

ALIMENTATION

Une arme redoutable contre les maladies

Nos choix alimentaires ont un impact direct sur notre santé. Avec l'augmentation des maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, le surpoids et certains cancers, l'alimentation apparaît comme un levier de prévention majeur. Une alimentation équilibrée et diversifiée permet de réduire significativement les risques de pathologies en apportant à l'organisme les nutriments essentiels à son bon fonctionnement. Tatiana Legkoby, médecin du travail chez Efficience Santé au Travail, propose des repères concrets pour mieux manger et adopter les bons réflexes dans le cadre du travail.

Dr Tatiana Legkoby

En France, l'alimentation constitue le principal facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé, devant le tabac et l'alcool. Nous passons en moyenne 38,9 heures par semaine au travail en France. Aussi, mieux y manger devient un véritable acte de prévention au quotidien.

TRAVAILLER MIEUX, EN MANGEANT MIEUX

Une alimentation saine et équilibrée améliore non seulement la santé sur le long terme, mais joue aussi sur la concentration, la résistance au stress et la qualité du sommeil. Les bénéfices sont visibles rapidement : moins de somnolence après le repas, une meilleure récupération après effort, une réduction des troubles digestifs et de la fatigue intellectuelle.

Les recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) sont claires : manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, des céréales complètes, des légumineuses, des protéines variées, et limiter les produits ultra-transformés. Certains aliments à forte densité nu-

tritionnelle – comme les légumes verts (épinards, cresson), les baies, les racines (curcuma, gingembre) ou les poissons gras – riches en vitamines, antioxydants et acides gras essentiels, participent activement à la prévention des maladies et gagnent à être consommés régulièrement.

Enfin, il convient de privilégier les cuissons douces (vapeur, eau) qui préservent les nutriments, contrairement aux fortes températures (grill, friture), génératrices de composés toxiques.

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

Selon une enquête de l'INRS de 2021, un salarié sur trois déjeune en moins de 20 minutes, souvent dans des conditions peu propices à une bonne digestion, comme devant un écran ou sur le pouce. Ces habitudes peuvent doubler le risque de troubles digestifs et contribuer à la surcharge mentale. Les bons réflexes à privilégier :

- ▶ Prévoir au moins 20 minutes pour déjeuner, au calme, sans écran.
- ▶ Préparer ses repas maison permet d'éviter les choix impulsifs et d'équilibrer son assiette.

- ▶ En cas de déjeuner à l'extérieur, privilégier les restaurants proposant des plats équilibrés, éviter les aliments frits, les sauces et les portions trop copieuses.

- ▶ Limiter les grignotages et apprendre à distinguer la faim de l'envie.

- ▶ Anticiper ses collations avec des alternatives saines (fruits, oléagineux, produits laitiers) pour maintenir une glycémie stable et éviter les fringales.

- ▶ Boire de l'eau régulièrement (1,5 à 2 L par jour), éviter les sodas et limiter la consommation de café.

SPORT LE MIDI : UNE BONNE IDÉE, À CONDITION DE S'ADAPTER

De plus en plus de salariés profitent de leur pause déjeuner pour pratiquer une activité physique. Une initiative à encourager, car l'activité physique régulière réduit le risque de mortalité toutes causes confondues de 20 à 30 % selon Santé publique France.

Pour en tirer pleinement les bénéfices sans compromettre l'alimentation, quelques ajustements sont nécessaires :

- ▶ Ne pas faire l'impasse sur le petit



© wal 172619

“ L’activité physique régulière réduit le risque de mortalité toutes causes confondues de 20 à 30 % selon Santé publique France. ”

déjeuner, pour éviter le coup de fatigue.

► Opter pour un repas léger, digeste et riche en glucides complexes (riz complet, légumes), à consommer avant ou après l’activité selon son organisation.

► S’il n’est pas possible de manger avant l’activité, prévoir une collation (fruit, yaourt, poignée d’oléagineux), puis un déjeuner complet un peu plus tard.

► Bien s’hydrater avant, pendant et après l’effort.

QUEL RÔLE POUR L’ENTREPRISE ?

Les entreprises peuvent agir à plusieurs niveaux :

► Sensibilisation : informer les salariés sur les bienfaits d’une alimentation équilibrée et les risques associés aux mauvaises habitudes alimentaires (ateliers, webinaires...).

► Offre alimentaire : proposer des options saines dans les restaurants d’entreprise, dans les distributeurs automatiques, lors des pots ou séminaires (crudités, alternatives sans alcool...) ou encore mettre à disposition des paniers de fruits.

Selon l’INRS, un salarié sur trois déjeune en moins de 20 minutes.

► Aménagement des espaces : aménager un espace repas agréable, équipé et propice à la détente.

► Flexibilité des horaires : permettre des pauses déjeuner suffisantes pour que les employés puissent manger sans précipitation.

Faire de l’alimentation un pilier de sa santé passe par une prise de conscience et des habitudes durables, même au travail. Couplée à une pratique sportive régulière, elle devient un duo gagnant pour prévenir les maladies et renforcer la performance. ■



© DR

DR TATIANA LEGKOBYT

Médecin du travail et médecin coordinateur de secteur au sein d’Efficiencia Santé au Travail, le Dr Tatiana Legkobyt effectue le suivi des salariés exposés aux risques variés : horaires atypiques, travail en hauteur, risques psychosociaux, risque routier. Elle anime et coordonne une équipe pluridisciplinaire, conseille sur la prévention tant l’employeur que les salariés et leurs représentants.