges Clemenceau
BP 40080
34502 Béziers Cedex
Tél. 04 67 09 27 70
Fax 04 67 09 27 79

Béziers Ouest

1, rue des Anciennes Carrières
3CA - ZAE Cantegals
34440 Colombiers
Tél. : 04 67 35 83 40

Béziers Est

19, avenue Jean Foucault
ZI - BP 40080
34502 Béziers Cedex
Tél. : 04 67 09 29 46

Agde

Centre Médical Vitalis
2, rue Dr. Schweitzer
Route de Rochelongue
34300 Agde
Tél. : 04 67 01 69 50

Bédarieux

PRAE Cavallé Coll
14, rue Aristide Cavallé Coll
34600 Bédarieux
Tél. : 04 48 44 01 50

Pézenas

Immeuble Espace Laser
Boulevard Paul Vidal de Lablache
34120 Pézenas

www.aist-beziers.org

AIST.
SANTÉ TRAVAIL
Béziers Cœur d'Hérault

Association Interprofessionnelle Santé Travail
Béziers Cœur d'Hérault

Équilibre alimentaire

Ambiances de travail et alimentation



Ne pas jeter sur la voie publique - Réalisation : Studio Asenso - Photographie : Adobe Stock - Impression : Combes&Hund Béziers

AIST.
SANTÉ TRAVAIL
Béziers Cœur d'Hérault

L'équilibre alimentaire

Par **équilibre alimentaire**, on entend ici **équilibre nutritionnel**. Il existe plusieurs familles d'aliments, il est conseillé de les inclure autant que possible dans le régime alimentaire quotidien en privilégiant les fruits et les légumes.

L'hygiène alimentaire répond à des principes simples de 3 repas par jour avec une répartition équilibrée des nutriments sans excès énergétiques.

Les situations favorisant la prise de poids :

- L'irrégularité des heures de repas liée aux impératifs horaires.
- La consommation accrue de collations sucrées au détriment de repas équilibrés.
- Un temps de pause limité.

Sucre et produits sucrés
Limiter la consommation



Viande, poisson, œuf
1 à 2 fois par jour



Produits laitiers
2 à 4 fois par jour



Matières grasses
Limiter la consommation



Céréales et dérivés
À chaque repas



Fruits et légumes
5 fois par jour

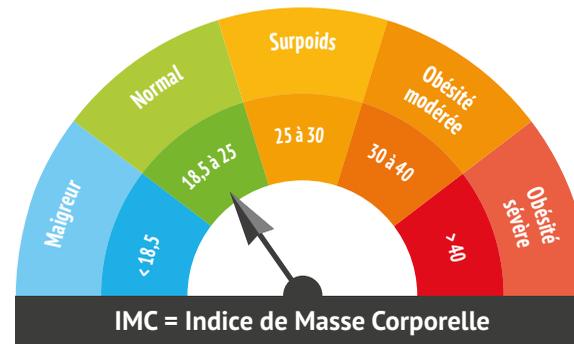


Boissons
Eau à volonté,
minimum 1,5l / jour



Calculer son Indice de Masse Corporelle

Le surpoids et l'obésité sont diagnostiqués par le calcul de l'Indice de Masse Corporelle appelé aussi IMC. La mesure du tour de taille est également importante car elle permet d'apprécier l'excès de graisse au niveau de l'abdomen.



$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille x taille (en m)}}$$

Avec un IMC trop élevé :

Vous risquez des maladies cardiovasculaires, le diabète, les troubles musculo-squelettiques, l'arthrose et certains cancers (de l'endomètre, du sein et du côlon).

Avec un IMC trop faible :

Vous risquez la fatigue et la faiblesse physique.

Si vous êtes dans ce cas, il est souhaitable de prendre rendez-vous chez votre médecin traitant. Il réalisera un bilan pour déterminer les éventuels problèmes de santé associés à votre surpoids.

Conseils et astuces d'alimentation

- Préférer toujours en collation un fruit ou un légume cru (radis, carotte...) à une barre chocolatée ou un biscuit.
- Préférer également un apport protéiné (blanc de volaille, poisson blanc, œuf, jambon maigre).
- Pour manger plus de légumes et notamment au travail, privilégier les salades de légumes, les soupes chaudes ou froides.
- Remplacer la charcuterie par des œufs durs, du fromage allégé, des céréales complètes.
- Manger lentement, mâcher suffisamment et ne rien faire d'autre pendant le temps du repas.
- Penser à bien s'hydrater, de préférence avec de l'eau. Au moins 1,5 litre d'eau par jour (boissons non sucrées).
- Préférer les épices et le poivre au sel.
- Pratiquer une activité physique régulière (vélo, marche, monter les escaliers...).

