ISO-info

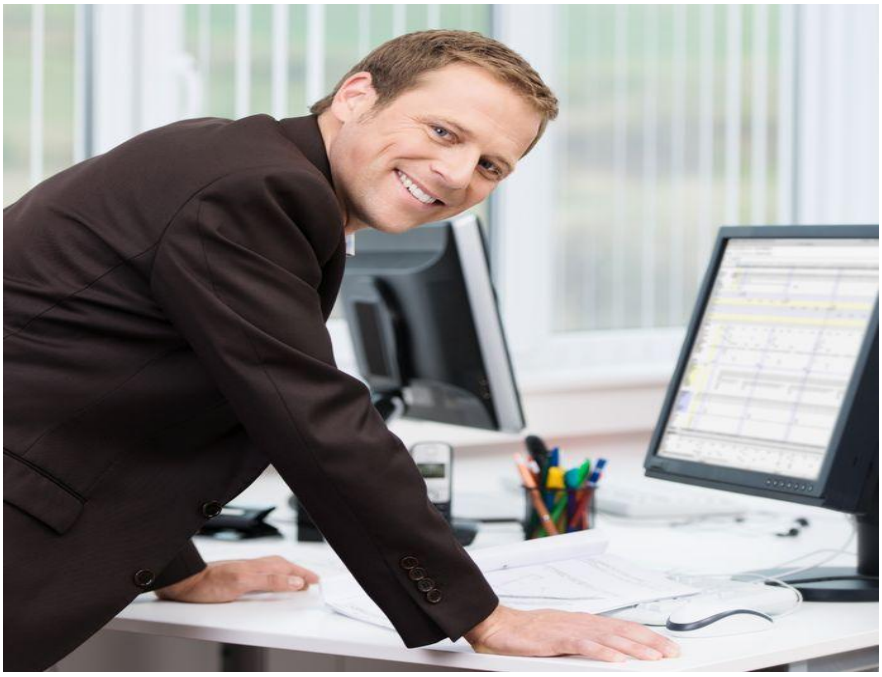
Février 2014

TRAVAIL SÉDENTAIRE ET CONTRÔLE DU POIDS!

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

La prévalence de l'obésité chez les travailleurs canadiens a augmenté au cours des dernières années, passant de 12,5 % au milieu des années 1990 à 15,7 % en 2005[1].

L'augmentation la plus significative du taux d'obésité a eu lieu chez les hommes de 55 à 64 ans. Étrangement, chez les hommes, le taux d'obésité était plus élevé parmi les mieux rémunérés tandis que chez les femmes, les moins bien salariées étaient plus sujettes à l'embonpoint et l'obésité.



ÉVITEZ DE MANGER DIRECTEMENT À VOTRE POSTE DE TRAVAIL !

CE MOIS-CI…

La position assise au banc des accusés **p.1**

Alimentation + Activité physique **p.2**

COURS EN GROUPE! **p.3**

LA POSITION ASSISE AU BANC DES ACCUSÉS

L'augmentation du pourcentage de gras corporel expose les travailleurs concernés au développement de maladies tel que le diabète de type II, les maladies cardiovasculaires ainsi que l'hypertension artérielle. Plusieurs facteurs contribuent à cette prise de poids. Évidemment, la principale explication à ce gain de poids est une inéquation entre l'apport alimentaire et la dépense d'énergie. Bref, les gens consomment plus qu'ils ne dépensent ! Le surplus d'énergie accumulé contribue progressivement au gain de poids, et peut-être à l'apparition de maladies. Le stress découlant de la charge de travail de plus en plus lourde qui repose sur les épaules des travailleurs a aussi un rôle à jouer quant à la prise de poids en affectant les habitudes alimentaires entre autres.

Selon certaines données, un travail sédentaire assis causerait un changement de l'utilisation des nutriments par les muscles étant donné leur faible stimulation. Le métabolisme des glucides serait altéré, ce qui risquerait, à long terme, de favoriser le développement du diabète de type II.

