



L'alimentation est un sujet qui nous préoccupe de plus en plus. Nous savons maintenant qu'une alimentation saine et équilibrée aura des impacts positifs sur notre santé en général. Mais nous n'avons pas toujours conscience que ce que nous mangeons aux repas affectera notre comportement dans les heures qui suivent. Le type et la qualité des aliments consommés agissent sur notre acuité mentale et sur la durée de notre effort intellectuel ou physique au travail.

Cette fiche s'adresse à tous les travailleurs et les travailleuses du secteur et tient compte des particularités de chaque groupe de travailleurs. Elle vous renseignera sur la façon de faire le plein d'énergie.

Le petit déjeuner: essentiel à tout le monde sans exception

De la qualité des aliments qui le composent va dépendre la performance au travail pendant la journée. Un bon petit déjeuner doit contenir suffisamment de protéines pour maintenir un degré d'énergie convenable. Les céréales, les produits laitiers, le pain à grains entiers et les fruits sont de bons éléments pour un excellent petit déjeuner.

Pour un bon départ

- jus de fruits, céréales à grains entiers avec bananes tranchées et lait 2 %, muffin de grains entiers aux raisins et noix, café;
- fruits frais, sandwich grillé au fromage, yogourt aux fruits, café;
- jus de fruits, crêpes ou



La plupart des muffins du commerce sont riches en gras (l'équivalent de 2 c. à thé ou plus par muffin). Utilisez vos recettes personnelles ou les marques plus faibles en gras.



Choisissez des pains de formes et de types variés: pain de blé entier, de seigle foncé, d'avoine...

pain doré et sirop avec un verre de lait 2 % et café;

- fruits frais, oeufs brouillés ou omelette et jambon avec rôties à grains entiers, café;
- lait 2 % fouetté contenant un oeuf, jus d'orange et banane constitueront un petit déjeuner rapide.



Ces menus ont l'avantage de bien nourrir sans surcharger l'estomac de matières grasses difficiles à digérer.

Consommez au petit déjeuner des produits céréaliers à grains entiers. Ils renferment des vitamines, des minéraux et bien sûr, des fibres.

À éviter au petit déjeuner

Un petit déjeuner escamoté, c'est la pire des choses... Par exemple, boire seulement une tasse de café. Le café va donner un coup de fouet, mais de courte durée - puis on en boit un deuxième et ainsi de suite; tout comme la tranche de pain blanc tartinée de confiture est à éviter. Cette formule peut nous soutenir les trois-quarts de la matinée, mais ensuite survient un vague malaise. Conséquence: la qualité du travail est moins bonne. Ça peut se poursuivre même en après-midi.

BIEN MANGER POUR MIEUX TRAVAILLER

Les repas qu'on apporte au travail

..... Cols blancs / Cols bleus

Beaucoup de ces travailleurs aiment prendre leur repas sur leur lieu de travail.



Mangez au moins deux portions de légumes le midi et deux le soir.

Pour qu'elle rapporte tous ses dividendes, la boîte à lunch doit accéder au statut de repas à part entière. Un menu composé d'une soupe de légumes, de crudités, d'une salade verte et d'un fruit frais n'est pas équilibré. Même s'il contient quatre plats différents, ceux-ci ne sont composés que de légumes et de fruits et renferment les mêmes éléments nutritifs.



Un fruit par repas et pourquoi pas comme collation également?

Le repas équilibré inclut:

- au moins un légume et au moins un fruit;
- au moins un produit céréalier à grains entiers, comme le pain de blé entier, le riz brun, l'orge mondé;
- une petite portion de viande, de poulet, de poisson, de tofu ou de légumineuses cuites;
- un produit laitier comme le berlingot de lait à 2 %, le yogourt ou le fromage.

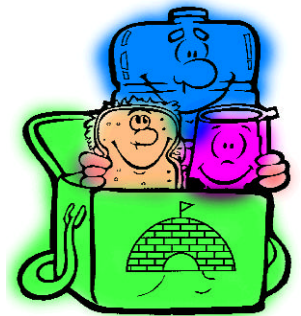
Conseils lorsque l'on prend son repas au travail

- Ne jamais l'avalier à toute allure en travaillant. Un repas trop vite expédié répond mal aux besoins du corps et de l'esprit !
- Changer de pièce à l'heure du repas afin de changer d'air par la même occasion.
- Servir les aliments sur un napperon de toile ou une serviette.

