



GEST

Grand Est Santé au Travail

#DACHERMADIET

agestra
Agir Ensemble pour
la Santé au Travail



Nutrition et santé au travail... ... Un duo indissociable !

Webinaire | Mardi 5 octobre 2021

Objectif de ce webinaire...

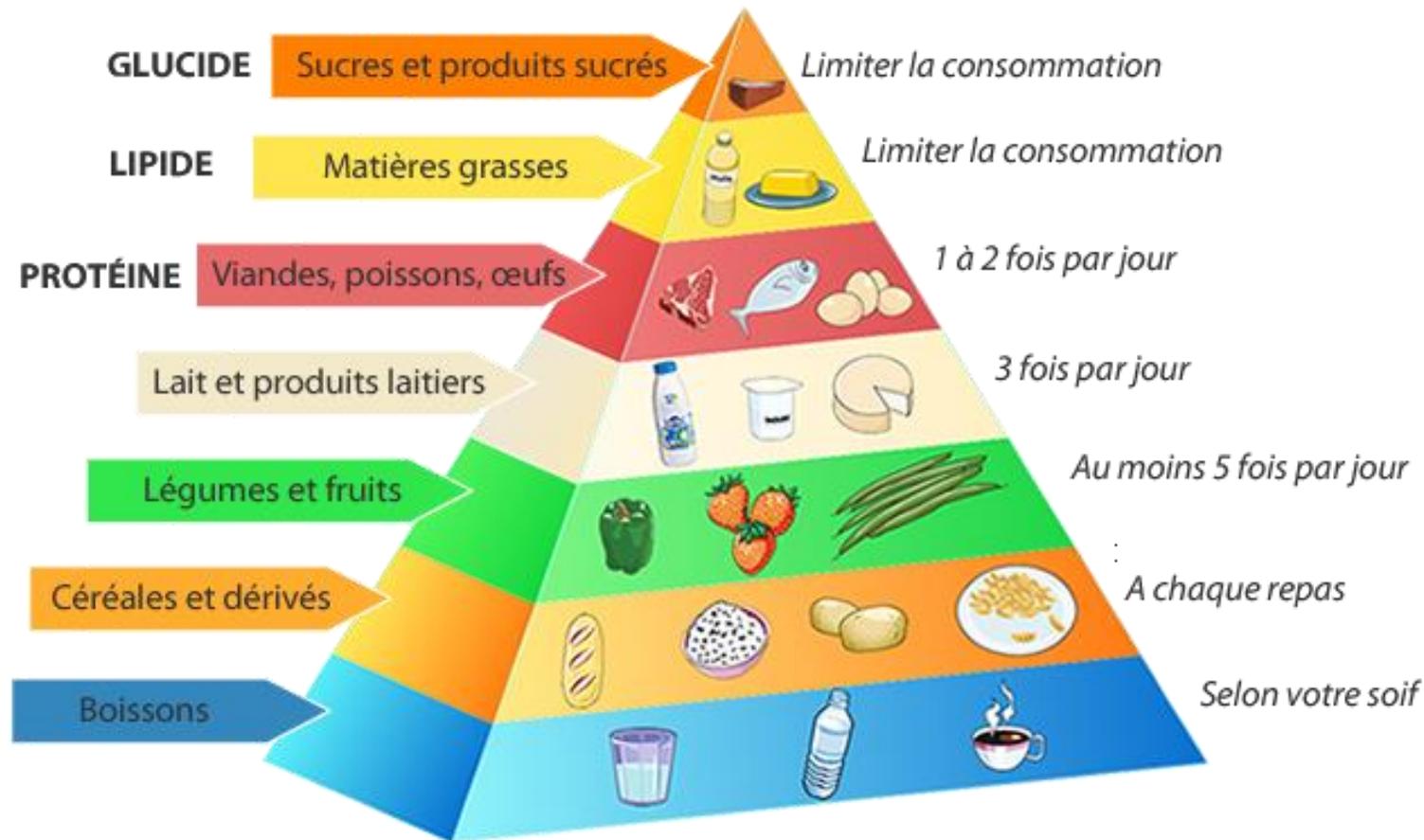
- Sensibilisation à la **nutrition**
- Impact d'une **mauvaise nutrition**
- **Prise de conscience de son alimentation** et des conséquences possibles sur sa santé et sa sécurité au travail

En vous donnant des éléments de réflexion et des pistes d'innovation pour une meilleure alimentation



Notion d'équilibre alimentaire

Adopter une **alimentation variée et équilibrée**, c'est manger de tout en **quantité raisonnable**.



