

LIVRE BLANC

ALIMENTATION SANTÉ ET TRAVAIL UN LIVRE BLANC À DÉVORER SANS MODÉRATION !



AST⁶⁷

Alsace Santé au Travail

Partenaire des entreprises

Table des matières

L'association AST67	p 3
Édito	p 4
Que ton alimentation soit ta première médecine	p 5
Qu'est-ce que l'alimentation santé ?	p 6
Alimentation santé et travail	p 8
Les règles d'or de l'alimentation santé	p 10
Les 25 commandements	p 18
Alimentation et travail posté	p 22
Les problèmes générés par une mauvaise alimentation	p 26
Conclusion	p 28
Test : l'alimentation santé et vous	p 29
Contribution	p 31

L'association **AST67**

Créée il y a plus de 70 ans, AST67 est l'un des plus grands services de santé au travail de France.

Véritable partenaire des entreprises, elle a pour mission d'éviter toute altération de la santé des salariés du fait de leur travail.

Pour ce faire, **AST67** peut compter sur l'expertise de plus de 220 collaborateurs motivés qui, quelles que soient leurs compétences professionnelles, s'engagent avec efficacité dans les différentes missions qui leur incombent :

- + 72 médecins du travail
- + 3 médecins internes
- + 2 psychologues du travail
- + 84 assistantes médicales
- + 17 infirmiers
- + 19 ingénieurs et techniciens en prévention
- + 26 personnels administratifs*

Les missions d'**AST67** s'articulent afin de préserver la santé au travail des salariés et de les maintenir dans l'emploi.

Outre la visite médicale connue de tous, les services de santé oeuvrent en entreprises dans le cadre de la prévention primaire en vue de réduire, voire d'éviter, l'exposition aux risques.



* Chiffres au 03.2021



Notre santé est un tout, composé de plusieurs strates qui viennent se compléter : une bonne santé mentale, une bonne santé physique, une bonne santé environnementale, une bonne qualité de vie. Et les services de santé au travail se préoccupent de la santé des salariés et des chefs d'entreprise dans toute cette complexité.

Notre alimentation est **un déterminant majeur de notre santé** ; nous le savons maintenant tous. Être en bonne santé passe par une alimentation saine, équilibrée, adaptée ; une activité physique régulière et un rapport au travail tout aussi équilibré que notre alimentation.

Les maladies liées à une alimentation inadaptée sont nombreuses : maladies cardio-vasculaires, cholestérol, diabète, cancers...

Au cours des derniers années, de nombreux travaux scientifiques ont montré qu'**une Alimentation Santé contribue à réduire les risques de maladies**. Aujourd'hui, la Nutrition Santé est devenue un véritable enjeu de santé publique avec la mise en place du Programme national Nutrition Santé.

Agir en entreprise sur la nutrition est, sans aucun doute, un moyen fort de contribuer au bien-être au travail, à la prévention des pathologies les plus fréquentes, à la réduction de l'absentéisme, à l'amélioration de la qualité du travail et à donner une cohérence globale aux messages de nutrition au sein de la société

Ce livre blanc signé de la D^r Sylvie Colombo, médecin du travail à **AST67** et spécialiste en micro-nutrition passionnée, rappelle les fondamentaux de la nutrition qu'il est toujours bon d'avoir en tête.

À dévorer sans modération ! Bon appétit !

Armand Reboh, Directeur



Que ton alimentation soit ta première médecine



« Que ton alimentation soit ta première médecine »

Cette citation attribuée à Hippocrate, médecin grec du 1^{er} siècle avant J.C., est aujourd'hui corroborée par de nombreuses études scientifiques démontrant que des habitudes de vie saines, notamment au plan de la nutrition, permettent de réduire significativement les risques de maladies.

En France, gastronomie et plaisirs de la table font partie intégrante de notre culture épicurienne. Et il n'est pas forcément évident de manger équilibré sans avoir le sentiment de se priver des bonnes choses.

Pas de panique ! **Conjuguer santé et plaisir gustatif est tout à fait possible**, en témoignent les recommandations de la nutrition moderne.

Retrouvez tous les ingrédients d'une alimentation saine dans les pages qui suivent...



**Conjuguer santé
et plaisir gustatif est
tout à fait possible... »**



Qu'est-ce que l'alimentation santé ?



Être bien dans son assiette

Notre alimentation est un déterminant majeur de notre santé.

