

Ma diet m'a dit #MDMD

JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ AU TRAVAIL



Le travail, c'est la vie, et sans lui, il n'y a que peur et insécurité. Merci John (Lennon) ! Mais dans les faits, l'insécurité ne se rencontre pas aussi au travail ? Qu'en est-il de la santé au travail, du bien-être et de la sécurité des travailleurs ?

Et si - se mobiliser pour la sécurité et la santé au travail sauvait les vies d'aujourd'hui et les vivants de demain ? Nous sommes plusieurs à avoir eu la même idée. Zoom sur la Journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail.

QUELQUES CHIFFRES

2,78 millions

C'est le nombre de décès chaque année (accidents du travail ou maladies professionnelles).

160 millions

C'est le nombre de nouveaux cas de maladies professionnelles enregistrés chaque année.

268 millions¹

C'est le nombre d'accidents du travail non mortels qui surviennent chaque année dans le monde.

Ah, Monsieur, Madame Travail et santé, c'est quoi ?

■ Travail, santé et santé au travail : la journée mondiale

En 1996, le mouvement syndical comprend que le travail c'est la santé seulement si la santé est préservée au travail. L'envergure est grande, l'importance est immense. Le mouvement syndical choisit alors la **journée du 28 avril** de chaque année pour **rendre hommage à tous les travailleurs blessés ou décédés au travail.**

Les pays industrialisés prennent davantage de précautions afin de protéger leurs salariés ; le nombre d'accidents du travail et de maladies professionnelles reste néanmoins élevé. Et je ne vous apprends rien, la majorité des salariés passent plus de **2/3 de leur journée au travail**. Les maladies professionnelles à court et moyen termes peuvent être liées à l'environnement de travail mais également aux conditions de travail (travail posté ou de nuit, travail à distance, ambiances chaudes ou froides, conduite de véhicules...).

➤ Nutrition et maladies professionnelles # MDMD

Aux politiques syndicales et aux plans d'actions d'entreprises doivent s'ajouter une démarche individuelle. Assurément, les deux thématiques sur le podium sont les Risques Psycho Sociaux (RPS) et les Troubles Musculo Squelettiques (TMS). Mais qu'en est-il de la nutrition ?

Les bonnes pratiques alimentaires influent sur les risques d'accidents au travail. Par exemple, la somnolence postprandiale (après le repas) par excès de nourriture (notamment suite à fort apport glucidique) et d'alcool, ou au contraire, la baisse de vigilance en fin de matinée par manque d'apport calorique matinal (malaise hypoglycémique) peuvent entraîner des risques pour la sécurité de l'opérateur et ses compagnons de travail. Par ailleurs, le stress chronique et le manque de sommeil vont générer une augmentation de l'IMC (Indice de Masse Corporelle)² par des **prises alimentaires**, souvent plus grasses et plus sucrées. C'est pour ces raisons que l'attention doit aussi se porter sur **les bonnes pratiques alimentaires au travail et à la maison pour ceux et celles qui sont en télétravail en prévenant la prise de poids, les troubles lipidiques, les baisses de vigilance et sur le long terme, le développement de maladies chroniques³ (diabète, maladies cardio-vasculaires, obésité, cancers...).**

➤ Bien manger au travail # MDMD

Entre élémentaire et alimentaire, il n'y a qu'un A. Vous n'avez donc pas besoin d'apprendre votre alphabet sur le bout des doigts, retenez seulement quelques recommandations et promis, à la prochaine interrogation, M^{me} Santé vous mettra un bonus.

Monsieur et Madame Curiosité désirent en savoir davantage pour préserver leur 1^{er} outil de travail : leur corps ? Voici ce que Ma Diet M'a Dit (#MDMD) :

- ➔ **Répartissez** vos repas équitablement dans la journée. Un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner, **en diversifiant** (manger de tous les groupes d'aliments) **et en variant** (varier dans le groupe d'aliments). Et si besoin, une collation.
- ➔ **Séparez** le plus possible votre **lieu de repas** de votre **lieu de travail**, c'est à dire évitez de déjeuner sur le pouce, dans la rue, au volant, derrière l'écran d'ordinateur pour des raisons hygiéniques et alimentaires.
- ➔ Prenez une pause repas de **trente minutes** (minimum) dans laquelle vous vous concentrez sur ce que vous dégustez. Prenez le temps de **mastiquer** vos aliments. **Mangez en pleine conscience !**
- ➔ **Décryptez** votre "**offre alimentaire**" dont vous disposez à proximité (restaurant d'entreprise, boulangerie, autres types de restauration) et faites le bon choix. Ciblez le **fait maison**, les **aliments bruts** (pour un sandwich, on préférera un pain complet de boulangerie à un sandwich triangle...).
- ➔ **Organisez** vos repas de la semaine afin d'emporter des plats maison, **cuisinez en plus grosses quantités** le soir pour votre déjeuner du lendemain.
- ➔ **Adaptez vos quantités** selon l'activité que vous avez sur votre lieu de travail (travail de bureau versus travail physique).
- ➔ **Privilégiez** les vitamines du groupe B présentes dans les produits céréaliers (pain complet, flocons d'avoine), au petit déjeuner, pour favoriser la concentration. Ou encore les vitamines A, C et E, présentes respectivement dans les végétaux de couleur orangée, les agrumes, les amandes pour lutter contre le stress oxydatif.

Enfin, **buvez de l'eau**, de l'eau et encore de l'eau. C'est votre meilleure amie !
1,5 L minimum par jour, par petite gorgée tout au long de la journée.

**Un dernier mantra pour la route ?
Et on n'oublie pas, travail, santé et bien-être,
c'est aussi miser sur son alimentation !**

2. <https://www.officiel-prevention.com/dossier/sante-hygiene-medecine-du-travail-sst/service-de-sante-au-travail-reglementations/la-prevention-des-troubles-nutritionnels-au-travail>
3. <https://www.lanutrition.fr/bien-etre/le-stress/le-stress-pas-bon-pour-le-tour-de-taille>