

21 JUILLET : JOURNÉE MONDIALE DE LA MALBOUFFE Horaires décalés, travail de nuit... On peut garder une alimentation équilibrée dans un contexte atypique

Le mode de travail a un impact direct sur l'équilibre alimentaire. Les travailleurs qui ne peuvent pas réaliser 3 repas par jour sont plus touchés par des pathologies nutritionnelles (surpoids, diabète, maladies cardiovasculaires...). Prevaly les aide à organiser les temps de pause repas et à améliorer leur alimentation, quelle que soit leur activité professionnelle.

DES INTERVENTIONS SUR MESURE : L'EXEMPLE DES HORAIRES ALTERNANTS

Beaucoup d'entreprises toulousaines, notamment dans l'aéronautique, organisent leurs équipes en horaires alternés. Avec l'aide de Prevaly, elles peuvent aider les salariés à organiser les prises alimentaires en fonction de leurs horaires de travail.

Notre diététicienne analyse les pratiques des salariés et les plannings de travail. L'idée est de comprendre les contraintes des travailleurs et de leur donner des conseils pratiques à mettre en oeuvre pour améliorer leur alimentation.

ANALYSER ET S'ADAPTER À L'ACTIVITÉ

« Les salariés postés tôt le matin sont nombreux à sauter le petit déjeuner. Ils ont recours au grignotage en cas de baisse d'énergie, avec des aliments sans réels nutriments. Ces pratiques sont néfastes pour la santé, mais également pour le travail : perte de vigilance, de concentration, risque d'accidents... » précise Delphine Desplenter, notre diététicienne.

Pour les aider, elle anime des ateliers de sensibilisation, donne des conseils pour organiser les temps de repas, et fait un rappel sur les bonnes pratiques pour rester en bonne santé.

LA NUTRITION AU COEUR D'UNE BONNE SANTÉ AU TRAVAIL

A l'approche de la journée mondiale de la malbouffe, il est important de rappeler que Prevaly propose des actions concrètes pour lutter contre le déséquilibre alimentaire des salariés, du fait de leur travail.

Notre diététicienne accompagne toutes les entreprises et déploie des outils, ateliers, supports d'informations adaptés à chaque situation.

A PROPOS

Depuis 2020, Prevaly est le service majeur de Prévention et de Santé au Travail de l'arrondissement toulousain. Nos professionnels agissent auprès des entreprises et de leurs salariés afin d'éviter l'altération de leur santé, du fait de leur travail.

Pour obtenir un témoignage ou une interview, contactez-nous !