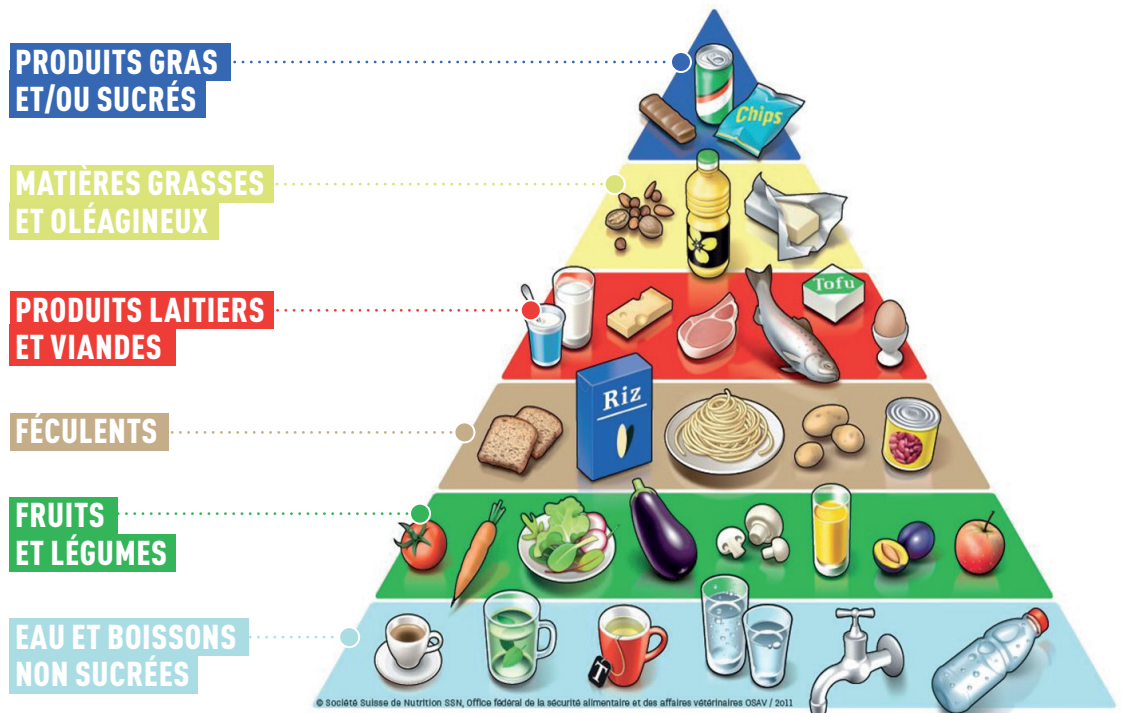
Source de bien-être si équilibrée et associée à une activité physique régulière, elle est même, depuis 2001 en France, devenue un enjeu de santé publique. En témoigne le Programme national nutrition santé lancé cette année-là afin d'enrayer la progression de certaines maladies (obésité, diabète, cancer, maladies cardiovasculaires...), car les liens entre alimentation et santé sont aujourd'hui avérés par la science.



L'alimentation santé : tout simplement une alimentation variée et équilibrée !

- ✖ **Variée ?** Il s'agit de manger de tout avec modération, en favorisant les fruits et légumes, de préférence de saison.
- ✖ **Équilibrée ?** La pyramide alimentaire est un outil de référence pour illustrer l'équilibre alimentaire : elle propose une hiérarchisation des aliments et permet de distinguer ceux à privilégier, ceux tolérés et ceux à consommer occasionnellement.

**Nulle frustration au menu, mais une approche de simple bon sens.
Car oui, notre santé réside bel et bien dans notre assiette...**



C'est bon à savoir

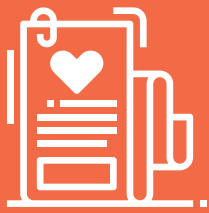
L'équilibre alimentaire ne se joue pas sur une journée mais au fil des semaines...

- ✗ **Avantage** : pas d'aliment formellement interdit. Tout est question d'association et de quantité.
- ✗ **Bénéfice secondaire** : pas de culpabilité en cas de petit écart...



Et vous ? Quelles sont vos connaissances en la matière ?

Découvrez notre **test nutrition** à la fin de ce Livre blanc.



Alimentation santé et travail

Au travail aussi, l'équation est simple :



S'il est essentiel qu'un employeur offre **un milieu de travail sain et sécurisé** à ses salariés, il est également primordial qu'il les encourage à adopter des habitudes saines en matière d'alimentation.



Agir sur la nutrition au sein de l'entreprise (c'est-à-dire sur l'équilibre entre les apports de celle-ci et les dépenses énergétiques liées à l'activité physique) est un moyen efficace non seulement de contribuer au bien-être au travail, à la prévention des pathologies les plus fréquentes et à la réduction de l'absentéisme, mais aussi à l'amélioration de la qualité du travail. Bref, et sans cynisme aucun, à **la rentabilité de l'entreprise.**

La bonne recette ? Nous contacter !

AST67 propose aux salariés et dirigeants deux types d'interventions - de 2h à 2h30 - afin de prodiguer conseils et recommandations sur :

- ✖ **L'alimentation et le travail posté** : à destination de ceux concernés par ce mode d'organisation.
- ✖ **L'alimentation et la santé** : pour l'ensemble des salariés, le plus souvent lors des semaines bien-être, avec pour thématique les bases de l'alimentation santé.



Ces interventions* sont animées par la Dr Colombo, médecin du travail d'**AST67** et diplômée en médecine nutritionnelle et micro-nutritionnelle. Elles abordent également l'alimentation des femmes enceintes au travail et celle concernant le travail physique.

* Ces interventions sont comprises dans la cotisation annuelle des adhérents d'**AST67**.

En résumé

Adapter son alimentation à son rythme de travail est indispensable pour rester en forme tout au long de sa carrière et limiter l'impact de certaines conditions de travail sur sa santé. Une alimentation saine influence certes les conditions de travail mais aussi la santé, la sécurité et la productivité des travailleurs.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site internet : www.ast67.org »



Les règles d'or de l'alimentation santé



Les règles d'or de l'alimentation santé s'appliquent certes dans le cadre d'une bonne alimentation au travail, mais aussi de manière générale, dans notre vie quotidienne.

Voici un aperçu des différents groupes d'aliments, avec leur consommation journalière recommandée :



✳ **Les protéines d'origine animale** (œufs, poissons, viandes) et celles **d'origine végétale** (céréales, légumes secs). Dans l'idéal, elles doivent représenter 12 à 15 % des calories journalières.
(1 gr = 4 Kcal)



✳ **Les glucides, avec les sucres lents** (pain complet, pâtes, légumes secs, riz, pommes de terre) et **les sucres rapides** (pain blanc, sucre, confiture, chocolat). 50 à 55 % des calories journalières.
(1 gr = 4 Kcal)



✳ **Les lipides, avec les graisses cachées** (viandes, fromages) et **celles visibles** (beurre, charcuterie, huiles). Maximum 30 à 35 % des calories journalières.
(1 gr = 9Kcal)



Il est important de garder à l'esprit les deux notions suivantes :

- ✖ **L'index glycémique (IG)**, c'est à dire la capacité d'un aliment à élever la glycémie (sucre dans le sang) après un repas. L'IG est compris entre 0 et 100.
- ✖ **La charge glycémique (CG)** : celle-ci reflète davantage le contenu de l'assiette, en tenant compte de l'IG mais aussi de la quantité d'aliments glucidiques ingérée. La CG journalière pour une personne se situe entre 60 et 120, avec des écarts en fonction du gabarit, de l'âge, du sexe et de l'activité physique. Elle doit être répartie lors des trois repas principaux, afin d'éviter de trop grosses fluctuations glycémiques.

