



1. Les besoins alimentaires de l'organisme

- Les **besoins** sont triples :
 - besoins **constructeurs** pour assurer la construction et l'entretien des cellules ;
 - besoins **énergétiques** pour fournir l'énergie nécessaire aux activités de l'organisme (travail musculaire...) ;
 - besoins **fonctionnels** pour permettre le bon fonctionnement des organes.
- Les besoins **varient** en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique et de la température.

2. Les erreurs alimentaires et leurs conséquences

- L'équilibre alimentaire exige une **répartition de l'alimentation entre les repas** de la journée : le **petit déjeuner** doit apporter **25 %** de l'apport alimentaire quotidien ; le **déjeuner** : **30 %** ; le **goûter** : **15 %** et le **dîner** : **30 %**.
Il faut apporter au cours des trois ou quatre repas de la journée tous les constituants alimentaires contenus dans les **sept groupes d'aliments**.
L'équilibre nutritionnel ne se fait pas sur un seul repas mais sur plusieurs repas, voire sur plusieurs jours, et s'adapte à l'activité professionnelle.
- Les comportements alimentaires peuvent devoir s'adapter à certaines **contraintes professionnelles** :
 - l'éloignement du domicile ;
 - les horaires décalés pour la prise des repas ;
 - le temps de pause très court pour déjeuner ;
 - la journée continue.
- Les erreurs entraînent un **déséquilibre de l'alimentation** et peuvent avoir des **conséquences** :
 - sur la **santé** : surcharge pondérale, diabète, maladies cardio-vasculaires ;
 - sur l'**activité professionnelle** : diminution de la production, augmentation du nombre d'accidents du travail, manque d'attention.

3. Les mesures personnelles et collectives favorisant une bonne hygiène alimentaire

Voici des exemples de mesures favorisant une bonne hygiène alimentaire :

- **Des mesures personnelles** :
 - consommer des fruits et légumes ;
 - réduire la consommation de sucre, de féculents, de produits gras ;
 - éviter le grignotage entre les repas ;
 - prendre ses repas à heures régulières...
- **Des mesures collectives** :
 - mettre à disposition des salariés un robinet d'eau potable (fraîche et chaude) ;
 - aménager un local de restauration dans l'entreprise avec une installation permettant de réchauffer les plats, de réfrigérer des aliments...