- Utiliser de vrais couverts et servir les aliments dans de vraies assiettes.
- Intégrer des saveurs nouvelles qui feront du repas routine un repas surprise.
- Planifier un repas collectif par semaine: partager les tâches et les coûts avec ses collègues: le premier apportera les crudités, le deuxième se chargera du pain, le troisième choisira les fruits, etc. Ce scénario redonne au repas sa dimension sociale.
- Bâtir un repas dernière minute en allant, pendant l'heure du lunch, au supermarché qui a un bar à salade; composer une salade-repas et y ajouter un yogourt, un muffin, et un jus de légumes.
- Faciliter la digestion en marchant au grand air un bon quart d'heure avant de replonger à la tâche.

Conservation garantie 4 heures

- Un sandwich congelé ou non, une salade de légumes ou de pâtes, un mets préparé avec mayonnaise, légumes crus, pain pita farci, dessert au lait, salade de fruits... resteront frais s'ils sont placés dans un contenant de plastique rigide glissé entre deux sachets réfrigérants (Ice Pack).



- Préparer un sandwich avec des tranches de pain congelé: il sera plus facile d'y étendre la garniture. Le sandwich conservera toute sa fraîcheur dans un contenant de plastique rigide entre deux sachets réfrigérants.

Certains aliments comme les sandwiches et le yogourt ont besoin de froid.

- Un repas chaud, même entouré de sachets réfrigérants, restera chaud, s'il est contenu dans un Thermos à ampoule de verre, préalablement réchauffé 10 minutes avec de l'eau bouillante, couvercle bien fermé.
- Le lait ou le jus restera froid s'il est versé dans un Thermos à petite ouverture et refroidi, couvercle enlevé, toute la nuit au congélateur.
- Une boîte à lunch « Thermos » doit aussi contenir un sachet réfrigérant. Utiliser des contenants de plastique

BIEN MANGER POUR MIEUX TRAVAILLER

rigide au lieu de papier ciré, de papier d'aluminium, de pellicule de plastique transparente ou de sacs à sandwich en plastique. Utiliser, de préférence, les ustensiles courants, en métal, plutôt que ceux en plastique. Cette habitude favorisera la santé de notre environnement.

Évitez de...

- conserver un lunch sans sachet réfrigérant.
- apporter un mets principal congelé, sans sachet réfrigérant.
- utiliser un mets principal ou un jus congelé pour garder au frais les autres aliments de la boîte à lunch.
- utiliser un sac à lunch en matériel non lavable, ce qui est propice au développement des bactéries.
- déposer près d'un sachet réfrigérant, un sandwich dans un sac de plastique ou de papier. Un sandwich humide n'est pas très appétissant.
- utiliser des contenants vides de yogourt, de margarine, de fromage cottage, de crème sure ou une pellicule de plastique pour réchauffer un mets au four à micro-ondes. Au contact des aliments chauds, ce type de plastique peut se dégrader, notamment en sous-produits du pétrole. Or, ces substances toxiques, qui peuvent contaminer les aliments, représentent un risque potentiel pour la santé.
- utiliser le rebord de la fenêtre, en hiver, pour conserver la fraîcheur de son lunch.

Pompiers

Recommandations alimentaires

Une alimentation saine équilibrée, basée sur le Guide alimentaire canadien ... pour manger sainement devrait sans aucun doute faire partie du quotidien du pompier. Il doit, en effet, miser sur son alimentation en prévision de l'effort physique qui sera requis lors d'un incendie.

Cependant, si le pompier est en devoir ou temporairement en période de repos, il doit s'alimenter de façon à ne pas nuire à sa performance physique et à ne pas favoriser la déshydratation.

Il faut ainsi privilégier les repas légers et peu gras tels

que les sandwiches, les salades repas, les pâtes alimentaires avec sauce aux tomates ou avec légumes, les poissons grillés ou cuits à la vapeur, le riz, le fromage et le yogourt.

Aliments à éviter

- Les aliments riches en matières grasses qui ralentissent la digestion tels le beurre, la margarine, l'huile, la mayonnaise, les sauces, la vinaigrette et les fritures.
- Les aliments riches en sucres concentrés tels que le miel, le sucre, les sirops et le chocolat car ils peuvent entraîner une hyperglycémie qui est un excès de glucose dans le sang.



