ISO-info

Juin 2013

SAINE ALIMENTATION ET TRAVAIL : 6 SUGGESTIONS EFFICACES !

Adopter une bonne alimentation est un grand pas vers la santé. Cette saine habitude de vie peut aider à prévenir les problèmes liés à la malnutrition comme les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'obésité, l'hypertension, l'ostéoporose, l'anémie, la carie dentaire et certains troubles intestinaux. De plus, elle contribue au bien-être de chacun en plus de faciliter la réalisation des tâches quotidiennes avec énergie.

Il est normal que la grande majorité des Canadiens se préoccupent de ce qu'ils consomment. Pourtant, en pratique, notre alimentation semble loin des recommandations de Santé Canada…

En 50 ans, le 'hamburger' moyen a multiplié sa taille jusqu'à 5 fois, les frites par 3 et les boissons jusqu'à 6 fois.

CE MOIS-CI…

Statistiques p.1

7 stratégies efficaces p.2

Promotion « Nutritionniste au travail » p.3



STATISTIQUES EN BREF…

- Seulement **35 %** de la population canadienne consomme au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour.
- **76%** des femmes et **60%** des hommes disent se soucier de leur consommation de matières grasses.
- Les personnes seules et celles dont les conditions socioéconomiques sont les moins favorables sont proportionnellement plus nombreuses à évaluer négativement leurs habitudes alimentaires.
- Les femmes et les personnes âgées semblent plus se soucier de leur alimentation.
- En 1970, les Américains ont dépensé environ 6 milliards de dollars en fast-food. En 2001, c'était plus de **110** milliards.

7 SUGGESTIONS EFFICACES !

En tant qu'employeur, il est parfois difficile de trouver des moyens applicables afin de favoriser de saines habitudes alimentaires chez les employés. Voici 3 suggestions qui risquent de vous aider !

1) Effectuez des évaluations volontaires

L'évaluation la plus simple et la moins dispendieuse est sans aucun doute la mesure de l'IMC (Indice de Masse Corporelle). Il s'agit d'un rapport entre le poids et la taille d'un individu. Pour le connaître, vous devez effectuer le calcul suivant :

Poids (KG) ÷ Grandeur (M)^2

Exemple : pour un individu de 1 mètre 70 pesant 80 kg. :
$80 \div 1{,}7^{\,2} = 28$

Généralement, le rapport poids-grandeur idéal se situe entre 20 et 25. Un résultat supérieur à 25 (sauf pour les gens très musculaires) signifie que votre poids est trop élevé pour votre grandeur.

IMC	DESCRIPTION
MOINS DE 20	**Sous la normale**. Consultez votre médecin surtout si vous avez eu une perte de poids rapide.
20 À 25	**Zone verte**. Correspond au plus faible risque de maladies.
25 À 27	**Zone jaune**. Avertissement sauf pour athlètes ou gens très musculaires.
PLUS DE 27	**Zone rouge**. Risques plus élevés pour les problèmes de santé. Surtout au niveau des maladies cardiaques et du diabète. Consultez un professionnel de la santé

2) Distribuez le guide alimentaire canadien

Le moyen le plus simple de bien s'alimenter est de suivre les recommandations du guide alimentaire canadien pour manger sainement. Ce guide est disponible gratuitement et est offert par Santé Canada. Rendez-le donc disponible sur votre lieu de travail !

3) Offrez un(e) nutritionniste sur place

Les services de nutritionniste en milieu de travail sont de plus en plus populaires. Ils permettent de faciliter l'accès à ces professionnels. Certaines entreprises paient les coûts alors que d'autres milieux y vont sous le mode utilisateur-payeur.

4) Suggestions «boîte à lunch» et cafétéria

Que ce soit par Intranet, un journal-santé, les téléviseurs dans la cafétéria, les napperons ou d'autres moyens, partagez des idées de repas rapides et sains ! Si vous avez une cafétéria à l'interne, pourquoi ne pas faire une petite révision des menus pour avoir au moins un choix sain à chaque jour ?

5) Organisez des midis-conférence

Une multitude de choix de conférences en nutrition sont disponibles. Si vous aimeriez obtenir la liste des conférences les plus populaires, il nous fera plaisir de vous la transmettre !

6) Mettez les employés en garde face aux régimes miracles !

Bien que les régimes miracles soient tentants, gardez en tête que 98% des gens reprennent le poids perdu et plus. La meilleure solution demeure une modification graduelle des habitudes de vie. Méfiez-vous des régimes comportant ces caractéristiques :

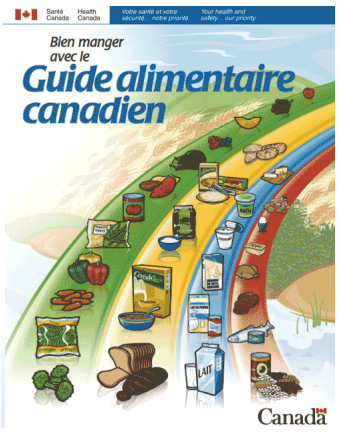
- Les régimes qui proposent des aliments qui «brûlent le gras».
- Les régimes qui ne font pas la promotion de l'activité physique.
- Les régimes qu'on ne peut adopter pour la vie.
- Les régimes qui promettent une perte de poids de plus d'une à deux livres par semaine.
- Les régimes qui comptent moins de 1200 calories par jour ou qui ne contiennent pas les quatre groupes alimentaires.

BON APPÉTIT !

PROMOTION JUIN 2013*

NUTRITIONNISTE AU TRAVAIL

Profitez de 10% de rabais sur nos services de consultations par nutritionnistes en milieu de travail.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. Taxes applicables en sus. La promotion est valable pour les soumissions demandées avant le 31 août 2013.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

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

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com