Au sommaire...

-1-

**Effets de
l'alimentation**

-2-

**Alimentation
&
santé au travail**

-3-

**Alimentation
&
horaires atypiques**

-4-

**Conséquences
d'une mauvaise
nutrition**

-5-

**Conseils en
alimentation**

-6-

**Nutrition
&
diabète**

-7-

Témoignage

-8-

À vos questions



CHANNEL STRATEGIES

-1-

**Effets de
l'alimentation
sur la santé**



Digestion

Intestin = « 2^{ème} cerveau »

Plusieurs millions de neurones connectés au système nerveux central

Régulation des hormones par le microbiote intestinal

- Sérotonine (bien-être/apaisement)
- Cortisone et dopamine (boost/énergie)
- Mélatonine (sommeil)

⇒ Impact de l'alimentation sur la santé physique (assimilation des nutriments...) et psychique

⇒ Capacités de l'individu conditionnées par l'alimentation



Index Glycémique

Idée de la rapidité d'élévation de la glycémie suite à l'ingestion de l'aliment :

- **Plus l'IG est faible**, plus la glycémie s'élève lentement, **plus l'énergie conférée par l'aliment est durable** (signal de satiété)
- **Plus l'IG est élevé**, plus la glycémie s'élève vite, et plus elle chute vite (sensation de faim, stimulation de l'appétit par libération d'hormones telles que l'adrénaline et le cortisol), **plus l'énergie conférée par l'aliment est courte**

Index Glycémique

LES ALIMENTS ET LEUR INDEX GLYCÉMIQUE	
IG ÉLEVÉ	 <p>100</p> <p>Sucreries (sucre blanc, sucre roux, confitures, barres chocolatées, viennoiseries, gâteaux, biscuits, chocolats au lait...) - Sodas et boissons sucrées - Céréales soufflées (galettes de riz et de maïs, céréales soufflées pour le petit-déjeuner...) - Pommes de terre (frites, purées, gratins) - Céréales blanches (riz, pâtes, pain)</p>
IG B MODÉRÉ	 <p>70</p> <p>Aliments peu transformés (pains, pâtes, riz complet, flocons de sarrasin, flocons de quinoa, flocons d'avoine, riz basmati...) - Fruits exotiques - Légumes - Oléagineux - Sucre blanc</p>
IG B BAS	 <p>50</p> <p>Fruits (exceptés les bananes mûres et les fruits exotiques) - Légumineuses (lentilles, haricots blancs...) - Chocolat noir - Pâtes et nouilles au blé dur - Fructose</p>



CHANNEL STRATEGIES

-2-

**Alimentation
&
santé au travail**



Alimentation et travail

Équilibre alimentaire  Bonne santé et efficacité au travail

Une bonne alimentation est essentielle pour nous apporter :

Énergie

Concentration

Efficacité au travail



Avant le travail

- Éviter les tartines avec du pain blanc, la confiture, le jus de fruit, les céréales industrielles
- Pas de viennoiserie : très calorique, aucun nutriment
- Privilégier aussi un apport protéiné (œuf, fromage blanc) et gras (oléagineux)
→ Carburant énergétique
- Privilégier le sucre lent, comme des céréales complètes, des flocons d'avoine, du pain complet...
- Consommer des vitamines comme des fruits entiers (peau et chaire)
→ Meilleure humeur, régulation du transit, rassasiement

Au cours de la journée

En cas de **STRESS** au travail

Favoriser les aliments anti-stress :

