

L'alimentation adaptée à son activité



1. Les besoins nutritionnels 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, de l'état physiologique (femme enceinte, femme allaitante, personne fiévreuse).

2. Les principes d'une alimentation équilibrée

- Une alimentation est **équilibrée** quand :
 - elle fournit à l'organisme l'énergie et les nutriments constructeurs et fonctionnels nécessaires pour couvrir ses besoins ;
 - les apports énergétiques journaliers couvrent les dépenses énergétiques et sont répartis de la façon suivante : le **petit déjeuner** doit apporter **25 %** de l'apport énergétique quotidien ; le **déjeuner** : **30 %** ; le **goûter** : **15 %** et le **dîner** : **30 %**.
- 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.
- Le **PNNS** (*programme national nutrition santé*), dont objectif est l'amélioration de l'état de santé de la population en agissant sur la nutrition, précise de nouvelles recommandations. Elles sont réparties en trois groupes :
 - **augmenter** la consommation de fruits et légumes, de légumineuses et de fruits à coque, ainsi que le « fait maison » et l'activité physique ;
 - **aller vers le fait de** privilégier les féculents complets, l'huile de colza et de noix et consommer du poisson deux fois par semaine, dont un poisson gras ;
 - **réduire** la consommation de viande rouge, les produits salés, les produits sucrés, la charcuterie, l'alcool et le temps passé assis.

3. Les erreurs alimentaires et les conséquences possibles sur la santé et sur l'activité professionnelle

- Les erreurs entraînent un **déséquilibre** de l'alimentation et peuvent avoir des **conséquences** :
 - sur la **santé** : surcharge pondérale, diabète, maladies cardiovasculaires ;
 - sur l'**activité professionnelle** : diminution de la production, augmentation du nombre d'accidents du travail, manque d'attention.