



**ACADÉMIE  
DE LYON**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# FLASH INFO Santé

Juin 2023

Service de  
médecine de  
prévention en  
faveur des  
personnels

## Nutrition et santé au travail

### Généralités

La nutrition est un des piliers de la santé.

Depuis 2001, le PNNS (Plan National Nutrition Santé) a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. PNNS4 (2019-2023)

Les recommandations alimentaires sont « générales »

L'alimentation varie d'un individu à l'autre et tous ces facteurs rentrent en compte dans notre choix alimentaire : **facteurs culturels, socio-économiques, physiologiques, professionnels, de disponibilité des aliments, émotionnels et affectifs...**

### Les recommandations journalières

#### Les bases:

**S'hydrater au réveil et tout au long de la journée**

**Prendre 3 repas quotidiens**

- Les repas rythment la journée et permettent de réactiver la vigilance
- La règle d'or est de ne pas sauter de repas

**Prendre le temps de manger**

- Il faut s'offrir une vraie pause et savourer son repas (pas de téléphone en mangeant...)
- Manger lentement permet de ressentir plus tôt la sensation de satiété

**Privilégier une collation**

- Les grignotages perturbent l'équilibre des repas et favorisent la prise de poids
- On peut cependant prendre une petite collation dans la journée : un fruit, une petite poignée de fruits à coque non salés (noix, amandes, noisettes, pistaches), un carré de chocolat noir...

#### Astuces:

- Pour votre travail, prévoyez la veille, un repas en plus grosses quantités et facile à réchauffer
- Préférez les contenants en verre car les matières plastiques ont tendance à migrer dans les plats pendant le réchauffage

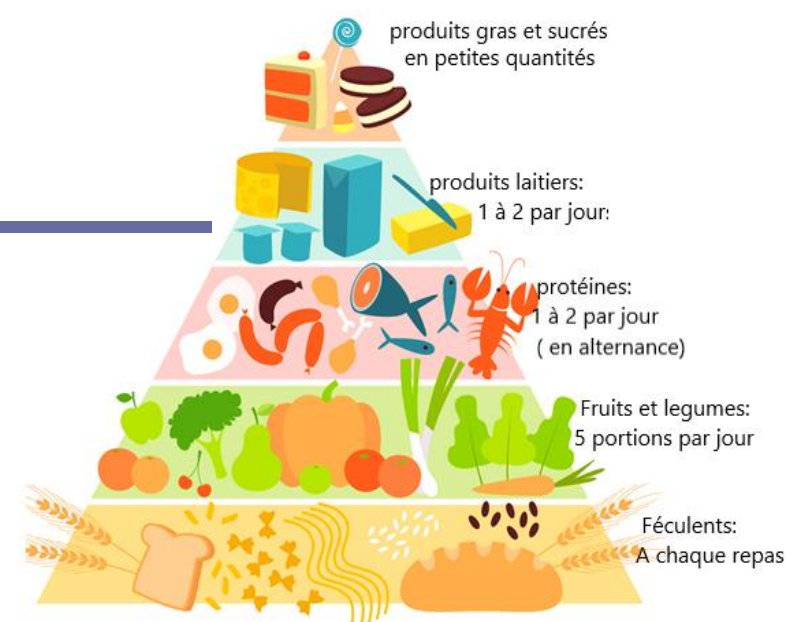
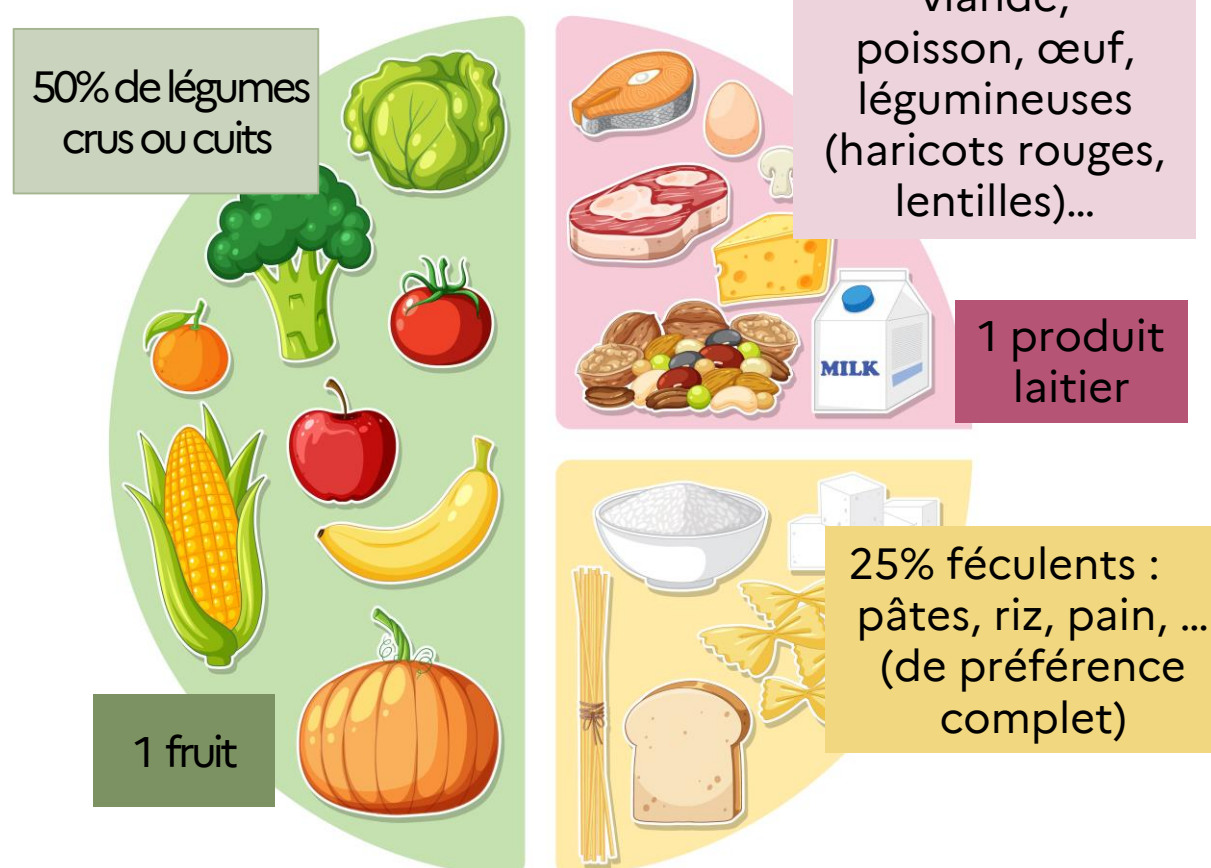
### A retenir !

- **La nutrition est un des piliers de la préservation de la santé**
- **Les féculents sont le carburant de l'organisme et doivent être intégrés dans une alimentation équilibrée**
- **Il faut limiter la consommation de produits gras, salés et sucrés**
- **L'équilibre des repas se fait sur plusieurs jours et non sur une seule journée**

### La fabrique à menus



### Mon panier repas idéal du midi :



En manque d'idées pour vos paniers repas? **La fabrique à menus vous propose des repas variés et équilibrés** tout en faisant votre liste de courses  
[La Fabrique à Menus | Manger Bouger](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/)  
<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/>