Les groupes d'aliments



Glucides à IG élevé		Bons glucides	
Pommes de terre au four	95	Pain complet ou au son	50
Pain très blanc	90	Riz complet	50
Miel	90	Petits pois	50
Purée de pommes de terre	90	Céréales complètes sans sucre	50
Corn-flakes, pop corn	85	Flocons d'avoine	40
Sucre (saccharose)	75	Jus de fruits frais	40
Pain blanc	70	Pain de seigle complet	40
Céréales raffinées sucrées	70	Pâtes complètes	40
Barre chocolatée	70	Haricots rouges	40
Pommes de terre bouillies	70	Pois secs	35
Biscuits	70	Pain intégral	35
Riz blanc	70	Haricots secs	30
Maïs	70	Lentilles	30
Pain bis	65	Pois chiches	30
Betteraves	60	Pâtes intégrales	30
Banane	60	Fruits frais	30
Fruits secs	60	Marmelades de fruits sans sucre	25
Confiture	55	Chocolat noir (>60% de cacao)	22
Pâtes blanches	55	Légumes	>15



Les acides gras (AG) dans l'alimentation :

La famille des acides gras est composée de 4 groupes définis en fonction de leur structure biochimique, c'est-à-dire leur nombre de doubles liaisons.

- ✖ **AG saturés (AGS) (aucune double liaison) :** viandes rouges, produits laitiers, œufs. Les AGS sont énergétiques, mais peuvent induire des pathologies comme les cancers, l'obésité ou encore les maladies cardio-vasculaires. Deux AGS sont dans le collimateur : Ac Palmitique (huile de palme) et Ac myristique (beurre, crème, AGS bovins...). Leur consommation excessive est associée à une augmentation des maladies cardiovasculaires, diabète et cancer.
- ✖ **AG insaturés (AGI) :** oméga. Énergétiques.
- ✖ **AG mono insaturés (AGMI) (une double liaison) :** huile d'olive, riche en oméga 9.
- ✖ **AG poly insaturés (AGPI) (plusieurs doubles liaisons) :** oméga 6 et oméga 3. Les doubles liaisons confèrent à la molécule sa souplesse, expliquant ainsi la rigidité d'un morceau de beurre (AGS) sorti du réfrigérateur comparé à une bouteille d'huile de colza (AGPI) qui reste fluide.
 - **Les oméga 6 :** huiles de tournesol, de maïs, d'arachide..., sont majoritairement pro-inflammatoires et agrégants plaquettaires. Font exception les oméga 6 de l'huile de bourrache et d'onagre qui sont anti-inflammatoires notamment au niveau cutané.
 - **Les oméga 3 :** anti-inflammatoires et anti agrégants plaquettaires.

Pour un bon équilibre alimentaire, il faut multiplier la consommation de produits contenant des oméga 3 et limiter ceux riches en oméga 6. Aujourd'hui le rapport oméga 6/oméga 3 est de 20/1 alors qu'il devrait être de 4/1.



Quand les animaux sont bien nourris, l'homme se nourrit bien et c'est bon pour l'environnement : privilégiez les produits animaux issus de la filière Bleu Blanc Cœur, dont les bêtes sont nourries avec des fourrages et graines riches en oméga 3.

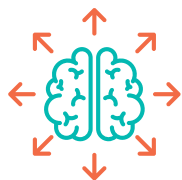
Les acides gras TRANS : issus en grande partie de l'industrie, produits par hydrogénation des huiles végétales. Leur consommation excessive est associée à une augmentation du risque cardio-vasculaire et de la prévalence de cancer. Limitez les produits transformés et privilégiez le fait maison.



Spécial oméga 3

On les trouve dans **les huiles de colza, de noix, de noisette, de lin, de carmeline, de chanvre...** (ils sont à consommer quotidiennement à raison de 2 cuillères à soupe par jour), **les poissons gras** (saumon, sardines, maquereaux...) en privilégiant les petits poissons 2 à 3 fois par semaine et les produits issus de l'alimentation Bleu Blanc Cœur (viandes, charcuterie, œufs, lait...).

Les oméga 3, du « bon gras », avec moult bonnes raisons d'en consommer :



- ✖ **Ils sont bons pour le cerveau !** Le cerveau est constitué d'acides gras à 60 % dont 70 % d'oméga 3 de type DHA retrouvés essentiellement dans les poissons. Les oméga 3 sont impliqués dans de nombreuses fonctions cérébrales. Ils jouent un rôle indispensable dans le cadre de la transmission du signal nerveux. Au niveau neuronal, la composition des membranes permet un bon fonctionnement des synapses, les zones d'échange des informations. Les oméga 3 fluidifient ces parois, les rendent plus souples, ce qui facilite la transmission des signaux nerveux. **Ils sont donc essentiels à nos performances cognitives**, en étant en quelque sorte l'huile qui va lubrifier les rouages du cerveau. Ils préviennent aussi l'apparition de troubles de l'humeur et de la dépression et assurent une meilleure résistance au stress.



- ✖ **Au niveau de la vision**, les membranes de la rétine sont constituées d'une couche lipidique riche en oméga 3 qui confère aux membranes la fluidité nécessaire pour transformer l'énergie lumineuse en message nerveux. Leur consommation est associée à une diminution du risque de développer une DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge).