- Fruits à coque (noix, pistaches, noisettes...)
- Chocolat noir
- Banane
- Flocons d'avoine
- Thé à base de mélisse, houblon, lavande
- Gingembre
- Légumes (avocat, poivrons, brocolis, épinard...)
- Légumineuses (pois chiches, lentilles...)
- Poissons





Au cours de la journée

En cas de **FAIM** au travail

Distinguer : envie, soif, réelle faim

- **Envie** : Mécanisme de défense (sentiment d'ennui, énervement...) identifier le sentiment à l'origine et pallier
- **S'hydrater** : Verre d'eau, thé vert... (fausse faim ?)
- **Réellement faim** : S'accorder une petite collation → fruit frais, quelques amandes, raisins secs...

Et surtout, adapter le repas suivant (meilleurs apport en glucides lents : légumes sec, pâtes, riz)



Organisation de la pause déjeuner

- Durée d'au moins 20 minutes
- Au calme et de préférence assis
- Au sein d'un endroit propre et dédié : salle de repas ou restaurant d'entreprise...
- Seul ou avec des collègues choisis
- Un apport hydrique adapté
- Bien composer son repas



Organisation de la pause déjeuner

L'entreprise dispose d'une **restauration collective ou non**
(restaurant à l'extérieur)

- Varier les plats tout en apportant légumes et fruits, féculents (en privilégiant les féculents complets), en privilégiant les volailles ou poissons ou œufs.
- Limiter les menus complets, les plats en sauce ou à base de fritures, les hamburgers, les desserts à base de crèmes ou type pâtisserie
- Choix des boissons : privilégiez l'eau, éviter les boissons sucrées

Organisation de la pause déjeuner

La « **gamelle** »

- Varier les plats tout en apportant légumes et fruits, féculents (en privilégiant les féculents complets), en privilégiant les volailles ou poissons ou œufs.
- Limiter les menus complets, les plats en sauce ou à base de fritures, les hamburgers, les desserts à base de crèmes ou type pâtisserie
- Choix des boissons : privilégiez l'eau, éviter les boissons sucrées

⇒ **Eviter les plats à réchauffer car trop salé et prendre des bonnes portions**

Organisation de la pause déjeuner

Un « sandwich »

Achat ou préparation d'un sandwich :

- En favorisant du pain complet
- Volaille, jambon blanc, œuf, thon, saumon
- Crudités ou légumes verts (salade, tomates...)
- Sauces légères (houmous, moutarde...), cornichon, échalotte, oignons
- + Fruit ou compote

⇒ Astuce : Privilégier les galettes de maïs type wrap



Limiter les sauces grasses ou sucrées, la charcuterie, le pain blanc



CHANNEL STRATEGIES

-3-

**Alimentation
&
horaires
atypiques**

Qu'est ce que les horaires atypiques ?