Chauffeurs d'autobus / Policiers patrouilleurs

L'inconfort ressenti par une position assise prolongée se transforme vite en maux de dos, en douleur aux hanches. À cela s'ajoutent aussi divers troubles de digestion et d'intestin, conséquences du fast-food, des horaires de repas difficiles à respecter et du manque d'exercice. Il n'est pas étonnant de constater une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires. Heureusement, il est possible d'améliorer son état de santé en modifiant certaines habitudes alimentaires. On y parviendra, par exemple, en appliquant les trois conseils qui suivent :

- Consommez des repas complets, équilibrés et diversifiés se composant d'aliments des 4 groupes (produits céréaliers, produits laitiers, viandes et substituts,

Peu importe le type de gras que vous utilisez, l'important c'est de diminuer la quantité totale. Alors, pour cuisiner ou tartiner, on y va mollo et on varie nos choix.



Qu'ils soient sous forme de miel, mélasse, sirop d'érable ou de sucre ordinaire, il est préférable d'y aller avec modération. Les sucres fournissent de l'énergie mais peu d'autres éléments nutritifs.

BIEN MANGER POUR MIEUX TRAVAILLER



La majorité des «fast-food» contiennent des quantités importantes de gras; un exemple, deux hot dogs camouflent environ 400 calories et l'équivalent de 4 c. à thé de gras.

fruits et légumes) du Guide alimentaire canadien; réduisez les portions d'aliments consommés afin de combler vos besoins énergétiques sans les dépasser.

- Minimisez l'alcool et la caféine, celle-ci se retrouvant tant dans le café, les colas et les chocolats.
- Pour un bon départ le matin, prenez un excellent déjeuner.

Pour continuer la journée sur le bon pied

Les autres repas de la journée doivent être très légers. Ils doivent contribuer au maintien de la vigilance nécessaire à la conduite d'un véhicule. Voici quelques conseils qui vous seront utiles:

- Consommez des viandes maigres, du poisson ou des légumineuses tels que les haricots blancs et rouges, les lentilles, les pois chiches à la place des viandes grasses.
- Réduisez l'apport journalier des graisses alimentaires en utilisant moins de beurre, d'huile, de margarine et de mayonnaise et en consommant des bouillons, des soupes et des sauces dégraissées.
- Diminuez la consommation de viandes froides, viandes fumées, soupes, bouillons, sauces en conserve ou déshydratées, amuse-gueules salés et les aliments auxquels du sel a été ajouté; vous atténuez ainsi les risques d'hypertension.



La grosseur d'une portion de viande équivaut à environ la taille d'un paquet de cartes, soit 100 g ou 3½ oz après cuisson.

- Mangez des fruits frais, des légumes crus et des produits laitiers maigres (lait, yogourt et certains fromages); ils complètent bien le repas et remplacent les aliments de faible valeur nutritive comme les croustilles et les boissons gazeuses.

Finalement, pour ces travailleurs, une des actions les plus préventives pour se maintenir en santé est d'apporter un lunch qui rencontre les recommandations du Guide alimentaire ou de faire des choix parmi les suggestions ci-dessus si l'on mange au restaurant.

Remerciements

Monsieur Paul Poirier, Ville de Montréal

Monsieur Normand Coutu, SCFP 429, Ville de Montréal

Madame Céline Morrow, Centre de santé publique de Québec

Madame Micheline Tardif, MAPAQ

Références bibliographiques

- 1) Rouler en santé : mission possible par Johanne Héroux-Berthiaume et Laurence Lévy, Travail et santé, Mars 1995, vol. 11, n°1, p. 31.
- 2) Quand le pompier revient à la source par Johanne Héroux et Laurence Lévy, Travail et santé, Décembre 1996, vol 12, n°4, p. 45.
- 3) Le défi alimentaire de la femme par Louise Lambert-Lagacé. Les Éditions de l'homme, 1988.

Personne-ressource: Charles Plante, conseiller, APSAM
cplante@apsam.com

Automne 1997

Notification: Bien que cette fiche ait été élaborée avec soin à partir de sources reconnues comme fiables, l'APSAM, ses administrateurs, son personnel ainsi que les personnes et organismes qui ont collaboré à cette élaboration n'assument aucune responsabilité concernant ce document. Dans le cas où il y apparaît la mention d'un produit ou d'un service, cette mention ne doit pas être interprétée comme une adhésion de l'APSAM, de ses administrateurs, de son personnel ou de tout collaborateur individuel ou corporatif, ni comme leur recommandation de tel produit ou de tel service. Toute reproduction d'un extrait de cette fiche doit être autorisée par l'APSAM et porter la mention de sa source.

Pour communiquer avec l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail secteur « affaires municipales » :
Région de Montréal: (514) 849-8373.
De partout au Québec: 1-800-465-1754