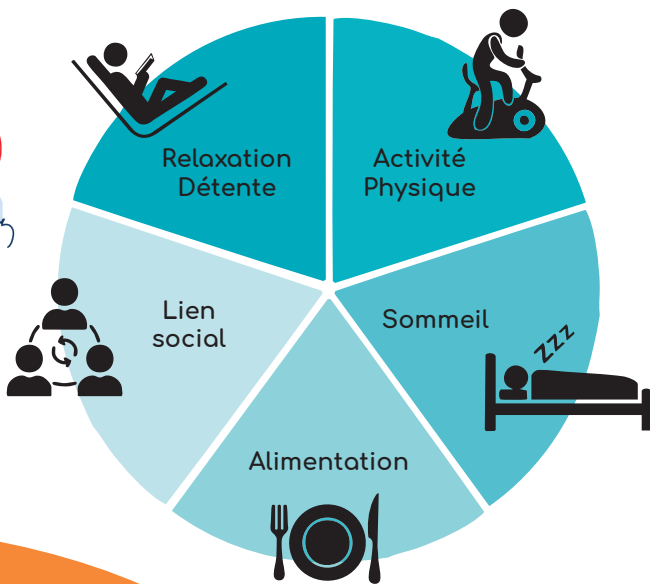
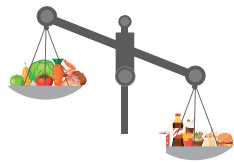


Hygiène de vie et alimentation

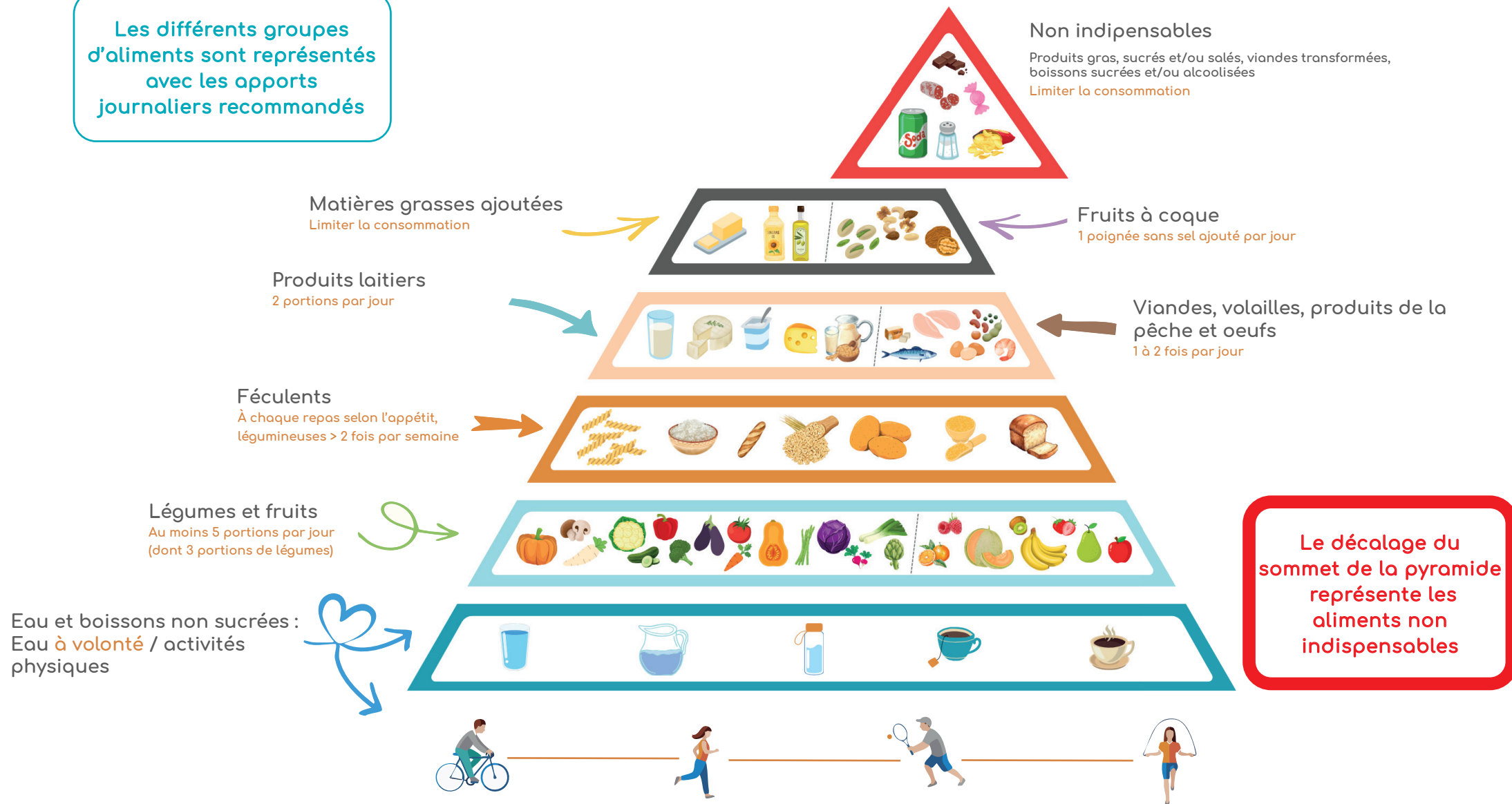


Prévention & Santé au Travail
en Franche-Comté

Équilibre alimentaire d'une journée



Les différents groupes d'aliments sont représentés avec les apports journaliers recommandés



Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte

Augmenter ↗	Aller vers ↗	Réduire ↘
 Les fruits et les légumes	 Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets	 Les produits sucrés et les boissons sucrées
 Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.	 Le poisson gras et maigres en alternance	 Les produits salés
 Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, ect.	 L'huile de colza, de noix, d'olive	 La charcuterie
 Le « fait maison »	 Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	 La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats
 L'activité physique	 Les aliments de saison et les aliments produits localement	 Les produits avec un Nutri-score D et E
	 Les aliments bio	 Le temps passé assis
		 L'alcool : à réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados : zéro alcool.