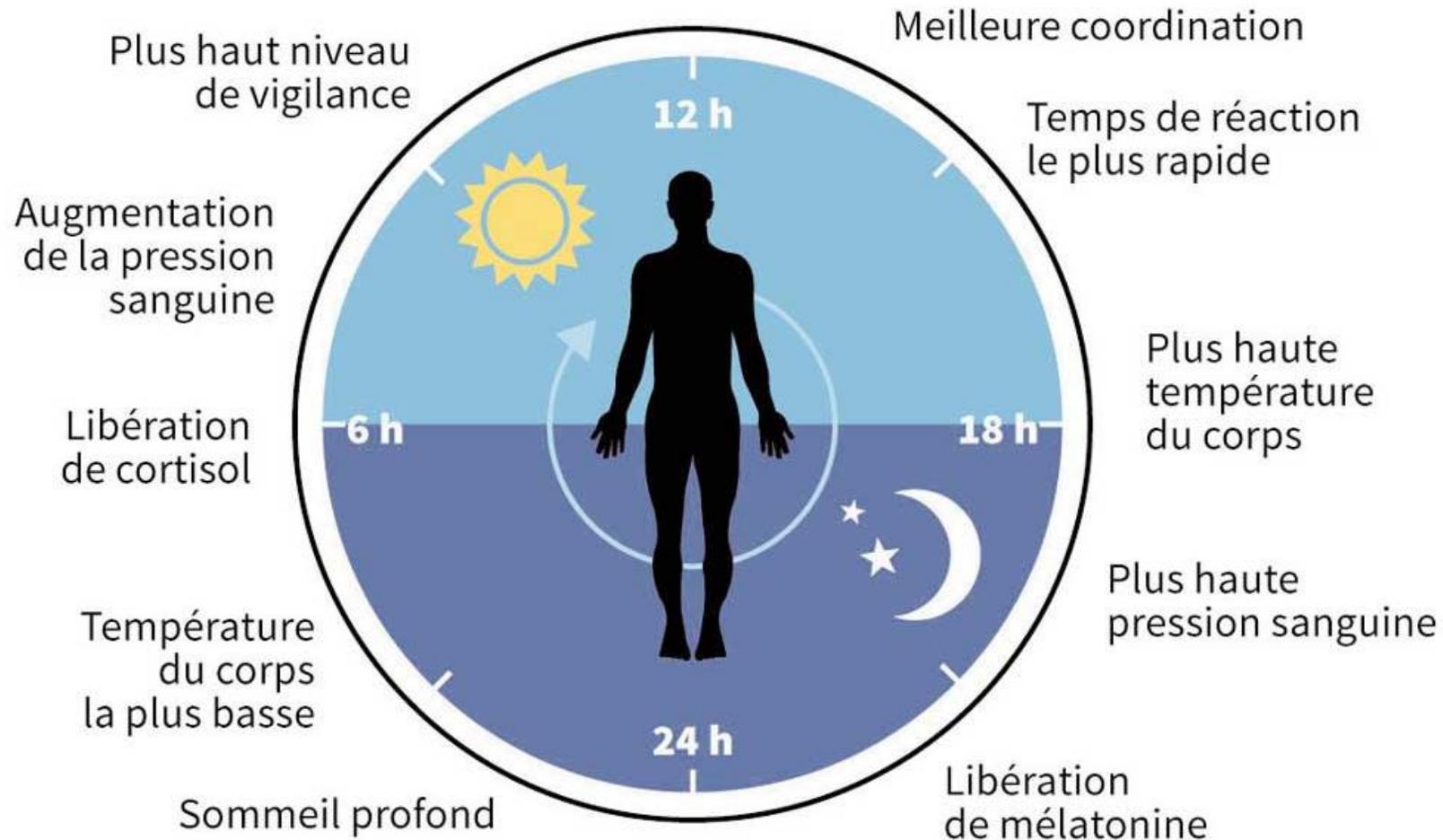
L'expression « **horaires atypiques** » s'applique à toutes les configurations du temps de travail situées en dehors du cadre de la semaine standard.

Les formes les plus connus :

- Le travail posté : 3 x 8, 2 x 12...
- Le travail de nuit (de 21h à 6h du matin)
- Le travail en fin de semaine : week-ends et jours fériés
- Les journées fragmentées par des coupures de plusieurs heures
- Le travail selon des amplitudes de journée variables
- Le travail sur appel ou astreintes

Qu'est-ce que l'horloge biologique ?

Cycle circadien normal de l'humain





Répercussion des horaires atypiques sur la santé

Les horaires de travail atypiques bouleversent les rythmes biologiques.

Les risques sur la santé sont avérés :

- Des troubles du sommeil : manque de sommeil, fatigue chronique
- Des troubles de la vigilance avec en conséquence des risques d'accidents
- Une baisse des performances cognitives (mémoire, concentration)
- Des troubles cardiovasculaires, nutritionnels et métaboliques : hypertension, surpoids, diabète, cancer...
- Des troubles digestifs
- Des troubles psychiques : anxiété, dépression
- Une consommation de substances psychoactives : café, alcool, médicaments, « pour tenir le coup »



Prévention santé : Bien manger, même en décalé !

