Conseil express

L'ALIMENTATION ET LE TRAVAIL POSTÉ

« Depuis que je travaille en 3x8, je grossis à vue d'oeil »

Historique

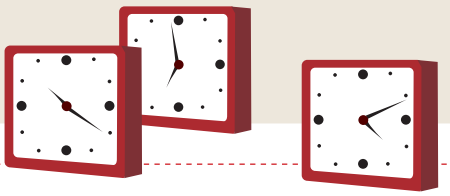
Le travail posté (3x8...) est à l'origine d'une grande irrégularité de l'alimentation

Signes d'alerte

Je prends du poids.

Je me sens fatigué.

J'ai des brûlures d'estomac.



Signes cliniques

- Sur la sphère digestive, les sécrétions digestives et la sensation de faim survenant à contretemps sont responsables de troubles gastro-intestinaux : brûlures d'estomac, diarrhées et constipation.
- Sur un plan général, en raison notamment d'erreurs alimentaires (augmentation de la fréquence du grignotage, excès de sucres, de graisses), on peut observer une prise de poids, une augmentation des triglycérides et du cholestérol sanguin, une fatigue accrue, une baisse des performances et de la vigilance.

CONDUITES À TENIR

Pas de précipitation : changer d'habitudes alimentaires est un travail de longue haleine.

SUR UN PLAN COLLECTIF :

- Les repas doivent être pris dans des locaux conviviaux, propres et réservés à cet effet.
- Un certain nombre d'équipements de base sont indispensables : réfrigérateur, four à micro-ondes ou autre moyen de réchauffage, vaisselle et couverts, placards de rangement, tables, chaises, évier et produits d'entretien. Ces équipements doivent être régulièrement nettoyés et désinfectés (réfrigérateur et four).
- Il est indispensable de quitter le poste de travail pour toute prise alimentaire.
- La durée de la pause ne doit pas être inférieure à 20 minutes. Elle doit être prise de telle sorte qu'il ne s'écoule pas plus de 5 heures entre le dernier repas et la collation.

SUR UN PLAN INDIVIDUEL

- Ne sautez pas de repas.
- A chaque repas, prenez le temps de manger assis et de bien mastiquer.
- Ne grignotez pas entre les repas.
- Limitez la consommation de produits sucrés (pâtisseries, confiseries, sodas) et de graisses (charcuteries, chips).
- Surveillez votre apport énergétique : la moyenne par jour pour une activité sédentaire est de 2000 K.cal. pour la femme et de 2700 K.cal. pour l'homme.

À titre d'exemple :

1 portion de frites = 400 K.Cal.,
1 verre de bière = 125 K.cal.,
1 glace = 300 K.cal.,
1 verre de Coca = 80 K.cal.,
10 chips = 110 K.cal.

(K.cal. : Kilo Calories).

- Buvez de l'eau (seule boisson indispensable à l'organisme !) entre les repas : 1,5 litres par jour au minimum.
- Ne dépassez pas 2 verres (pour les femmes) et 3 verres (pour les hommes) de boisson alcoolisée par jour.
- Surveillez votre poids (une fois par mois).
- Entretenez votre forme en ayant une activité physique régulière.

Source : www.ast67.org