Voici les repères et conseils alimentaires que l'on peut retrouver sur « manger et bouger ».

 **Vigilance : régimes restrictifs, dissociés ou jeûne**

En vous rendant sur le site « mangerbouger.fr », vous trouverez des idées recettes simples en fonction de votre budget.

➔ Lien « fabriquer à menus ».

Quels sont, pour vous, les faux amis ?



Pour le tabac

Renseignez-vous auprès des pharmaciens, tabacologues, consultations d'aide à l'arrêt du tabac.
Tabac info service : 3989 de 8h à 20h du lundi au samedi (service gratuit + coût de l'appel)

Quand abuse-t-on du café ?

L'anxiété, la nervosité, l'agitation, la tension peuvent apparaître dès 2 à 3 tasses de café (115 mg de caféine / tasse), ou 3 tasses de thé (90 mg / dose), ou 3 grands verres de certaines boissons gazeuses sucrées avec caféine.

Poste AM : 3,29 tasses/jour

Poste PM : 2,83 tasses/jour

Que pensez des médicaments et des produits stimulants pour combattre la fatigue ?

La prévention de la fatigue repose sur un mode de vie global : repos suffisant, équilibre nutritionnel... la prise de médicaments ou stimulants n'est pas anodine. Pour qu'elle soit efficace, parlez-en avec votre médecin qui vous conseillera et assurera un suivi médical personnalisé.

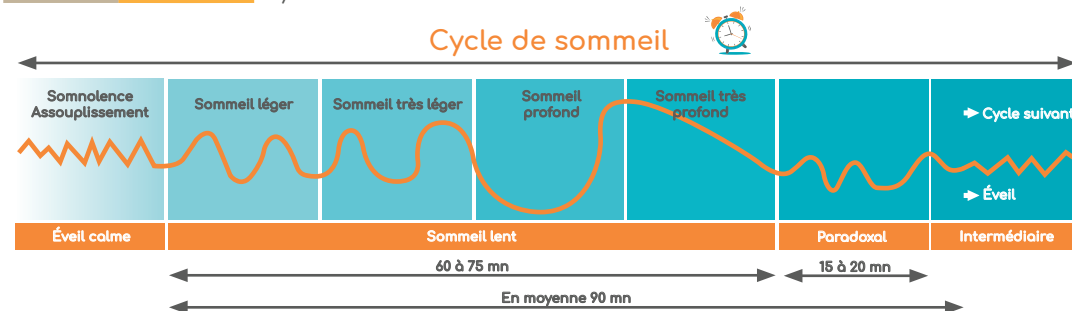
1 unité d'alcool = 10 g d'alcool pur

	=		=		=		=		=	
Ballon de vin 12° (10 cl)		Verre de pastis 45° (2,5 cl)		Verre de whisky 40° (2,5 cl)		Coupe de mousseux 12° (10 cl)		Verre d'apéritif 18° (7 cl)		Demi de bière 5° (25 cl)

- Pas plus de 2 unités par jour et pas tous les jours
- Pas plus de 10 unités par semaine



Chaque cycle du sommeil dure en moyenne 90 mn. La durée moyenne de sommeil étant d'environ 7h30, chaque nuit se compose de 5 cycles environ. Voici comment se décompose un cycle de sommeil.



- Au-delà de la durée du sommeil, la qualité du sommeil a aussi son importance
- Le sommeil est constitué d'une succession de cycles qui s'enchaînent tout au long de la nuit
- Une sieste peut permettre de récupérer la dette de sommeil : 20-30 mn pour ne pas tomber dans un sommeil profond ou 1h30 pour réaliser un cycle de sommeil entier.

**30 minutes
d'activité
physique
par jour sont
recommandées**



Pour plus d'informations rendez-vous sur :



- www.mangerbouger.fr
- www.santepubliquefrance.fr
- <https://sante.gouv.fr/>
- Plan National Nutrition Santé

POUR NOUS CONTACTER

Nos collaborateurs à votre écoute

T. 03 60 82 00 00

Siège administratif & médical
Centre d'Étupes

Allée Hugoniot,
Zone Technoland / Bragnard
BP 12 106 - 25 462 ÉTUPES CEDEX

Siège social
Centre de Dole

5C rue Bougould
CS 50057
39107 DOLE CEDEX

Antenne administrative
Haut Doubs/Haut Jura
Centre de Pontarlier

52 rue de Besançon
25 300 PONTARLIER

Retrouvez-nous sur :



Siège social

Siège administratif

Antenne administrative
Haut Doubs/Haut Jura

Centre médical principal