- ✖ Les oméga 3 de type DHA contribuent au **développement cérébral et de la rétine du fœtus**. Augmenter sa consommation en oméga 3 durant la grossesse est donc recommandé.



- ✖ **Ils ont un effet cardio-protecteur** : les oméga 3 fluidifient le sang, empêchent la formation de caillots, diminuent le taux de triglycérides et protègent des troubles du rythme cardiaque.

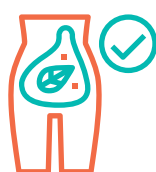


✘ **Ils sont dotés d'un pouvoir anti-inflammatoire** et de ce fait préviennent un certain nombre de maladies liées à l'inflammation. Important lorsque l'on sait que cette dernière est impliquée dans de nombreuses affections dites de civilisation : Alzheimer, psoriasis, maladie de Crohn, articulations vieillissantes etc.

✘ Ils donnent un coup de pouce pour la **fertilité**.

✘ **Ils rééquilibrent le microbiote intestinal**, en permettant le développement de bactéries bénéfiques à la flore intestinale, en réduisant l'inflammation et en améliorant le métabolisme du glucose.

✘ **Ils sont de réels alliés minceur** et favorisent la fonte du tissu graisseux (lypolyse) (alors que les oméga 6 favorisent le stockage des graisses et donc le surpoids). Ils permettent aussi de ne pas reprendre du poids après un régime. Autrement dit, ils ont un effet stabilisateur de poids.



Quand les animaux sont bien nourris, l'homme se nourrit bien et c'est bon pour l'environnement... »



Les fibres alimentaires

Elles appartiennent à la famille des glucides et sont de 2 types : **solubles et insolubles**. Entre autres bienfaits pour la santé, elles régulent le transit et diminuent la charge glycémique après un repas. Et diminuent le risque de cancer du côlon.

On les trouve dans les :



Les calories journalières nécessaires

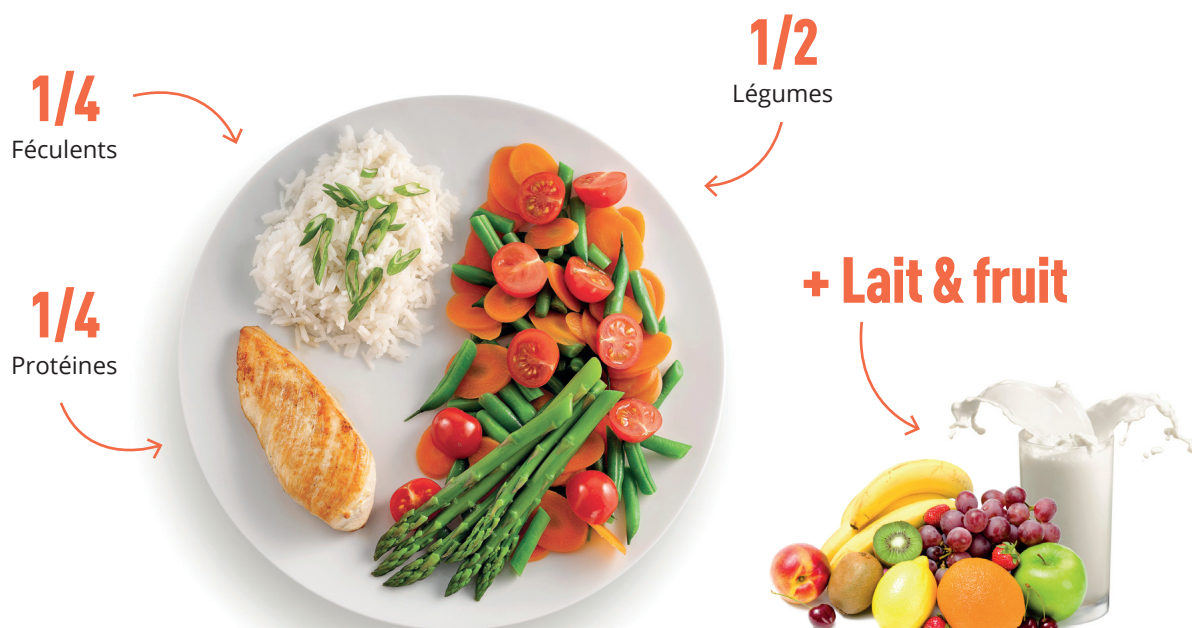


A noter : les besoins varient selon le métabolisme, la taille, le poids et l'activité physique des personnes.

La répartition idéale de l'énergie sur 24 h



Une assiette équilibrée ?



Les fondamentaux

- ✗ **Manger de tout avec modération** : l'équilibre alimentaire repose en effet sur la variété, la régularité et des quantités adaptées.
- ✗ Bien mastiquer, en mangeant assis et en **prenant son temps** (20 mn au moins).
- ✗ **Penser à boire de l'eau régulièrement** (1,5 l/jour en dehors des repas).
- ✗ Éviter de sauter un repas.
- ✗ Prendre **un petit-déjeuner consistant**, indispensable pour démarrer la journée d'un bon pied (à noter que chez certaines personnes, son absence peut générer une prise de poids).
- ✗ **Pratiquer une activité physique** modérée mais régulière : 30 mn/jour = baisse de la mortalité de 30 %.
- ✗ Limiter sa consommation d'alcool et de tabac.
- ✗ **Éviter le grignotage**, lui préférer une collation équilibrée.
- ✗ **Dormir 6 à 7h par jour**, et faire une sieste si besoin (la dette de sommeil contribue à l'apparition de l'obésité, du diabète...).
- ✗ Et suivre les recommandations suivantes. Sans pression. Un petit écart de temps en temps n'est pas dramatique.

Conseils de cuisson



✖ Privilégier les cuissons douces : vapeur, papillotes, au four.