- **Prenez** 3 repas variés et équilibrés par 24h, quel que soit votre poste de travail
- **Privilégiez** une collation légère
- **Limitez** le grignotage et la consommation de produits sucrés et de graisses
- **Evitez** la consommation excessive d'excitants (café, thé, boissons énergétiques...) lors des 5 dernières heures de travail, car cela risque d'altérer la qualité de votre sommeil
- **Adoptez** une bonne hygiène de vie (prenez soin de votre sommeil, pratiquez une activité physique régulière)
- **Suivi médical régulier**



-4-

**Conséquences
d'une mauvaise
nutrition**



Conséquences d'une mauvaise nutrition

- **Maladies cardio-vasculaires**

Les repas pris sur le pouce, de mauvaise qualité, alimentation trop grasse trop salé trop sucré peuvent entraîner l'apparition d'hypercholestérolémie, d'infarctus du myocarde et d'hypertension artérielle.

- **Malnutrition**

Peut entraîner des carences et provoquer une perte de poids, une fatigue chronique, une faiblesse musculaire et osseuse mais aussi des maladies cognitives.

Conséquence d'une mauvaise nutrition

- **Obésité et prise de poids** : notamment avec l'irrégularité de la prise alimentaire, les grignotages, la consommation de repas industriels, de charcuterie, sodas de boissons caféinées et alcoolisées, une consommation importante de sel, et d'aliments riches en sucre et en graisse.
 - **Troubles digestifs**: en horaire atypique, le processus normal de digestion n'est plus aligné avec l'horloge biologique, entraînant chez les salariés concernés des problèmes gastro-intestinaux, car ils s'alimentent à des heures où les organes sont programmés pour se mettre au repos.
- ⇒ **Les rythmes alimentaires sont désorganisés** (horaires, choix des aliments , conditions de prise du repas) entre les jours travaillés et ceux non travaillés. Ce qui a pour conséquence un surpoids voire une obésité, correspondant à une accumulation anormale ou excessive de graisse dans le corps pouvant nuire à la santé.



Conséquence d'une mauvaise nutrition

- **Diabète**

Une consommation excessive de sucres et de graisses entraînent une difficulté de régulation du taux glucose.

- **Vieillesse prématuré**

La mauvaise absorption favorise l'impact des radicaux libres sur nos cellules.



Conséquence d'une mauvaise nutrition

Le sommeil est une fonction vitale qui a un rôle régulateur et réparateur

Les horaires décalés, la réduction du temps de sommeil perturbe les 3 horloges du sommeil (biologique, circadienne et sociale) et augmente l'appétit.

⇒ **La diminution du temps de sommeil entraine**

- Un déséquilibre hormonal
- Une augmentation de la prise alimentaire
- Une prise de poids
- Une somnolence et diminution de la vigilance

Un sommeil de qualité c'est dormir en moyenne 7 à 8 heures par 24h et dans de bonnes conditions.

Il est fréquent d'observer chez les travailleurs en horaires décalés ce que l'on appelle « une dette de sommeil ».



CHANNEL STRATEGIES

-5-

**Conseils en
alimentation**

Programme National Nutrition Santé 4

diffusé par Santé Publique France depuis janvier 2019



⇒ Conseils pour **trouver l'équilibre** entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique, le travail...

Qu'est ce que le NUTRI-SCORE ?

- Un code couleur du vert au rouge associé à une lettre de A à E
- Information nutritionnelle facile à comprendre pour tous mais reste facultative pour les entreprises de l'agroalimentaire

5 logos adaptés à la qualité nutritionnelle de chaque produit :





