

## Surpoids

## Attention à l'alimentation et à la sédentarité

La tertiarisation des activités professionnelles et le développement des technologies de l'information et de la communication ont généralisé le travail de bureau avec pour corollaire un manque d'activité physique lié à la sédentarité et souvent à une alimentation déséquilibrée car trop riche. Les conséquences à long terme se mesurent par des troubles de santé parmi lesquels il faut citer le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et les atteintes qui touchent les articulations, tendons...

### Un avantage devenu inconvenient

Le métabolisme du corps humain permet de s'adapter à des périodes de jeûnes. C'est grâce à cela que nos ancêtres ont pu faire face à de fréquentes fluctuations d'apport de nourriture. Cet avantage ancestral est devenu problématique avec notre mode de vie actuel. Comme nous avons accès, sans avoir à nous dépenser physiquement, à de la nourriture appétante et riche en énergie, nous consommons plus que nécessaire avec pour conséquence la mise en réserve du surplus sous forme de tissu adipeux. N'étant plus soumis à des périodes de jeûnes nous devons réaliser un effort pour réduire la masse grasse excédentaire en pratiquant des activités physiques et/ou une restriction alimentaire.

### Il n'y a pas de remèdes miracles

Beaucoup de personnes sont entrées dans la spirale des solutions miracles pour perdre rapidement du poids et de l'effet « yo-yo » en finissant toujours par reprendre les kilos perdus, voir plus. Ces personnes ont besoin d'un accompagnement personnalisé pour les aider à modifier durablement leurs habitudes de vie : alimentation, activité physique, gestion du stress, etc.

Pour les autres, il faut se fixer un objectif de perte de poids de façon modérée et permanente, réaliste et vu de préférence avec un professionnel de santé : diététicien, médecin nutritionniste, psychologue, etc. La prise en charge doit être adaptée à la situation en se basant sur des conseils alimentaires, de l'activité physique et un plan de suivi à long terme. La motivation au changement est un facteur majeur de réussite. Il est donc important de faire le point sur son ressenti et son état de santé :

- Ai-je des problèmes dans mon quotidien ?
- Ai-je des difficultés pour réaliser mon travail ?
- Suis-je rapidement essoufflé ?
- Ai-je des douleurs au niveau des pieds, des genoux, du dos ?

### Que faire en milieu de travail ?

Le surpoids et l'obésité peuvent être la conséquence de situations liées à l'entreprise (stress, sédentarité, déjeuner sur le pouce mal équilibré ou trop riche au restaurant). Un poids excessif entraîne de la fatigue (souvent liée à des apnées du sommeil), une gêne pour maintenir certaines postures. A long terme, une désadaptation au poste peut survenir. Pour ne pas en arriver là, des actions de prévention au sein de l'entreprise sont possibles :

- **En communiquant** auprès des salariés sur le bien-être et la santé en général. Une perte de quelques kilos peut apporter des bénéfices inestimables à la santé : améliorer les bilans sanguins pour les lipides (cholestérol et triglycérides) et les glucides (sucre) ; augmenter la capacité respiratoire ; réduire les handicaps liés à l'arthrose ; diminuer la pression artérielle ; abaisser les risques de cancers et de diabète ; augmenter l'espérance de vie.
- **En encourageant** les vraies pauses déjeuner avec une alimentation saine et équilibrée.
- **En donnant** accès aux salariés à des activités sportives subventionnées.
- **En mettant** en place des horaires flexibles pour prendre le temps de sortir de l'entreprise et déjeuner à son domicile ou avoir une activité physique.
- **En créant** un environnement de travail sain et paisible pour tous.
- **En proposant** des bureaux debout.
- **En promouvant** une mobilité active (escalier, vélo...).



### Des outils pour sensibiliser :

- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) : [Les recommandations](#)
- Brochure : [50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus](#)

## SERVICE de STSA : Conseiller l'employeur et les salariés



Le rôle du médecin du travail est primordial lorsqu'il s'agit de conseiller le salarié en butte à un surpoids ou une obésité problématique : orientation vers un professionnel de santé, examen du poste de travail, conseils en matière d'aménagement de poste, recours à des structures telles que la MDPH, orientation professionnelle...

L'équipe pluridisciplinaire participera à des actions de prévention plutôt collective : diffusion de conseils en matière de nutrition par le biais de différents canaux, diffusions d'informations en matière d'activités physiques, de bonnes postures aux postes de travail... N'hésitez pas à solliciter STSA.

Nous contacter avec ce Formulaire : [employeurs.stsa.fr/contact/](http://employeurs.stsa.fr/contact/)