

ACTUALITÉS 2016

SURPOIDS ET TRAVAIL



Journée Européenne de l'obésité

23 Mai 2016

Le surpoids est un facteur de risque de développer certaines pathologies type lombalgies, insuffisance veineuse, douleurs articulaires (genoux). Certains salariés du fait de leur métier peuvent être plus exposés à ces pathologies:

- **Les lombalgies** sont la 1ère cause de handicap au travail avant 45 ans, concernant les métiers du bâtiment, infirmier, aide soignant...Mais aussi les chauffeurs de taxi, chauffeur routier, commerciaux du fait de leur station assise prolongée.
- **L'insuffisance veineuse** peut concerner les salariés exposés à une station debout prolongée comme les coiffeurs, métier de la vente, infirmier, aide soignant...)

Pour diminuer ces risques, Allégeons notre poids !

Quelques témoignages:

Un consultant passant 8 h devant son écran déclare: « depuis que je me suis mis à la natation je ne souffre plus du dos »

Une infirmière dit « j'ai perdu 6 kilos et n'ai plus mal aux genoux »

« Vous avez tout en vous pour prendre en main votre santé ! »

(CNAO)



Quelques conseils pour limiter sa prise de poids :

- ⇒ Garder sa joie de vivre,
- ⇒ Revoir sa façon de penser et de vivre avec une alimentation apaisée,
- ⇒ Ne pas suivre un régime à vie,
- ⇒ Bouger plus : marche 30 mn / jour et se réconcilier avec son corps
- ⇒ Eviter de grignoter entre les repas ,
- ⇒ Manger de tout en privilégiant les légumes, les fruits, le poisson, la viande maigre,
- ⇒ Boire régulièrement de l'eau au cours de la journée: 1.5L / jour
- ⇒ Se faire plaisir en allégeant le repas suivant pour équilibrer,
- ⇒ Lire les étiquettes: : attention aux sucres dans les sodas, à la teneur en sel dans les plats préparés, et aux graisses
- ⇒ Prendre son temps (20 minutes minimum)
- ⇒ Prendre son repas dans un environnement calme, sans distraction (Télévision, jeux vidéo...)

Poids de forme, surpoids, obésité ? Faites le point

Pour **calculer le poids** de la personne, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a défini les catégories en fonction de leur Indice de Masse Corporelle (IMC) selon la formule suivante :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (en kg)}}{\text{Taille x Taille (en cm}^2\text{)}}$$



CLASSIFICATION	IMC
Maigreur	< 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Surpoids	25,0 – 29,9
Obésité Modérée	30,0 – 34,9
Obésité sévère	35,0 – 39,9
Obésité massive	> 40

Calculer votre tour de taille: femme < ou = 88 cm
homme < ou = 102 cm

PREVENTION, POIDS ET TRAVAIL

- ➡ Amélioration de la santé
- ➡ Réduction du stress, amélioration du bien être, meilleur moral
- ➡ Diminution de l'absentéisme



**L'excès de poids et l'obésité ne sont pas une fatalité
la clé du succès réside dans l'atteinte d'un équilibre entre
les calories consommées et les calories dépensées!**

