

## NUTRITION ET QUARTS DE TRAVAIL : 7 CONSEILS EFFICACES!

**3 Canadiens sur 10 travaillent sur les quarts de travail (variables, soir ou nuit). Pour eux, maintenir une alimentation adéquate est un défi difficile mais faisable.**

En effet, durant la soirée et la nuit, les ressources alimentaires sont souvent la livraison et les machines distributrices. De plus, la digestion ralentit en soirée et durant la nuit. Voici donc quelques problèmes courants chez les travailleurs de quarts et 10 conseils efficaces. Vous retrouverez aussi des conseils pour l'employeur.



En 50 ans, le  
'hamburger' moyen a  
multiplié sa taille par **5**,  
les frites par **3** et les  
boissons jusqu'à **6** fois.

### CE MOIS-CI...

Troubles de santé  
et 7 conseils p.1

Quoi faire comme  
employeur? p.2

Promotion  
« Octobre 2007 » p.3

### TROUBLES DE SANTÉ SPÉCIFIQUES

Voici quelques problèmes plus fréquents chez ces travailleurs :

- ✦ Hypertension, ACV, cardiopathie et angine ;
- ✦ Fatigue ;
- ✦ Insomnie ou autres troubles du sommeil ;
- ✦ Troubles digestifs ;
- ✦ Mauvaise alimentation et manque d'activité physique (embonpoint relié).

### 7 CONSEILS SIMPLES ET EFFICACES

#### 1) Amenez votre boîte à lunch

En vous préparant des repas et des collations santé, il sera beaucoup plus facile de bien manger pendant votre quart de travail et d'éviter les machines distributrices et les repas de restauration rapide.

#### 2) Buvez beaucoup d'eau

Buvez de l'eau et d'autres liquides pour prévenir la déshydratation car elle entraîne de la fatigue. Lorsque vous avez soif, vous êtes déjà déshydraté.

### 3) Planifiez selon l'heure de la journée

Si votre quart commence l'après-midi, prenez votre repas principal en milieu de journée et non au milieu de votre quart. De même, si vous travaillez de nuit, prenez votre repas principal avant le début de votre quart, de préférence entre 17 h et 19 h.

### 4) Diminuez la caféine

La caféine demeure dans l'organisme jusqu'à 8 heures de temps, ce qui peut nuire à votre sommeil suite au travail. Si vous consommez de la caféine, faites-le avant ou en début de quart de travail.

### 5) Évitez les aliments sucrés, frits ou très gras

Cela vous aidera à éviter les indigestions et les brûlements d'estomac. Un surplus de sucre vous donnera une brève poussée d'énergie mais vous rendra 'léthargique' par la suite.

### 6) Prévoyez une collation de fin de soirée

Lorsque la fatigue commence à vous gagner, consommez une collation contenant des protéines. (ex. : un fruit avec un morceau de fromage faible en gras).

### 7) Restez actif

Faire de l'activité physique (ex. : marche) avant votre quart ou au milieu de celui-ci augmentera votre niveau d'énergie et améliorera votre humeur.

## QUELQUES TRUCS CONCRETS !

Situation	Modérez votre consommation	Favorisez plutôt
Réunion	Beignes, muffins géants, biscuits, thé et café avec crème	Petits muffins, bagels, « Scones », biscuits pour le thé, fruits frais, jus/eau, lait
Distributeurs automatiques/cantines mobiles	Danoises, tablettes de chocolat, frites, boissons gazeuses, croustilles	Jus/eau, bretzels, sandwichs, lait, soupe, fruits, céréales à déjeuner, yogourt, pains de blé entier
Horaire très chargé/longues heures de travail	Croustilles, biscuits, café avec crème, hot-dogs, pizza avec double ration de fromage et pepperoni	Fruits frais, muffins, crudités, salades avec vinaigrettes faibles en matières grasses, viandes froides maigres, lait, yogourt
Sur la route/déjeuner de travail	Croustilles, aliments frits, hamburgers géants, salades noyées de vinaigrette	Petits hamburgers réguliers, bagels, barres de céréales, craquelins et fromage, jus/eau, sandwichs à la dinde, pizza garnie de légumes

Source : Les diététistes du Canada « Mangez mieux partout ! À l'extérieur de la maison ! »

## EMPLOYEURS ET NUTRITION

Voici quelques stratégies couramment utilisées par les employeurs :

- ✦ Organiser un dîner-conférence par mois avec une nutritionniste.
- ✦ Instaurer un kiosque de dégustation d'aliments bons pour la santé et peu connus durant certains événements SST.
- ✦ Créez des groupes suivis par une nutritionniste une fois par semaine.
- ✦ Sensibilisez les gens sur les avantages d'une saine nutrition pour la prévention de différentes maladies (cancer, maladie cardio-vasculaire, diabète, etc.).

✦ Affichez des suggestions de « menus boîte à lunch » et faites la promotion des aliments bons pour la santé dans votre cafétéria.

✦ Créez un endroit d'échange de recettes-santé sur l'Intranet.

✦ Rendez disponible le « Guide alimentaire canadien », c'est gratuit !

## CONCLUSION

Comme vous pouvez le constater, l'employeur peut jouer un rôle positif dans les habitudes alimentaires de ses employés. Cela engendrera une satisfaction augmentée au travail et sera un autre pas vers le mieux-être au travail !

\* Certaines informations sont adaptées du « Ministère de la promotion de la santé de l'Ontario » et du « Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail ».

## PROMOTION OCTOBRE 2007\*

### ACTIVITÉ PHYSIQUE, NUTRITION, STRESS ET BIEN PLUS !

Instaurez un programme de promotion de saines habitudes de vie dynamique et efficace dans votre entreprise pour un investissement abordable !


Les employés apprécieront l'aspect interactif de toutes les activités et nous nous occupons de tout.

Faites votre demande en octobre et obtenez 10% de rabais.

#### EXEMPLE DUN PROGRAMME ANNUEL SUR LES LIEUX DE TRAVAIL

- ✦ Évaluations bi-annuelles de la condition physique par stations avec recommandations et programmes d'exercices pour la maison ou autres
- ✦ Journal de santé au travail personnalisé
- ✦ Une journée d'évaluation des postes et méthodes de travail par trimestre et instauration de pauses-étirements adaptées au travail
- ✦ Instauration d'un programme de marche sur 12 semaines
- ✦ Évaluation annuelle du cholestérol et de la glycémie
- ✦ Évaluations alimentaires bi-annuelles
- ✦ 1 journée d'ateliers de gestion du stress
- ✦ Évaluation des résultats obtenus et recommandations

\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois d'octobre 2007. Les prix excluent les taxes applicables.



ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCRÉDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC



Produit par l'équipe de **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC  
888-572-1190

SHERBROOKE  
819-572-1190

COURRIEL : [isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)