- **Cuisson à la vapeur** : grâce à une chaleur homogène, en maintenant une température n'excédant pas 100°C, elle limite la destruction des vitamines et évite la formation de composés toxiques, car la cuisson des aliments dure moins longtemps.
- **Cuisson en papillotes** : elle permet de préparer des portions individuelles et donc de contrôler la quantité d'aliments ingérés. Un atout de taille pour les personnes surveillant leur poids. Ce mode de cuisson fait la part belle aux aliments santé comme le poisson, la viande blanche ou les légumes.
- **Cuisson au four** : elle présente plusieurs avantages, comme l'inutilité de rajouter des matières grasses, la limitation de la perte de certains nutriments et la préservation des sels minéraux.



- ✖ **Limiter au maximum les grillades au barbecue** : les fumées qui s'en dégagent contiennent en effet une substance cancérigène. Pendant la cuisson, retourner souvent les aliments, pour éviter qu'ils se chargent en hydrocarbures. Et ne pas consommer les parties noircies.

Astuce : installer la grille au moins à 10 cm des braises, et cuire les aliments sur celle-ci, et non au contact des flammes. Le mieux est d'opter pour un barbecue à réservoir d'eau ou à grille verticale, qui limitent la production de fumée lorsque la graisse de la viande ou du poisson tombe sur les braises.

- ✖ **Limiter les fritures** : des études de santé démontrent que la consommation régulière d'aliments frits, riches en AGS et AG trans et en sel, est associée à un risque plus élevé de diabète de type 2 et de maladies cardiaques.



- ✖ **Éviter le beurre noir** : lorsqu'il cuit trop fort et trop vite, le beurre se décompose et devient toxique. Surveiller sa cuisson et ajouter un peu d'eau dès qu'il commence à foncer.

A noter que pour les salariés effectuant un travail physique, tous ces conseils et recommandations sont les mêmes, mais à appliquer encore davantage.



Les 25 commandements



- ✗ **Pas un jour sans un fruit** : pour engranger vitamines et antioxydants, et ainsi réduire significativement bon nombre de facteurs de risque.
- ✗ **Préférer l'huile de colza** pour sa richesse en acides gras oméga 3.
- ✗ Utiliser de **l'huile de colza ou mélange colza-olive** pour assaisonnement et cuissons douces.
- ✗ **Manger de la couleur** : variété, diversité, équilibre, mettre des couleurs dans son assiette permet de consommer différentes familles de polyphénols aux propriétés complémentaires - anti-inflammatoire, modulation du génome, antioxydants...



- ✗ **Savoir chasser le sel caché** : préparations industrielles, plats cuisinés, pain industriel, soupes industrielles, fromages, charcuteries..., 90 % du sel que nous ingérons nous sont apportés à notre insu !
- ✗ **Epicer sa vie et ses assiettes** : l'utilisation d'épices permet de réduire la surconsommation de sel ajouté car elles jouent un rôle d'exhausteur de goût. Tout en nous faisant profiter de leurs précieux polyphénols protecteurs et de leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Cannelle, curcuma, curry, poivres, muscade..., il y en a pour tous les goûts !



- ✗ **Cuisiner sa santé** : la cuisine-maison, une recommandation inscrite dans les programmes de nutrition santé depuis 2019 en Europe.
- ✗ **Plein de légumes dans l'assiette** : au moins la moitié de son contenu !
- ✗ **Manger des poissons gras 2 fois par semaine** : riches en EPA/DHA, vitamine D, zinc, sélénium..., ils ont tout bon ! A la clé, la prévention de bon nombre de maladies de civilisation (maladies cardio-vasculaires, cancer, obésité, diabète, maladies neurodégénératives...).



✖ **Sardine, maquereau, chaque semaine, frais ou en boîte** : bon marché, ils sont sources d'acides gras oméga 3. Les préférer issus d'une pêche durable.

✖ **Des légumes secs 3 fois par semaine** : ils sont sources de protéines végétales, de fibres, de micronutriments essentiels et de glucides à index glycémique bas. Ils permettent de se protéger au plan cardiovasculaire, de prévenir les cancers et de réduire les risques de rechute de surpoids.

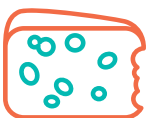
✖ **Etre moins « raffiné » et plus « complet et brut » dans ses assiettes** : céréales complètes, pain complet, pâtes complètes, riz complet..., rien de tel pour ingérer de précieux micronutriments. Car raffinés, tous ces produits subissent une perte en vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres. Idéalement, acheter des produits complets bio, riches en fibres et théoriquement exempts de pesticides et autres produits chimiques.



✖ **Plein de vie et non pas plein de vide** : les aliments pleins de vie ? Légumes, fruits, céréales complètes, légumes secs... Ceux « pleins de vide » ? Sodas, nectars de fruits, pain blanc, viennoiseries, brioches à base de farine blanche..., sont des aliments dits « à calories vides », autrement dit sans micronutriments.

✖ **Préférer des produits issus des filières oméga 3** : ils ne proviennent pas uniquement des filières marines, mais également des filières terrestres à condition que les animaux aient été nourris de façon traditionnelle et/ou avec des produits sources d'oméga 3 naturel.

✖ **Un jour sans viande chaque semaine** : à la place, consommer des protéines végétales (légumes secs par exemple). Car la surconsommation de viande est associée à une sur-morbidité et une sur-mortalité. Et va à l'encontre du développement durable.



✖ **Associer la poire et le fromage** : combiner protéines animales et fruits (ou légumes) permet un meilleur équilibre acide-base. Résultat : une réduction des risques d'acidose métabolique latente. A savoir : notre corps rééquilibre naturellement son pH lorsqu'il absorbe trop d'acides. Dans le cas d'une acidose métabolique, cet équilibre est rompu.

- ✗ **Choisir les combinaisons gagnantes du loto nutritionnel** : s'il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments, il existe des associations favorables ou défavorables sur le plan de l'acidose métabolique et de l'équilibre acide-base. Ainsi, toute consommation de viande et/ou de fromage, notamment à pâte dure, devrait s'accompagner d'une consommation au moins équivalente de produits végétaux, légumes ou fruits.



