

Alimentation :

quel rôle dans la prévention du risque d'accidents ?

Coups de pompe, somnolence, etc. Nous n'y pensons pas toujours, mais l'alimentation joue un rôle, à son niveau, dans la prévention des accidents au travail. Et ce ne sont pas des salades ! On vous explique tout.

Nos repas influent sur notre santé, notre humeur et notre organisme en général. Vous n'avez pas pris votre petit-déjeuner habituel le matin ? Vous avez mangé un repas trop copieux à midi ? Les effets souvent ne se font pas attendre. Quelles sont les bonnes pratiques pour éviter les coups de mou et rester vigilant ?

Quel lien entre alimentation et vigilance ?

Vous connaissez certainement ces deux situations :



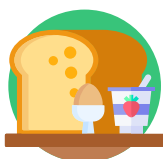
Le coup de pompe

Le coup de pompe se traduit souvent par des étourdissements et une baisse de la concentration et de l'attention. Il est provoqué par une baisse de la glycémie, c'est-à-dire du taux de sucre dans le sang. Il a lieu souvent en fin de matinée ou après un repas trop léger.

La somnolence

Elle survient souvent après un repas trop copieux (trop riche en gras et en sucre). La digestion, plus difficile, demande plus d'énergie au corps et entraîne de la somnolence (état intermédiaire entre la veille et le sommeil). Cet état induit souvent une baisse de vigilance qui peut être dangereuse au travail ou en cas de conduite de véhicules.

Comment rester en forme après le repas ?



Le petit-déjeuner idéal

Pour éviter le coup de pompe de la fin de matinée :

- privilégiez le pain complet pour vos tartines ;
- optez pour un petit-déjeuner riche en protéines à base d'œuf et de jambon par exemple.

Le déjeuner idéal

Pour éviter la somnolence après le repas, lors de votre pause déjeuner :

- privilégiez les sandwiches au pain complet ;
- évitez les double-doses : ne prenez pas de yaourt en dessert si votre sandwich est au fromage par exemple ;
- au restaurant, équilibrez votre menu : si vous optez pour un plat principal copieux, prenez une entrée et un dessert plus légers ;
- pensez à apporter du fait maison, cuisiné avec des produits de saison, non transformés ;
- évitez le fastfood. Trop riche, il rend la somnolence inévitable !

7 conseils pour une alimentation équilibrée



C'est en mangeant des repas complets et bien équilibrés que nous pouvons rester en forme durant la journée de travail. Voici les 7 types d'aliments à inclure de manière générale dans vos repas :

- 1 L'eau.** Hydratez-vous ! Commencez la journée avec un grand verre d'eau et buvez régulièrement, de manière à atteindre 1,5 litre d'eau par jour ;
- 2 Les féculents.** Première source d'énergie de l'organisme, il est conseillé d'en manger une portion par repas (pâtes, pois chiche, riz, blé, pomme de terre, lentilles) ;
- 3 Les fruits et légumes.** Riches en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en fibres, 5 portions par jour (cru, cuit, etc.) sont excellentes pour la santé ;
- 4 Les produits laitiers.** Ils apportent calcium, protéines animales et vitamines. Vous pouvez consommer 2 portions par jour sous forme de lait, de yaourt, de fromage, en ne dépassant pas 1 fromage par jour ;
- 5 Les viandes, poissons et œufs.** 2 portions par jour apportent protéines et fer. Veillez toutefois à ne pas dépasser 500 gr de viande (hors volaille) et à inclure dans vos assiettes au minimum 2 portions de poisson par semaine ;
- 6 Les matières grasses.** 2 cuillères à soupe par repas (huiles végétales, crème fraîche, etc.) sont essentielles pour fournir les lipides et vitamines indispensables au cerveau et au cœur ;
- 7 Les produits sucrés.** Non indispensables au niveau nutritionnel, ils sont surtout une question de plaisir !

Souvenez-vous : faites-vous plaisir en mangeant de tout, mais variez les aliments et adaptez vos quantités à votre faim !



Intervention nutrition

IRP AUTO Solidarité-Prévention propose une intervention par un diététicien nutritionniste en entreprise. Objectif : apporter des solutions concrètes pour allier équilibre alimentaire et sécurité au travail. Un bilan individuel pour les salariés qui le souhaitent peut être également proposé. Un **e-learning** sous forme de vidéos est également disponible sur l'Espace Internet Solidarité Prévention.