CHANNEL STRATEGIES

-6-

**Nutrition
&
diabète**

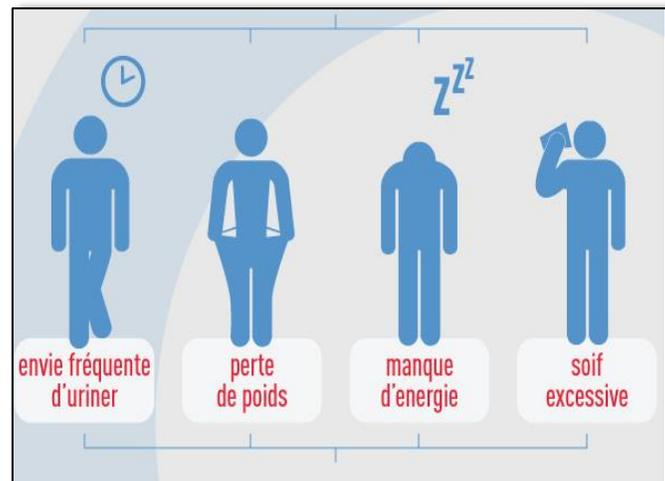
Nutrition et diabète, comment faire ?

Qu'est ce que le diabète ?

Le **diabète** est le taux de sucre trop élevé dans le sang.

Non dépisté ou mal contrôlé, le diabète détériore le fonctionnement des organes et entraîne : maladies cardio-vasculaires, cécité, insuffisance rénale, ou amputation.

Signes d'alerte



Facteurs de risque



Que faire avec du diabète ?

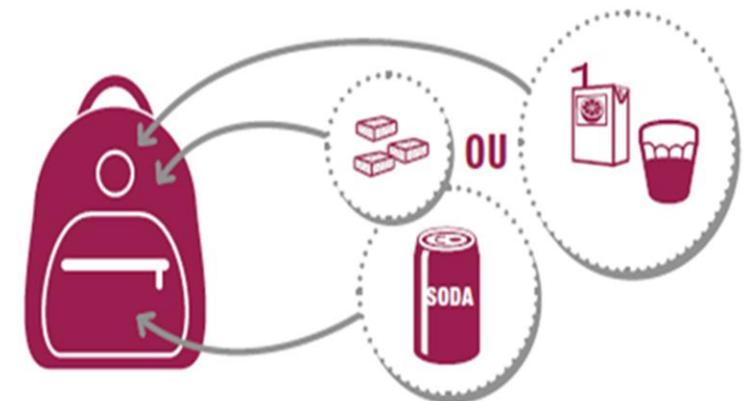
Le diabétique doit avoir une nutrition équilibrée avec une répartition calorique classique :

- **Lipides 35 à 40 %** assurer le bon fonctionnement du système nerveux et fournir une partie de l'énergie nécessaire à l'organisme.
- **Protides 10 à 20 %** assurer la fabrication et le renouvellement cellulaire. Aider à la croissance et à la défense contre les agressions microbiennes
- **Glucides 40 à 55 %** fournir la plus grande partie de l'énergie nécessaire aux activités physiques et intellectuelles.

3 REPAS PAR JOUR + 1 COLLATION ÉVENTUELLE = 1 JOURNÉE RÉUSSIE! ☀️



POUR LIMITER LE RISQUE D'HYPOGLYCÉMIE





Qu'est ce qu'une alimentation équilibrée ?

Aujourd'hui, on ne parle plus de régime pour les personnes diabétiques, mais d'une **alimentation équilibrée**.

Celle-ci fait partie du traitement non médicamenteux du diabète, de même que la pratique d'une activité physique régulière adaptée.

Une alimentation régulière est essentielle.

Ne pas sauter de repas permet d'éviter les variations glycémiques qui favorisent le grignotage, mais aussi de contrôler le poids.

Elle doit couvrir vos besoins, en quantité adaptée à chacun pour apporter l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme.

Il est donc nécessaire de faire attention à la taille des portions.