- ✗ **Boire à votre santé** : pour favoriser une bonne hydratation via la consommation d'eau et/ou de boissons bonnes pour la santé. L'eau reste cependant la seule boisson indispensable, à raison de minimum 1,5l/jour : elle contribue à réduire la fatigue, les risques de déshydratation, d'infections urinaires chroniques ou récidivantes... Thé et café trouvent aussi leur place, ainsi que, occasionnellement, les jus de fruits frais sans sucre ajouté. Quant à l'alcool, 2 verres de vin par jour (sans dépasser 10 par semaine), pris lors de repas dans le cadre d'une alimentation santé globale, sont possibles.

- ✗ **Des choux et des crucifères régulièrement** : ils apportent des ingrédients et micronutriments très spécifiques, utiles à la détoxification hépatique et favorables à un bon équilibre alimentaire.



- ✗ **Des apéros Picasso** : au menu, couleurs et créativité ! Place aux olives, noix, graines complètes, bouquets de chou-fleur, carottes, radis... Jus de légumes ou de fruits complètent le tableau.

- ✗ **Le matin, partir du bon pied !** Bien-être et vitalité au programme, avec des aliments glucidiques complexes (produits complets non raffinés, céréales complètes...) et des produits riches en protéines végétales et/ou animales afin d'optimiser la production de dopamine cérébrale, le tonus, l'attention et le bien-être.



- ✗ **Petit-déjeuner de roi, déjeuner de prince et dîner de mendiant** : une chronobiologie nutritionnelle simple, validée, utile et efficace, qui permet également une meilleure gestion et un meilleur contrôle des apports caloriques totaux. Pour au besoin, contrôler son poids et éviter les reprises de poids après amaigrissement.



✘ **Qui dort dîne et jeûne !** Un repas du soir plus léger et le moins tardif possible, une solution qui peut favoriser la qualité du sommeil, temps essentiel inscrit dans la prévention de nombreuses maladies de civilisation (diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires...). Le dîner devrait idéalement comporter des aliments permettant un ratio protéines/glucides bas, ratio qui favorise la production de sérotonine cérébrale et est associé à une meilleure qualité de sommeil, une amélioration de l'humeur et une modération de l'appétit au long cours. Concrètement : privilégier légumes et/ou produits céréaliers complets et/ou légumes secs en quantité modérée.

✘ **Inviter des aliments vedettes à sa table :** le thé vert, le chocolat noir (> 70% de cacao), le curcuma, l'eau, l'huile de colza, les aromates, le brocoli, la sardine, les noix, les noix de cajou, les fruits de saison, les lentilles, le romarin, les œufs issus de filières oméga 3, etc. Bénéfice santé validé !



✘ **Manger nutrition et santé durables :** une bonne manière de conjuguer plaisir, impact positif sur la santé et respect de l'environnement. S'orienter vers des produits authentiques et respectueux de la planète par leur mode de production et/ou de transformation, des produits de saison et des circuits courts, va dans le bon sens.

Bonne dégustation !



... l'utilisation d'épices permet de réduire la surconsommation de sel ajouté car elles jouent un rôle d'exhausteur de goût. »

