



Alimentation au travail

Octobre 2010

Saviez-vous que ...

- Une saine alimentation et une vie active, alliées à une attitude positive, peuvent :
 - ◆ réduire les risques de cardiopathies et de certaines formes de cancer;
 - ◆ procurer entrain, énergie et estime de soi;
 - ◆ apaiser les angoisses et le stress.
- Les programmes de santé nutritionnelle offerts en milieu de travail doivent être volontaires, tenir compte des intérêts des groupes ciblés, offrir un large éventail d'options et mettre l'accent sur les principaux messages véhiculés par le *Guide alimentaire canadien*.
- Dans les milieux de travail, la propreté et la sécurité des aires de repas, le contenu des distributeurs automatiques et les menus des cafétérias ont une influence sur la façon de s'alimenter des travailleurs.
- Certains emplois physiquement très exigeants peuvent nécessiter que l'on accorde une attention particulière aux besoins nutritionnels quotidiens.
- Lorsqu'une personne travaille à un rythme effréné ou dans un environnement très chaud, elle élimine de l'eau et des sels minéraux par sudation. Elle devrait donc combler ces pertes par un apport supplémentaire en eau et en sels minéraux.
- Dans des environnements où la température est très élevée, on doit éviter ou limiter la consommation de boissons contenant de la caféine, telles que le café et certaines boissons gazeuses.



SOURCE : Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

Références Internet

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

<http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/stress.html>

Guide alimentaire canadien

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Les diététistes de Canada - Défi nutrition (quiz)

http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/healthywaychallenge/index.asp



Guide alimentaire canadien RECOMMANDATIONS

- ◆ Manger au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour
- ◆ Préparer les légumes et fruits avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel
- ◆ Consommer des légumes et des fruits de préférence aux jus
- ◆ Consommer au moins la moitié des portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers
- ◆ Choisir des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel
- ◆ Boire chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- ◆ Préférer des substituts du lait faibles en matières grasses
- ◆ Consommer souvent des légumineuses ou du tofu
- ◆ Consommer au moins deux portions de poisson par semaine
- ◆ Choisir des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de gras
- ◆ Consommer chaque jour une petite quantité de lipides insaturés
- ◆ Boire de l'eau régulièrement