

Les 12 mois

du 1/4 h

SÉCURITÉ



2026

JUILLET

Bien s'alimenter pour réussir sa journée

- ✓ Une alimentation équilibrée contribue à maintenir l'énergie, la vigilance et la concentration.
- ✓ Sauter un repas peut entraîner fatigue, baisse d'attention et risque d'erreur.
- ✓ Boire régulièrement de l'eau est indispensable au bon fonctionnement du corps et du cerveau.
- ✓ Les repas trop copieux, trop gras ou trop sucrés peuvent favoriser la somnolence.
- ✓ Une bonne alimentation contribue à la santé, au bien-être et à la sécurité au travail.



Intérêt du ¼ sécurité / valeur ajoutée :

- Le cerveau consomme à lui seul environ 20 % de l'énergie utilisée par l'organisme.
- Une mauvaise alimentation ou une hydratation insuffisante peuvent favoriser la fatigue, les erreurs et les pertes d'attention.
- Une alimentation équilibrée permet de maintenir les capacités physiques et mentales tout au long de la journée.
- Bien manger et bien s'hydrater contribuent à prévenir les maux et les situations à risque au travail



Des actions simples pour un bénéfice immédiat et durable sur votre santé.

Animateur



Salarié