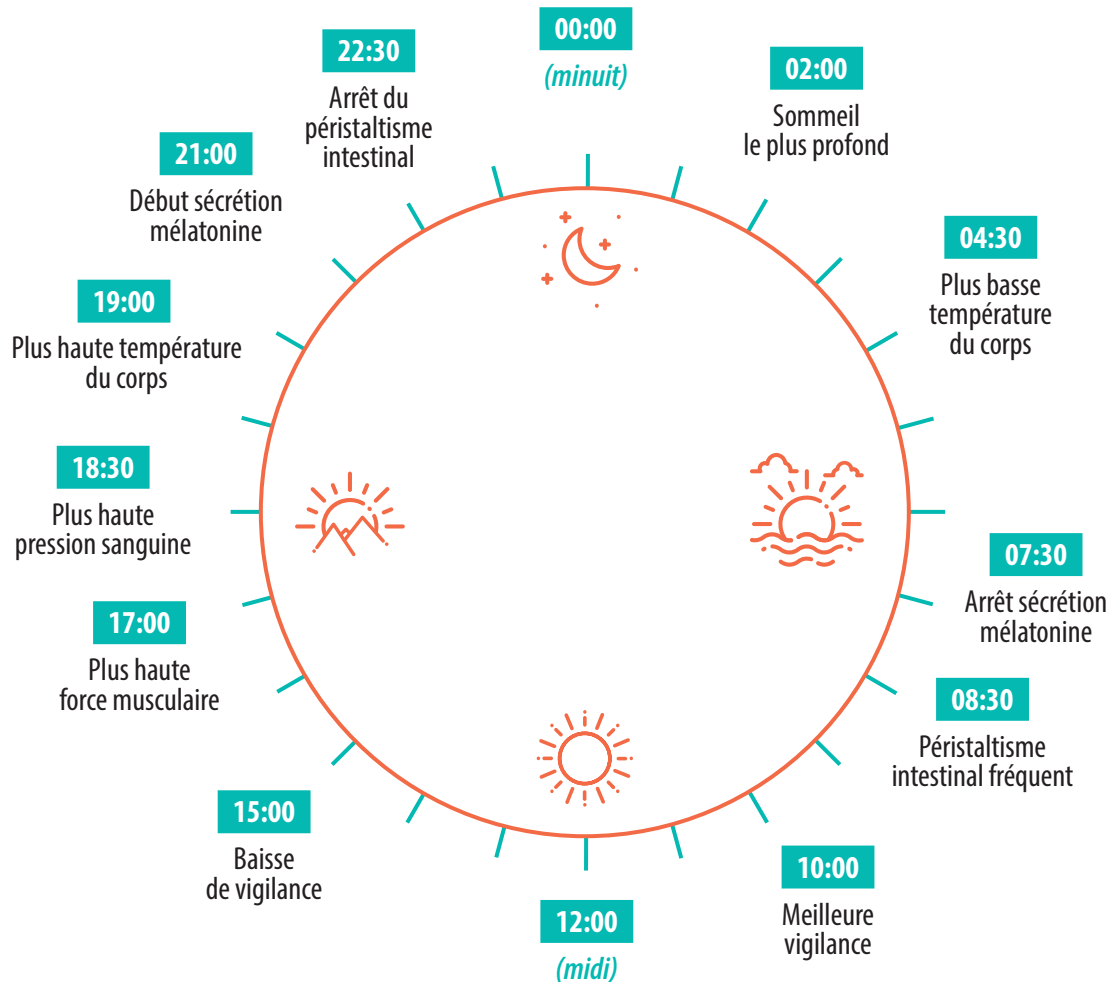


Alimentation et travail posté



Qu'entend-on par travail posté ?

Il s'agit d'un travail effectué de nuit ou en décalage horaire (3x8...).





Conséquences

- ✘ **des changements dans l'organisation de la prise des repas**, tant sur leur rythme que sur leur qualité nutritionnelle.
- ✘ **une désynchronisation des rythmes de sommeil**. Autrement dit, le salarié travaille en état de désactivation nocturne et dort en état de réactivation diurne.

Or, un grand nombre de fonctions physiologiques de l'homme suit un rythme quotidien de 24h. C'est ce que l'on nomme le rythme circadien.

Effets

- ✘ Incidence sur la **durée du sommeil**.
- ✘ Répercussion sur la **qualité du sommeil**.
- ✘ **Troubles métaboliques** : perturbations du fonctionnement de l'organisme dues à l'accumulation dans les cellules de quantités anormalement élevées de substances normales ou pathologiques (lipides, glucides, calcium, etc.).
- ✘ **Troubles digestifs** : les sécrétions digestives et la sensation de faim survenant à contretemps peuvent être responsables de troubles gastro-intestinaux (brûlures d'estomac, diarrhées, 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.



Règles d'or d'un bon sommeil

- ✘ Porter une attention particulière à son environnement de sommeil : obscurité, limitation du bruit.
- ✘ **Eviter le grignotage** et respecter la règle des 3 repas par jour.
- ✘ Pratiquer une **activité physique régulière**.
- ✘ Faire la sieste.
- ✘ **Gérer son stress** : via la relaxation, des exercices de cohérence cardiaque et/ou la pratique du yoga.

Conduites à tenir pour une bonne alimentation

Manger équilibré permet de prévenir les effets indésirables dus aux variations de rythmes et d'horaires. A instaurer sans précipitation, car 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 est indispensable** : 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**.
- ✗ Il est indispensable de **quitter le poste de travail** pour toute prise alimentaire.
- ✗ La durée de la pause principale **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.

LA PAUSE DÉJEUNER

ne doit pas être inférieure à 20 minutes



DÉJEUNER

en dehors de son poste de travail



Manger équilibré permet de prévenir les effets indésirables dus aux variations de rythmes et d'horaires. »



Sur un plan individuel

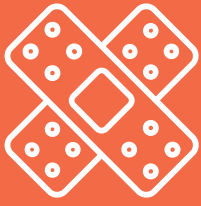
- ✗ **Ne pas sauter de repas** : conserver le rythme diurne des 3 repas.
- ✗ **Respecter la collation de nuit** entre 2 et 4 heures du matin, plus protéinée que glucidique.
- ✗ À chaque repas, prendre le temps de **manger assis** et de **bien mastiquer**.
- ✗ **Ne pas grignoter** entre les repas et la collation.
- ✗ **Limiter la consommation de produits sucrés** (pâtisseries, confiseries, sodas, barres chocolatées) **et gras** (charcuteries, chips, plats industriels).
- ✗ **Surveiller son apport énergétique** : pour rappel, la moyenne journalière pour une activité sédentaire est de 2000 Kcal pour une femme et de 2700 Kcal pour un homme, répartis sur la journée : petit déjeuner (30%), déjeuner (40%) et dîner (30%).



A titre d'exemple :



- ✗ **Boire de l'eau** (seule boisson indispensable à l'organisme !) entre les repas : 1,5l par jour au minimum.
- ✗ **Limiter les excitants** : café (3 à 4 max/jour), boissons énergisantes (riches en caféine et taurine), tabac. Sinon, il y a risques de palpitations, d'augmentation de la tension, de nervosité, d'insomnie.
- ✗ **Éviter les boissons alcoolisées.**
- ✗ **Limiter les boissons sucrées** mais aussi édulcorées.
- ✗ Entretenir sa forme en pratiquant **une activité physique régulière.**



Les problèmes générés par une mauvaise alimentation

On ne le sait pas forcément, mais une mauvaise alimentation peut générer des pathologies inattendues.



- ✖ **Tendinites** : certains aliments sont à l'origine d'une diminution du pH sanguin et entretiennent l'inflammation des tendons. Ainsi, manger trop gras, trop sucré ou trop protéiné installe un terrain propice à cette pathologie. A retenir : associer toujours produits animaux (acidifiants) et produits végétaux (alcalinisants) pour réduire le risque d'acidose métabolique.

- ✖ **Problèmes cardio-vasculaires** : l'importance des facteurs nutritionnels est largement démontrée dans la prévention des maladies cardiovasculaires (régime méditerranéen).

- ✖ **Diabète de type 2** : il se caractérise par une hyperglycémie chronique, c'est à dire par un taux trop élevé de sucre dans le sang. Limiter les apports de sucre ainsi que les plats cuisinés (règle valable de façon générale...), qui contiennent toujours des sucres cachés.



