

Hygiène alimentaire

Bien s'alimenter au travail, c'est toujours possible !

Dans l'étude de Christopher Wanjek intitulée « *Alimentation au travail* », l'auteur fait remarquer que des repas sains, partagés entre collègues de travail dans un cadre paisible permettent aux salariés de donner le meilleur d'eux-mêmes, autrement dit d'améliorer leur efficacité. A l'inverse, une alimentation inadaptée peut compromettre une bonne productivité en la réduisant, selon l'auteur, de 20%.

Quel constat sur les lieux de travail ?

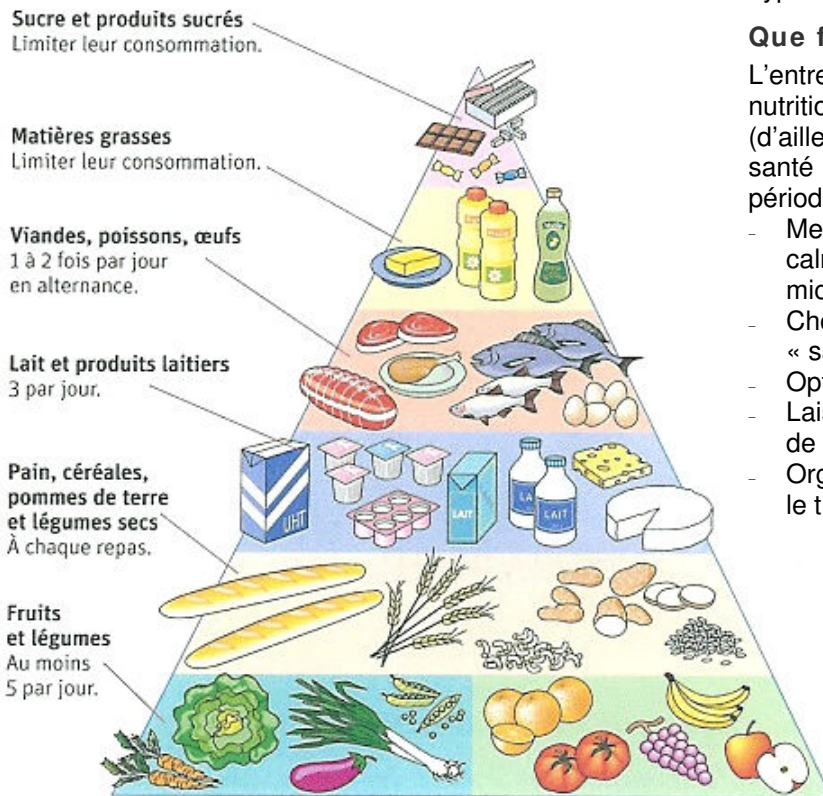
L'alimentation optimale, schématisée ci-dessous, est loin d'être la règle dans les pays occidentaux. Largement déséquilibrée au profit des sucres et des graisses cachées, elle contribue inexorablement, pour peu que le terrain

génétique soit favorable et le niveau de ressources insuffisant, au développement insidieux de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires et des cancers. Les conditions et les horaires de travail ne permettent pas toujours aux salariés de bénéficier d'une alimentation équilibrée. Les plus favorisés ont à leur disposition des selfs d'entreprise, ou des coins repas conviviaux. Certains peuvent encore rentrer au domicile pour le repas de midi. Mais beaucoup ont recours aux distributeurs automatiques, aux fast-food, aux vendeurs ambulants, aux livreurs de pizzas ou consomment le contenu d'une gamelle froide sur le chantier. La qualité nutritionnelle est alors souvent médiocre, hypercalorique, grasse et peu digeste.

Que faire et par quels moyens ?

L'entreprise peut contribuer à la promotion d'une bonne nutrition en mettant en œuvre différentes actions (d'ailleurs encouragées par le « Plan national nutrition santé » que les pouvoirs publics ont élaboré pour la période 2011-2015) :

- Mettre à disposition un « coin repas » propre et calme disposant d'un réfrigérateur et d'un four à micro-ondes ;
- Choisir des distributeurs proposant des aliments « santé » ;
- Opter pour la formule des « tickets restaurant » ;
- Laisser un temps suffisant pour le déjeuner en cas de travail en journée continue ;
- Organiser pourquoi pas une information pratique sur le thème de l'alimentation...



Pour en savoir plus :

- Site Internet : www.mangerbouger.fr
- [Programme national nutrition santé 2011-2015](http://www.sante.gouv.fr) disponible sur www.sante.gouv.fr
- INPES : [Base documentaire Nutrition](#)

PRESTATION de STSA : Le conseil nutritionnel

Les conditions de travail (notamment les contraintes liées à la charge physique) et l'organisation du travail (travail posté, travail de nuit, sur chantiers...) conditionnent des besoins et des habitudes alimentaires bien définis par les nutritionnistes.

A l'échelle de l'entreprise, le médecin du travail (et désormais aussi l'infirmier en santé au travail) sont des conseillers privilégiés dans le domaine de la nutrition :

- Par le dépistage des troubles de santé dus à un déséquilibre nutritionnel lié aux horaires de travail ou à des conditions de travail inadaptées ;
- Par l'information qu'ils sont en mesure d'apporter à titre individuel ou collectif pour corriger les erreurs nutritionnelles conséquences des activités des salariés ;

Par les remarques qu'ils peuvent formuler sur l'aménagement des locaux ou des matériels dédiés à l'alimentation de salariés.