Conseils

- **Réduire les sucres** en particulier en diminuant la consommation de sodas, alcool, confiseries...
- **Diminuer les mauvaises graisses** (fromage, charcuterie, viande grasse) en diminuant la consommation des aliments les plus gras (fastfood et aliments frits) et en favorisant un mode de cuisson sans graisse.
- **Diminuer l'apport en glucides** en réduisant la consommation de sucres rapides et en maintenant les féculents associés systématiquement à des légumes, lors des 3 principaux repas.
- **Favoriser la consommation de fruits et légumes à chaque repas pour un bon apport en fibres alimentaires.** Privilégiez les fruits frais et évitez les jus de fruits industriels qui ont une teneur en sucre plus importante.
- **Manger du poisson** 2 fois par semaine (y compris les poissons gras riches en Oméga 3) et davantage d'huiles végétales (olive, colza...)
- **Consommer du calcium**, par des produits laitiers de vache, de chèvre ou de brebis mais aussi des amandes, des noix, noisettes qui en contiennent une bonne source
- **Privilégier les produits frais et le fait maison**

Conseils



ATTENTION
aux produits industriels
et
aux sucres cachés

- Bien **mastiquer les aliments** et manger lentement pour aider le système digestif à faire son travail.
- **Manger** dans un environnement **calme**, sans parasite extérieur (télé, ordinateur, téléphone).





-7-

Témoignage

Témoignage d'Elodie DACHER



Élodie DACHER

Diététicienne Nutritionniste Diplômée d'État en 2009

Exerce en cabinet libéral depuis plus de 10 ans afin de gérer la perte de poids mais aussi toutes les pathologies liées à l'alimentation (Diabète, endométriose, cholestérol...).

Ayant travaillé dans un cabinet de gynécologie, spécialisée aussi dans l'alimentation de la femme enceinte, allaitante et post-partum.

Je travaille très simplement, en analysant les habitudes des patient(e)s et en trouvant une solution sans frustration.

En plus des cabinets diététiques d'Aix-en-Provence et Rousset, j'ai créé il y a 4 ans le programme en ligne : **#DACHERMADIET** et en juin 2021 la **première plateforme française de diététique et nutrition.**

1^{ère} plateforme française de diététique et nutrition



UN MENU PAR SEMAINE



AU PROGRAMME



2 RECETTES EN VIDEO



DE L'ENTRAIDE



AU PROGRAMME

Chaque semaine tu auras accès à un nouveau menu de 7 jours adapté au profil que tu auras choisi.

Le menu sera de saison et comportera 2 ou 3 recettes .

Toutes les recettes seront en vidéo afin que tu puisses les re-faire facilement ! En parallèle tu auras accès à une application qui te permet d'entrer tes repas. Tu n'es pas dans l'obligation de le faire mais cela te permet de temps en temps de prendre un rendez-vous en viso afin que j'analyse tes repas et que je t'aide à les équilibrer correctement.

Menu, recettes en vidéo, application pour noter tes repas ...

Plus rien ne t'empêche de commencer mon programme.

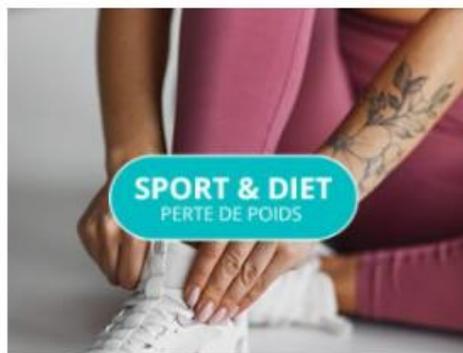
**Je t'accompagne à travers le chat pour répondre à tes questions,
tu rejoins un groupe de 1000 patientes pour échanger et communiquer !**

LA
plateforme
#DACHERMADIET
C'EST
QUOI ?