CONSEILS ALIMENTAIRES

De récentes recherches ont démontré que les gens avaient tendance à consommer davantage suite à un effort mental important. Une étude menée à l'Université Laval auprès d'universitaires a permis de valider ces propos.

Même dans les périodes où il est plus difficile d'être physiquement actif, vous pouvez contrôler votre alimentation. Il est primordial de manger sainement afin de parvenir à un état de santé optimal et d'atteindre un niveau de concentration maximal au travail, et ce, toute la journée.

GLUCOSE ET OMÉGA-3

La source d'énergie par excellence du cerveau est le glucose, une molécule de sucre. Il est donc essentiel d'avoir en tout temps une quantité suffisante de glucose dans le sang. Pour y parvenir, il suffit de retrouver à chaque repas une ou plusieurs sources de glucides dont les pâtes, le riz, le pain, les fruits, les légumineuses.

L'oméga-3 est un élément important pour la structure du cerveau. Ce sont les oméga-3 de source animale, principalement les poissons gras (truite, saumon, maquereau, sardine) qui jouent un rôle au niveau de la santé du cerveau. Il est recommandé de consommer deux portions par semaine de poisson gras pour satisfaire vos besoins.



LA CLÉ : COLLATIONS ET REPAS ÉQUILIBRÉS !

Votre assiette devrait toujours contenir trois éléments essentiels, soient une source de protéine (viande, poisson, œuf, légumineuses), un féculent (riz, pomme de terre, pâtes alimentaires, quinoa) ainsi qu'un ou plusieurs légumes. Cette assiette devrait être accompagnée d'un fruit et ou d'un produit laitier (lait, yogourt, fromage). Le but d'une telle répartition est de fournir un repas nutritif qui saura vous soutenir plusieurs heures après le repas. De plus, il est déconseillé de passer de longues périodes sans manger. La collation en après-midi permet souvent d'éviter de manger démesurément au retour à la maison avant le souper. Une collation nutritive devrait contenir une source de protéines ainsi qu'une source de glucides, c'est-à-dire les sucres. Un yogourt avec des fruits, des craquelins de grains entiers avec du fromage ou encore des noix avec des légumes ou des fruits sont de bons exemples de collations nutritives. Évitez les quantités excessives !



5 MOYENS D'ÊTRE PLUS ACTIF

1) Utilisez un podomètre afin d'augmenter vos pas par jour.
2) Levez-vous au moins une fois à chaque heure (ex. : aller au bureau d'un collègue au lieu d'envoyer un courriel).
3) Profitez des pauses ou de l'heure du midi pour aller marcher à l'extérieur.
4) Effectuez des pauses actives fréquentes à votre poste de travail. 20-30 secondes aux 20-30 minutes suffisent !
5) Soyez actif dans votre vie personnelle. Si votre travail est sédentaire, vous devez trouver des moments pour bouger dans vos loisirs ! Certaines entreprises comme ISO-Santé organisent même des cours en groupe directement sur place suite aux heures de travail.

CONCLUSION

En résumé, le fait de bouger plus et de manger mieux sera bon pour votre santé. De plus, votre journée de travail sera plus agréable !

Références :

1. http://www.statcan.gc.ca/pub/75-001-x/2009102/article/10789-fra.htm
2. http://www.fmcoeur.com/site/apps/nlnet/content2.aspx?c=ntJXJ8MMIqE&b=4277275&ct=5992915
3. http://www.extenso.org/article/quelques-regles-au-sujet-de-l-alimentation-des-travailleurs-occupant-un-emploi-sedentaire/

PROMOTION FÉVRIER 2014*

COURS DE GROUPE EN MILIEU DE TRAVAIL

Bougez sur votre lieu de travail avec nos professeurs.
Zumba, Bootcamp, Yoga, Stretching, Tonus, etc. !

480$ par session de 8 semaines (régulier 560$).

* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 28 février 2014. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.



ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

NOS PROFESSEURS ANIMENT PLUS DE
100 COURS PAR SEMAINE !

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-569-0971

OUTAOUAIS
819-635-6678