- ✖ **Problèmes articulaires** : lorsque nous consommons des aliments industriels et transformés, nous fabriquons davantage de mauvaises graisses blanches (savons). L'origine des douleurs articulaires viendrait d'une trop grande proportion de celles-ci. Il s'agit donc de réduire au maximum tout produit pro-inflammatoire : à limiter au maximum, les sucreries, les frites et la charcuterie.



- ✘ **Maladies auto-immunes** : Alzheimer, Sclérose, Psoriasis, Crohn, DMLA, Cancers...

Les maladies auto-immunes sont en augmentation constante, multifactorielles : génétiques, endogènes, environnementaux mais aussi nutritionnels car les aliments peuvent agir sur le système immunitaire par leurs effets anti-inflammatoires et/ou immunomodulateurs. Le microbiote intestinal est un des régulateurs majeurs du système immunitaire, une raison supplémentaire d'opter pour une alimentation équilibrée à titre préventif.

- ✘ **Obésité** : une des causes principales de l'obésité et du surpoids est un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées. Aujourd'hui, on consomme beaucoup trop d'aliments très caloriques, riches en graisses et en sucres, mais pauvres en vitamines, en minéraux et autres micronutriments.



- ✘ **Stress** : certains aliments ou boissons favorisent l'apparition de tensions psychologiques. Par-delà l'excès de café et la consommation de boissons énergisantes, il est recommandé d'éviter les aliments entraînant une sécrétion trop importante de cortisol : aliments et boissons sucrés, aliments raffinés (farine blanche, pâtes blanches, pain blanc), fritures, alcool et aliments très salés.
- ✘ **Cancer** : une alimentation hypercalorique favorise la cancérogenèse, c'est à dire le processus de formation d'un cancer.



... une alimentation hypercalorique favorise la cancérogenèse, c'est à dire le processus de formation d'un cancer. »



Conclusion



Faire sur les idées reçues : manger équilibré n'est pas synonyme de restrictions, mais de plaisir.

Diversité des aliments, régularité des repas, quantités adaptées : la recette idéale pour disposer des nutriments nécessaires à une bonne santé et une forme physique optimale.

Petit rappel de bon sens :

- ✗ Eviter les excès
- ✗ Manger de tout avec modération, avec un peu plus de fruits et légumes
- ✗ Pratiquer une activité physique 30mn par jour
- ✗ S'inspirer des fondamentaux et recommandations évoquées plus haut.

A la clé, un regain d'énergie et un moral au beau fixe.



Alors faisons la paix avec le contenu de notre assiette en apprenant à apprécier les plaisirs simples d'une alimentation saine. »



Test

L'alimentation santé et vous

- Q1** - Pour un bon équilibre alimentaire, il faut multiplier la consommation de produits contenant des oméga 3 et limiter ceux riches en oméga 6.
[VRAI - FAUX]
- Q2** - Une assiette équilibrée, c'est 1/2 protéines + 1/4 féculents + 1/4 légumes.
[VRAI - FAUX]
- Q3** - L'eau est la seule boisson indispensable à une bonne hydratation.
[VRAI - FAUX]
- Q4** - 30 minutes d'activité physique par jour suffit pour entretenir sa forme.
[VRAI - FAUX]
- Q5** - Les oméga 3 sont du mauvais gras.
[VRAI - FAUX]
- Q6** - Il faut manger de la viande tous les jours.
[VRAI - FAUX]
- Q7** - Les légumes secs sont sources de protéines végétales.
[VRAI - FAUX]
- Q8** - Petit-déjeuner de mendiant, déjeuner de prince et dîner de roi.
[VRAI - FAUX]
- Q9** - Respecter la règle des 3 repas par jour est inutile.
[VRAI - FAUX]
- Q10** - Une mauvaise alimentation peut générer des tendinites.
[VRAI - FAUX]



Réponses

Faites le total de vos réponses exactes sur la base des résultats ci-dessous :

- Q1 - [VRAI]** Rendez-vous page 13.
- Q2 - [FAUX]** Rendez-vous page 17.
- Q3 - [VRAI]** Rendez-vous page 21.
- Q4 - [VRAI]** Rendez-vous page 16.
- Q5 - [FAUX]** C'est le contraire. Rendez-vous page 13.
- Q6 - [FAUX]** Les nutritionnistes préconisent un jour sans viande par semaine. Rendez-vous page 20.
- Q7 - [VRAI]** Rendez-vous page 20.
- Q8 - [FAUX]** Petit-déjeuner de roi, déjeuner de prince et dîner de mendiant. Rendez-vous page 21.
- Q9 - [FAUX]** Rendez-vous page 24.
- Q10 - [VRAI]** Rendez-vous page 27.

Résultats

8 à 10 réponses exactes : bravo ! Vous êtes incollable ou quasi incollable.

5 à 7 réponses exactes : une petite révision s'impose...

0 à 5 réponses exactes : oups...

Contribution

Docteure Sylvie Colombo

Spécialiste en médecine générale et en **santé au travail**, la docteure Sylvie Colombo est également **diplômée en nutrition et micro-nutrition**, en médecine esthétique et anti-âge et en laser esthétique.

Référente en nutrition chez AST67, elle anime des formations Nutrition Santé pour les entreprises adhérentes ainsi qu'en interne. Et

fait le constat suivant : *« agir en entreprise sur la nutrition est un moyen fort de contribuer au bien-être au travail, à la prévention des pathologies les plus fréquentes, à la réduction de l'absentéisme et à l'amélioration de la qualité du travail. Cette action permet de surcroît d'apporter une cohérence globale aux messages de nutrition au sein de la société. »*



Publication : octobre 2021

Rédaction : La Plume Verte, Claude-Valentine Schill - Crédit photo : Adobe Stock
Direction de la publication et mise en page : AST67