

## VOS REPERES DE CONSOMMATION

	FRUITS & LEGUMES	Au moins 5 par jour
	PAINS, CEREALES, POMMES DE TERRE ET LEGUMES SECS	À chaque repas et selon l'appétit
	LAIT ET PRODUITS LAITIERS	3 par jour
	VIANDES ET VOLAILLES PRODUITS DE LA PECHE ET OEUFS	1 à 2 fois par jour
	MATIERES GRASSES AJOU- TEES	Limiter la consommation
	PRODUITS SUCRES	Limiter la consommation
	BOISSONS	De l'eau à volonté
	SEL	Limiter la consommation
	ACTIVITE PHYSIQUE	Au moins une demi-heure par jour

# ALIMENTATION ET AMBIANCE THERMIQUE

Notre alimentation couvre  
nos besoins énergétiques quotidiens,  
ils varient selon les contraintes thermiques  
rencontrées.

Association Santé Travail 62/59  
6 rue de la symphorine  
Parc des Bonnettes BP 60503  
62008 ARRAS Cedex  
Tél: 03 21 15 12 32



DES CONSEILS ADAPTES A VOS BESOINS...

# 28°C

## AMBIANCE THERMIQUE CHAUDE

Le code du travail n'établit pas de seuil réglementaire en général à partir de :  
30° C pour une activité sédentaire  
28°C pour une activité physique  
(Dépend des caractères physiologiques de chacun)



### SALARIES CONCERNES

Salariés du BTP,  
Vendeurs extérieurs,  
Personnel de la défense nationale,  
Industries : papeterie, sidérurgie, verrerie,  
Restauration : cuisine...

### CONSEQUENCES SANTE

La déshydratation liée à la transpiration abondante et prolongée.  
L'apparition de «crampes de chaleur» liée à la perte en sels minéraux.



## RECOMMANDATIONS ET CONSEILS ADAPTES

### VETEMENTS

Le port de vêtements amples et légers, de couleur claire et protéger la tête (casquette, chapeau...) de l'exposition au soleil.

### ALIMENTATION

- Veiller à respecter les repères de consommation : (voir au dos)
- Éviter les repas trop riches en matières grasses en période de forte chaleur.
- Il est nécessaire de s'hydrater avant même d'éprouver la sensation de soif.

### Il faut compenser la perte en sels minéraux :

- En salant les repas au moment de la cuisson.
  - En variant l'apport hydrique par :
    - Des eaux minérales plates : Hépar, Contrex, Courmayeur, Taillefine, Vittel® (eaux riches en calcium, magnésium),
    - Des eaux minérales gazeuses : Salvetat, Perrier, Vittel®.
    - Des eaux aromatisées sans ajout de sucre : Contrex, Taillefine®.
- Ces boissons doivent être fraîches (15 à 16°C) mais non froides car risque de désordres digestifs.

(Source INRS)

# 5°C

## AMBIANCE THERMIQUE FROIDE

Des températures inférieures à 15°C procurent une sensation d'inconfort thermique notamment pour des postes sédentaires ou de pénibilité légère.  
Pour les expositions inférieures à 5°C et à un froid négatif, il existe un risque pour lequel il faut être vigilant.



### SALARIES CONCERNES

Industrie agro-alimentaire, personnel amené à travailler en chambres froides,  
Salariés du BTP,  
Employés lignes électriques,  
Vendeurs extérieurs,  
Personnel de la défense nationale...

### CONSEQUENCES SANTE

Hypothermie et engelures ainsi qu'un risque accru de troubles musculosquelettiques (TMS).  
En ambiance froide, notre dépense énergétique va être augmentée par rapport à la normale (jusqu'à trois fois) afin de permettre à l'organisme de rétablir l'équilibre thermique à (37°).  
Notre alimentation va permettre de compenser la perte énergétique liée au température froide.



## RECOMMANDATIONS ET CONSEILS ADAPTES

### VETEMENTS

Plusieurs couches de vêtements sont préférables à un vêtement épais, prévoir un bonnet ou un casque de sécurité, des gants, des chaussures de sécurité isolantes.  
Il est recommandé d'effectuer des pauses régulières, dans un local chauffé. (Article L4121-1 du code du travail)

### ALIMENTATION

- Veiller à respecter les repères de consommation : (voir au dos)

### Conseils spécifiques au travail au froid :

- Lors de vos pauses, veiller à prendre des boissons chaudes.
- Attention à l'ajout de sucre dans le café, thé, chocolat = risque d'apport calorique important sur toute une journée, ne pas oublier que le sucre est un plaisir mais qu'il faut savoir le limiter.  
En effet le sucre est un aliment à « calorie vide » il n'apporte pas de vitamines, ni de fibres ni de minéraux.

**L'alcool :** une idée répandue est que l'alcool « réchauffe ». En réalité, au delà de ses effets toxiques, l'alcool par la vasodilatation qu'il entraîne, conduit à un réchauffement de «l'écorce» au détriment du « noyau ».

(Source INRS)