Différents types de profil



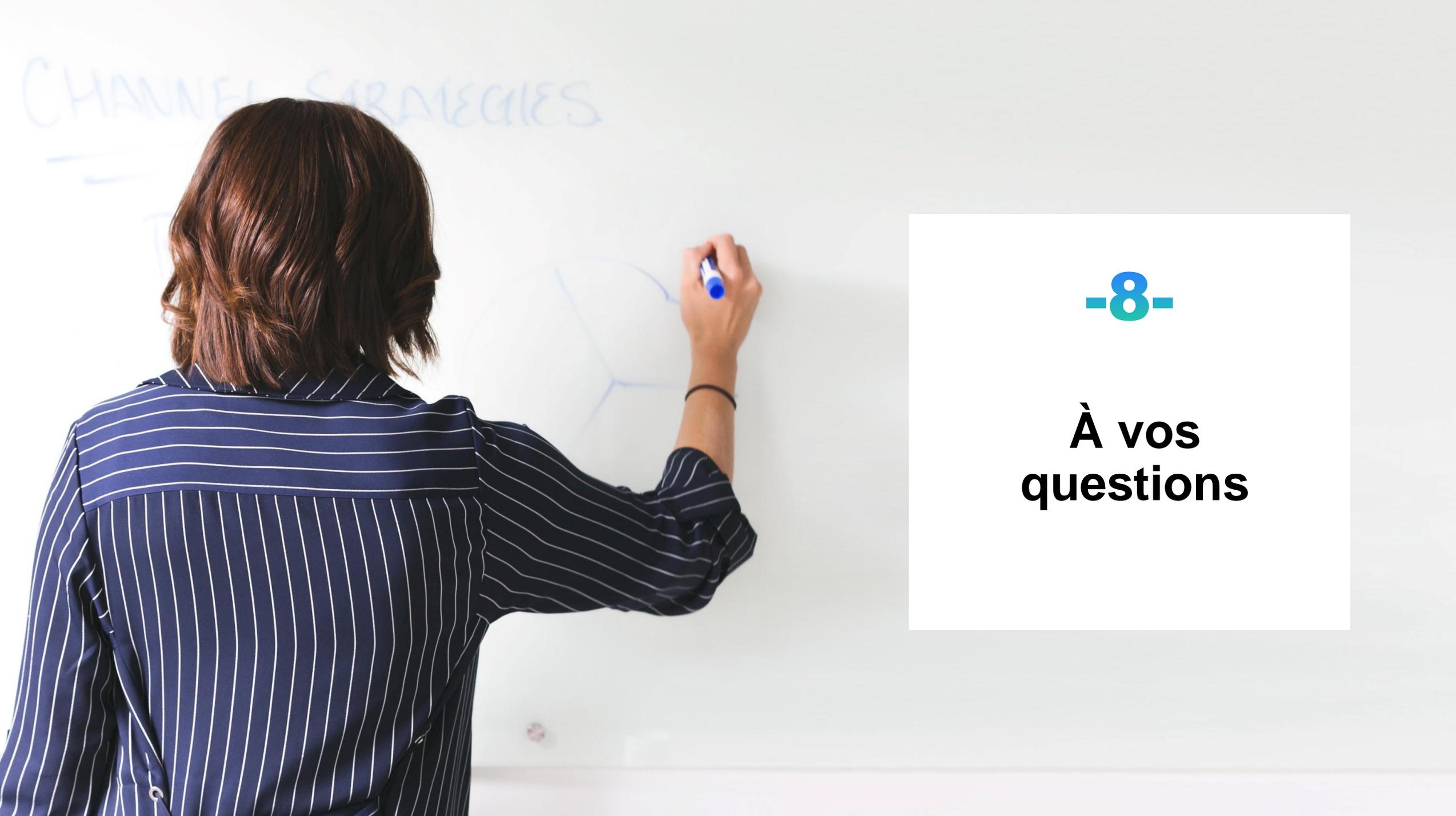
13€
/mois



En conclusion...



« Le travail c'est la santé,
bien manger c'est la conserver ! »



CHANNEL STRATEGIES

-8-

**À vos
questions**

Nos contacts

Pour toute demande d'informations...

...Contactez votre service de santé au travail



Merci de votre attention

<https://association-gest.org>



Grand Est Santé au Travail



SAVE THE DATE



3 tables rondes/webinaires autour d'un même thème

Au programme :

- Les santés en temps de crise : un défi pour les dirigeants !
- Maintien en emploi d'un salarié en situation d'addiction
- Sortie de crise et travail à distance : le télétravail un allié pour la santé au travail ?

Au plaisir de vous retrouver...