

→ **Fiche animateur** (page 1/2)

Bien s'alimenter pour réussir sa journée

L'alimentation est un facteur essentiel de santé mais également de sécurité au travail.

Elle influence directement notre énergie, notre concentration, notre vigilance et nos capacités physiques.

Une alimentation déséquilibrée ou une hydratation insuffisante peuvent favoriser la fatigue, les erreurs et les accidents. Cette séance a pour objectif de rappeler les bonnes pratiques permettant de maintenir ses capacités tout au long de la journée de travail.

1. Comprendre l'impact de l'alimentation sur le travail

Pour fonctionner correctement, le corps et le cerveau ont besoin d'un apport régulier en énergie.

Une alimentation inadaptée peut entraîner :

- Une fatigue plus rapide
- Une diminution de la concentration
- Une baisse de vigilance
- Des difficultés à maintenir l'attention
- Une augmentation du risque d'erreur ou d'accident

Ces effets peuvent avoir des **conséquences importantes lors de travaux nécessitant de la précision, de la manutention, de la conduite d'engins ou de l'utilisation de machines.**



2. Les bonnes habitudes alimentaires

Repas réguliers

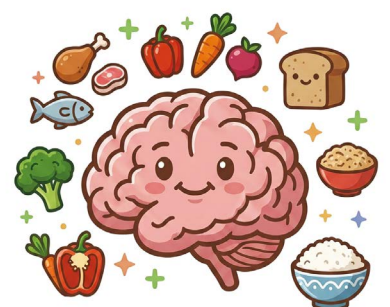
- ✓ Éviter de sauter des repas
- ✓ Maintenir des horaires de repas aussi réguliers que possible
- ✓ Répartir les apports énergétiques sur la journée

Repas équilibrés

- ✓ Privilégier les protéines, les légumes et les féculents
- ✓ Varier son alimentation
- ✓ Limiter les excès de matières grasses et de sucres

Repas du midi

- ✓ Privilégier un repas équilibré comprenant par exemple une source de protéines (viande, poisson, œufs ou légumineuses), des légumes et une portion de féculents
- ✓ Éviter les repas trop copieux, trop gras ou trop sucrés qui peuvent provoquer une sensation de lourdeur et favoriser la somnolence
- ✓ Prendre le temps de manger dans de bonnes conditions
- ✓ Adapter son repas à l'activité prévue l'après-midi afin de conserver un bon niveau d'énergie et de vigilance



→ **Fiche animateur** (page 2/2)

Bien s'alimenter pour réussir sa journée

3. L'importance de l'hydratation

L'eau est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

Une hydratation insuffisante peut provoquer :

- Fatigue
- Maux de tête
- Difficultés de concentration
- Baisse de vigilance



Les bonnes pratiques :

- ✓ Boire régulièrement tout au long de la journée
- ✓ Ne pas attendre d'avoir soif
- ✓ Augmenter sa consommation d'eau lors des fortes chaleurs ou des efforts physiques importants
- ✓ Privilégier l'eau aux boissons très sucrées

4. Adapter son alimentation à son activité

Les besoins peuvent varier selon le type de travail réalisé.

Travaux physiques

- ✓ Prévoir des apports énergétiques suffisants
- ✓ Renforcer l'hydratation
- ✓ Éviter de travailler le ventre vide

Travaux nécessitant une forte concentration

- ✓ Éviter les repas trop lourds
- ✓ Maintenir des horaires de repas réguliers
- ✓ Favoriser une alimentation équilibrée permettant une énergie stable tout au long de la journée

5. Responsabilité de l'entreprise et du manager

- ✓ Sensibiliser les salariés à l'importance d'une alimentation équilibrée
- ✓ Garantir l'accès à l'eau potable
- ✓ Prévoir des pauses adaptées aux conditions de travail
- ✓ Encourager les bonnes pratiques favorisant la santé et la sécurité
- ✓ Être attentif aux signes de fatigue ou de malaise pouvant affecter la sécurité

Message à faire passer lors de l'échange

L'alimentation et l'hydratation jouent un rôle essentiel dans la prévention des risques professionnels. Bien manger et bien boire permettent de maintenir son énergie, sa concentration et sa vigilance tout au long de la journée. Ces gestes simples contribuent à réduire les risques d'erreur, de malaise et d'accident.

N'hésitez pas à échanger avec les salariés sur leurs habitudes alimentaires, les contraintes liées à leur activité et les bonnes pratiques mises en œuvre au quotidien.

Ressources utiles

ASTE : Dépliant Travail de nuit : <https://www.santetravailessonne.fr/wp-content/uploads/ASTE-depliant-travail-de-nuit.pdf>

<https://www.mangerbouger.fr>

<https://www.santepubliquefrance.fr>

<https://www.inrs.fr>

<https://travail-emploi.gouv.fr>