

# S3 Adapter son alimentation à son activité.

**Objectif :** Adopter une alimentation équilibrée en fonction des contraintes professionnelles.

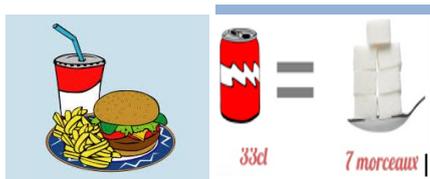
Notre alimentation doit être source de plaisir mais surtout satisfaire les **besoins de notre corps**.

Besoin énergétique	Besoin fonctionnel	Besoin de croissance
 <p><b>Glucides « sucre »</b> <b>Lipides « gras »</b> apportent énergie.</p>	 <p>Eau, vitamines et minéraux participent au fonctionnement du corps.</p>	 <p>Protéines, eau et minéraux (calcium (Ca), phosphore(P)) participent à la croissance et la réparation du corps humain.</p>
Le corps utilise de l'énergie pour maintenir sa température à 37°C et pour son activité.	Le corps utilise certains éléments pour son fonctionnement : par exemple la vitamine A pour la vue.	Le corps construit ou répare ses cellules. Ex : calcium, phosphore et vitamine D sont utilisés pour les os.

## 1 Comportement alimentaire et travail.

Les habitudes alimentaires lors des activités professionnelles varient en fonction : de l'heure du repas, du temps imparti pour manger, du type du travail (intense ou non), de l'environnement (présence de salle de repas, de restaurant etc.), de la **cadence de travail** etc. Ces différents paramètres modifient notre comportement alimentaire : certains mangeront sandwiches, salades ou plats préparés d'autres grignoteront ou iront au restaurant et enfin certains ne mangeront pas.

## 2 Erreurs alimentaires.



- Repas rapide et horaire variable
- Trop de **lipides** (matière grasse)
- Trop de **glucides** (« sucre »)
- Trop de **sel**
- Trop de **soda au lieu d'eau**
- Peu de **légumes et fruits**
- Trop de **grignotage**

## Le bon équilibre des repas

### Structure des repas :

- **Fruits et/ou légumes** (crus ou cuits en entrée)
- **Un féculent** (pain, riz, blé, pâtes, pomme de terre etc.)
- **Viande, poisson ou œuf** (une fois/jour cela suffit !)
- **Un produit laitier**
- **Fruits et/ou légumes** (crus ou cuits)
- **Eau à volonté**

	Petit déjeuner 25% de l'énergie de la journée
	Déjeuner 40 % de l'énergie de la journée
	Dîner 35 % de l'énergie de la journée

### Mesures correctives.

- Manger à heure fixe - Eviter les plats **cuisinés industriels** (sel)
- Consommer des fruits et légumes sans « sucre » ni « gras »
- Consommer des glucides au repas lors d'activité physique.
- Consommer une portion de protéines lors d'un travail de nuit.
- Consommer de l'eau et du pain complet de préférence.
- Eviter les graisses cachées (croissant, viande grasse, frites etc.)
- Un sandwich fait maison est équilibré (pain, beurre, tomate, salade, fromage et poulet par exemple) avec un fruit et de l'eau.

## Conséquences des erreurs alimentaires.

Les **excès** (gras, sucré, salé) ou les **carences** (manque) en aliments ont des conséquences :

- **Sur la santé :** Les **pathologies** (maladies) les plus fréquentes lors d'excès sont :

**Diabète:** **maladie** caractérisée par une **hyperglycémie** (>1.26 g/L de glucose dans le sang à jeun).  
**Le diabète est incurable.**  
Complications sévères: cécité (aveugle), amputation, MCV  
Il est dû à un excès de sucre et de graisse et la sédentarité. Le diabète est parfois lié à l'hérédité.

**Maladie cardiovasculaire (MCV)** maladie relative aux vaisseaux sanguins et au cœur.  
Les **causes** sont un excès de sucre, de graisse, de sel et la sédentarité.

**Obésité :** accumulation anormale ou excessive de graisse présentant un **risque pour la santé**.  
Les causes sont un excès de sucre, de graisse et la sédentarité.

L'obésité et les maladies cardio-vasculaires sont aussi des facteurs de diabète.

- **Sur l'activité professionnelle :** Absentéisme, baisse de rendement, hypovigilance etc.

**Mesures collectives :** **campagne d'information, PNNS 3, Programme National pour l'Alimentation**  
**Mesures individuelles :** **activité physique, bilan médical, alimentation équilibrée.**