

## Alimentation et travail

La ration moyenne de base est d'environ **1 600 Kcal par jour pour un homme et 1 300 Kcal pour une femme.**

### Le petit déjeuner :

- Il doit être riche en hydrate de carbone (glucides).
- Il représente 20% de l'apport calorique global par jour soit 320 Kcal pour un homme et 260 Kcal pour une femme.

### Le déjeuner :

- Il doit être à la fois équilibré, varié, suffisant et sobre.
- Il représente 40% de l'apport calorique global par jour soit 640 Kcal pour un homme et 520 Kcal pour une femme.

### Le dîner :

- Il permet de couvrir le jeûne de la nuit. Les travailleurs de nuit peuvent prendre une collation pour y remédier.
- Il représente 30% de l'apport calorique global par jour soit 480 Kcal pour un homme et 390 Kcal pour une femme.

Les 10% restant représentent les boissons sucrées et collations prises au cours de la journée.

Il faut aussi évaluer la dépense énergétique en se basant sur :

- L'activité physique.
- L'environnement climatique (travail à l'extérieur, dans un bureau...).

## Les erreurs alimentaires

### De répartition :

- Ne pas prendre de petit déjeuner peut être source d'hypoglycémie, de baisse de vigilance voire d'accident du travail.
- Supprimer certains aliments pendant un régime perturbe le métabolisme et crée des carences. Il est préférable de manger de tout mais en plus petites quantités.

### De quantité :

- Prendre un déjeuner trop riche peut-être à l'origine de somnolence lors de la digestion.
- Ne pas respecter les proportions de glucides, lipides et protides entraîne un déséquilibre, exemple :
  - \* Trop de glucides : diabète.
  - \* Trop de lipides : obésité, hypercholestérolémie...
- **La prise de boissons alcoolisées amplifie le phénomène de somnolence et ne compense pas les pertes d'eau dues au travail physique et à la chaleur.**

Il n'y a pas de mauvais aliments,  
il n'y a que de mauvaises  
habitudes alimentaires

Centre de Gestion de l'Orne



B.P. 39  
61002 ALENCON Cedex  
Téléphone : 02 33 80 48 00  
Télécopie : 02 33 29 02 82  
Messagerie : [hygiene-securite@cdg61.fr](mailto:hygiene-securite@cdg61.fr)  
Site : [www.cdg61.fr](http://www.cdg61.fr)

Centre de Gestion de l'Orne

## L'alimentation



« il faut manger  
pour vivre, et non  
vivre pour manger »

Mars 2010

|                    | C'est quoi ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | À quoi ça sert ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Les glucides       | <p>Ils apportent 4 Kcal par gramme. Les glucides sont des <u>sucres</u> soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>rapides</u> comme le sucre en morceau, le miel, les bonbons, les boissons sucrées...</li> <li>• <u>lents</u> comme les féculents, les céréales...</li> </ul>                                                                                                                                | <p>Ils représentent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des muscles et du cerveau.</p> <p>C'est l'énergie rapidement disponible (sucre rapide) ou plus lentement comme l'amidon (pain, pâte).</p> <p>Ils doivent représenter 50% de la ration alimentaire journalière.</p>                                                                                                                                                                                                                             |
| Les lipides        | <p>Ils apportent 9 Kcal par gramme.</p> <p>Les graisses végétales sont à favoriser par rapport aux graisses animales.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Ils apportent une source d'énergie stockable et utilisable en plus des glucides. Mais, l'excès de stockage entraîne une surcharge graisseuse.</p> <p>Ils doivent représenter 20% de la ration alimentaire journalière.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Les protides       | <p>Ils apportent 4 Kcal par gramme.</p> <p>On trouve les protides dans la viande et le poisson.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Ils sont aussi une source d'énergie et entrent dans la constitution de notre organisme.</p> <p>Ils doivent représenter 30% de la ration alimentaire journalière.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Les vitamines      | <p>Elles sont indispensables à faible dose car elles sont le plus souvent impossibles à fabriquer par l'organisme, en dehors de la vitamine D :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamines A, D, E, K présentes dans les lipides (produits laitiers non écrémés...).</li> <li>• Vitamine C présente dans les fruits, les légumes..</li> <li>• Vitamines du groupe B dispersées dans l'alimentation.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La vitamine A permet le bon fonctionnement de la vision.</li> <li>• La vitamine D permet la minéralisation de l'os.</li> <li>• La vitamine E protège contre certaines maladies (cancer...).</li> <li>• La vitamine K permet la coagulation.</li> <li>• La vitamine C participe au bon fonctionnement des défenses immunitaires.</li> <li>• Les vitamines du groupe B permettent le fonctionnement du système nerveux.</li> </ul>                                     |
| Les minéraux       | Calcium, phosphore, magnésium, sodium, potassium...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le calcium entre dans la constitution de l'os.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Les oligo-éléments | Les principaux : le fer, le zinc, le cuivre, l'iode, le fluor, le sélénium.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le fer entre dans la composition des globules rouges.</li> <li>• Le zinc intervient dans la fabrication des protéines.</li> <li>• Le cuivre avec le fer participe à la formation des globules rouges. Il est essentiel au bon fonctionnement cardiaque.</li> <li>• L'iode intervient dans la fabrication des hormones thyroïdiennes.</li> <li>• Le fluor renforce les os et les dents.</li> <li>• Le sélénium, antioxydant, améliore la vie des cellules.</li> </ul> |
| L'eau              | Elle représente 60% du poids du corps d'un adulte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | C'est le vecteur qui permet le transport des éléments nutritionnels indispensables à la vie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |