



Mieux vivre au travail
C'est possible

MIEUX MANGER, MOINS STRESSER

Une meilleure alimentation peut-elle nous aider à mieux faire face au stress ?

par le Professeur Noël CANO

Directeur du Centre de Recherche en Nutrition Humaine

Propos recueillis lors de la Conférence du mardi 9 avril 2013 au CRDP à Clermont-Ferrand

La prévention du stress repose notamment sur la préservation de la santé.
L'alimentation et l'activité physique sont les déterminants majeurs du risque de maladie chronique.

Alimentation et santé

Evolution de l'alimentation et de l'activité physique depuis 1780

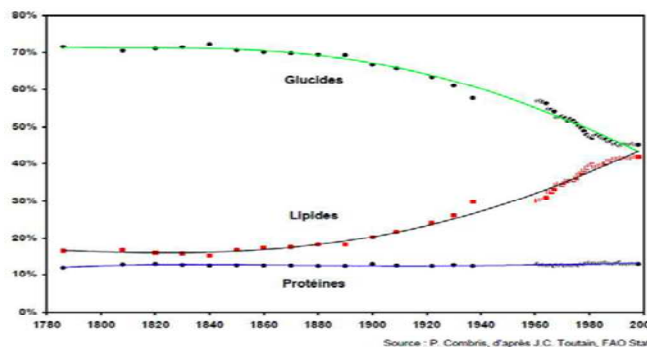
Les produits de base (céréales, féculents, légumes secs) qui étaient la base de l'alimentation ont diminué fortement, depuis le 18ème siècle, au profit des viandes, des produits laitiers, des corps gras et du sucre. La part des calories d'origine lipidique a considérablement augmenté, passant de 16 % de l'apport énergétique à 42 %.

Simultanément le nombre d'heures d'activité physique quotidienne a très fortement diminué. Les personnes dites "sportives" aujourd'hui sont en réalité moins actives qu'une personne "standard" au 19ème siècle.

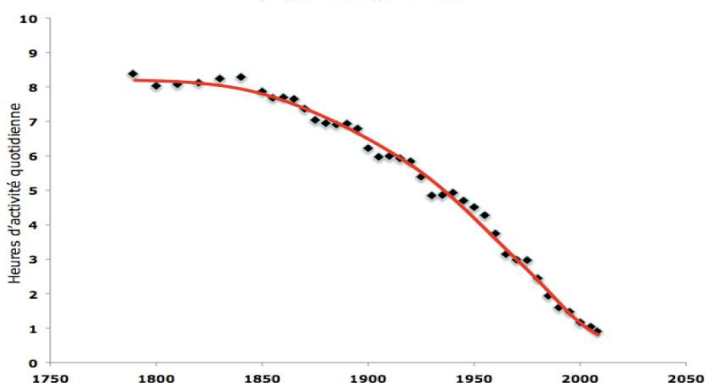
Ce constat a conduit l'OMS à lancer, en 2005, un plan de prévention des maladies chroniques par la promotion d'une activité physique régulière et d'une meilleure alimentation.

Le pourcentage de personnes obèses dans la population est passé de 8% en 1997 à 13% en 2009. Il est de 14,4% en Auvergne.

Evolution de l'alimentation depuis 1780



Activité physique (Population générale)



la

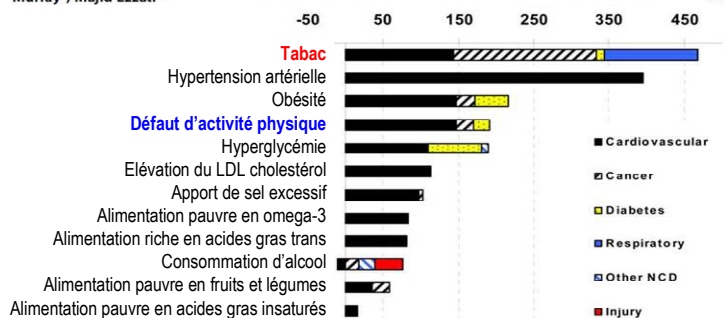
L'alimentation, le style de vie et les facteurs métaboliques peuvent constituer des causes évitables de décès.

OPEN ACCESS Freely available online

PLoS MEDICINE

Causes évitables de décès : rôles respectifs de l'alimentation, du style de vie et des facteurs métaboliques

Goodarz Danaei^{1,2}, Eric L. Ding¹, Dariush Mozaffarian^{1,3}, Ben Taylor^{4,5}, Jürgen Rehm^{4,5,6}, Christopher J. L. Murray⁷, Majid Ezzati^{1,2*}



Les principales causes évitables de décès sur lesquelles on peut agir au quotidien sont :

1. le tabac
2. l'activité physique
3. l'alimentation

Une alimentation favorable à la santé permet de limiter la survenue de certaines maladies chroniques alors qu'une alimentation défavorable accroît certains risques.

La France par rapport aux autres pays européens

Le pourcentage de lipides dans les apports énergétiques totaux est plus élevé en France que dans les autres pays européens.

La disponibilité en alcool pur par personne de plus de 15 ans reste plus élevée en France que dans les autres pays européens.

La disponibilité moyenne en fruits et légumes est de l'ordre de 200 kg par personne et par an en France alors qu'elle est de plus de 400 kg par personne et par an en Grèce.

Le stress

Il est lié à une forte demande psychologique et une faible latitude de décision.

La réponse physiologique au stress persiste au domicile et la nuit lorsque la latitude de décision est faible (étude chez des infirmières).

La sécrétion de cortisol et de noradrénaline est augmentée chez les personnes en état de stress chronique.

Le stress au travail augmente le risque cardio-vasculaire [Myung Gun Kang et al. Preventive Medicine 2005]. La dimension "forte demande psychologique" est associée à un taux d'homocystéine élevé. La dimension "faible latitude de décision" est associée à un taux de cholestérol élevé.

Une méta-analyse a montré une augmentation de 23% du risque d'accidents coronariens liée au stress au travail [Kivimaki et al. Lancet 2012]

Le stress au travail augmente également le risque d'hypertension artérielle [Journal of the American Society of Hypertension 6(1) 2012 2-22].

Alimentation et stress

Stress au travail et alimentation

Le stress est associé chez l'homme à une alimentation - riche en graisse, sel, acides gras mono et polyinsaturés - pauvre en glucides, fibres, calcium, carotène et vitamine A

Sensation de soutien au travail et alimentation

La sensation de soutien au travail est associée

- chez l'homme à une alimentation riche en énergie, glucides, fibres, calcium, carotène, vitamine A, C, E et acides gras saturés

- chez la femme à une alimentation riche en énergie, protéines, fibres, calcium, carotène, vitamine A, C, E et acides gras polyinsaturés

Influence du stress au travail sur l'alimentation et la masse corporelle

Le stress au travail peut affecter les travailleurs à travers les comportements alimentaires : satiété plus tardive, manger vite, manger pour compenser l'irritabilité.

Ces comportements alimentaires sont liés à des charges de travail élevées. Ils contribuent au risque d'obésité.

Les règles hygiéno-diététiques

Importance des règles hygiéno-diététiques (ensemble des règles qui contribuent à l'amélioration de la qualité de vie du salarié : alimentation, sommeil, activité physique, prévention des addictions...).

Les 9 recommandations du Programme National Nutrition Santé 2011-2015 :

1. Au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort
2. Les féculents, un plaisir à chaque repas
3. Viande, poisson, œufs : 1 à 2 fois par jour
4. 3 produits laitiers par jour ? Vive la variété !
5. Le sel : comment limiter sa consommation ? Bannir la salière sur la table. Le pain est la première source de sel dans l'alimentation en France.
6. Limitez votre consommation de sucre tout en restant gourmand
7. Matières grasses: savoir les choisir et réduire sa consommation. La consommation de sucre et de graisse associés favorise le stockage des graisses.
8. De l'eau sans modération !
9. Bouger chaque jour, c'est bon pour la santé

Bienfaits de l'activité physique régulière

La pratique d'une activité physique modérée et régulière est un facteur essentiel de bien-être et donc de prévention du stress.

Effets bénéfiques de l'exercice physique

	Exercice aérobic (endurance)	Exercice de résistance (force)
Poids	↓ ou ↔	↔
Masse grasse		↔
T adipeux viscéral	↓	
T adipeux sous-cutané	↓	↑ ou ↔
masse musculaire	↑ ou ↔	↑
sensibilité à l'insuline	↑	↑
↓ TG, ↓ TA, ↑ HDL	↓ TG, ↓ TA, ↑ HDL	

Conclusion

Les règles hygiéno-diététiques contribuent à l'amélioration de la qualité de vie du salarié : alimentation, sommeil, activité physique, prévention des addictions.....

Une alimentation équilibrée et variée prévient les maladies chroniques et favorise le maintien de la santé et en conséquence la qualité de vie au travail.

Dans l'état actuel des connaissances scientifiques, il n'y a pas de complément alimentaire qui protège efficacement contre le stress. La consommation de compléments alimentaires est inutile si on a une alimentation équilibrée et variée et elle peut même être nocive.

Il n'y a pas de mauvais aliments.

Le plaisir de manger et la convivialité sont des facteurs de bien être qui s'opposent aux effets du stress.

Le Centre de Recherche en Nutrition Humaine d'Auvergne conduit des études cliniques visant à améliorer la qualité de l'alimentation, particulièrement chez le sujet âgé dans le cadre de la prévention de la fonte musculaire, de l'ostéoporose et de la fragilité pouvant conduire à la dépendance.

Contact : CRNH Auvergne, 58, rue Montalembert, BP 321, 63009 Clermont-Ferrand Cedex
www1.clermont.inra.fr/crnih/

Si vous êtes intéressés et pour plus d'informations, veuillez nous contacter du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30 au: **04.73.60.82.89** ou **04.73.60.82.53**

Questions

Quels liens entre alimentation et mieux être au travail ?

La sensation de soutien au travail est associée

- Chez l'homme à une alimentation riche en énergie, glucides, fibres, calcium, carotène, vitamine A, C, E et acides gras saturés
- Chez la femme à une alimentation riche en énergie, protéines, fibres, calcium, carotène, vitamine A, C, E et acides gras poly-insaturés

(Ces études ont montré un lien mais n'ont pas établi un lien de causalité) :

Consommation de boissons énergétiques

Les jeunes en font une consommation élevée. Les boissons énergétiques sollicitent le système cardio-vasculaire. Elles peuvent donc être dangereuses notamment après 30 ans.

Quels sont les bienfaits de la consommation d'alcool ?

En faible quantité, la consommation d'alcool a un petit effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires dû à la présence de polyphénols, mais le message n'est pas « buvez de l'alcool ! ». L'effet global de l'alcool est sans aucun doute une aggravation de la mortalité, notamment de la mortalité liée au cancer et de cause accidentelle.

Existe-t-il un lien entre les probiotiques et le stress ?

Des recherches de grande ampleur sont en cours.

Que pensez-vous de la chrononutrition ?

Nous ne disposons pas de bases scientifiques démontrant un métabolisme ou une absorption plus ou moins bénéfiques des aliments en fonction des horaires.

Par contre, les données actuelles montrent que, chez le sujet âgé, le fait d'apporter 80% des protéines quotidiennes en un seul repas augmente la synthèse protéique et la masse musculaire musculaire.

(Attention à l'influence du stress au travail sur le volume des repas : le repas du soir ne devrait pas être le plus copieux de la journée.)

Quel est l'intérêt des compléments alimentaires ?

Ils ne sont pas justifiés en l'absence de carences avérées. Toute prise non justifiée de médicaments ou de compléments alimentaires comporte un risque d'effets secondaires. Une alimentation **équilibrée et variée** est préférable.

Quel est l'intérêt des oméga-3 ?

Les oméga-3 polyinsaturés à longues chaînes sont des acides gras essentiels que l'on ne peut pas fabriquer. On les trouve essentiellement dans les poissons gras. Les noix, l'huile de colza,

le lait de printemps sont riches en précurseurs de ces acides gras à longue chaîne. Notre alimentation s'est beaucoup appauvrie en

oméga 3 et un déséquilibre important peut entraîner différentes altérations. La consommation régulière d'huile de colza et de poissons gras (de préférence les plus petits comme les sardines car les plus gros comme le thon sont au sommet de la chaîne alimentaire et accumulent les métaux lourds) permet un apport suffisant d'oméga-3. Une supplémentation peut être apportée dans certaines indications notamment certains dysfonctionnements cardiaques ou au cours de dyslipidémies.

Pourquoi les produits laitiers sont déconseillés par certains médecins ?

Il faut distinguer :

- L'intolérance au lactose : en cas de déficit en lactase (enzyme permettant de métaboliser le lactose), les personnes sont intolérantes au lait ce qui se traduit par une diarrhée après ingestion de produits laitiers, mais celle-ci n'est pas dangereuse pour la santé. En général, ces signes apparaissent pour des consommations régulières et élevées. La lactase diminue au fil de la vie des habitants de certaines régions.
- L'allergie aux protéines de lait

Les produits laitiers constituent chez l'enfant et le sujet âgé un apport en calcium nécessaire dans l'alimentation de type occidental et un apport protéique de qualité.

Est-ce qu'il faut compléter en vitamine D ?

Le déficit fréquent en vitamine D est essentiellement lié à une exposition au soleil insuffisante. Les récepteurs à la vitamine D existent sur toutes les cellules du corps : cellules musculaires, neurones... Un déficit peut se traduire par des problèmes cognitifs, des problèmes musculaires, des risques de chute... C'est une maladie de civilisation car on s'expose moins au soleil qu'auparavant.

Qualité de l'alimentation dans les cantines scolaires

Afin de favoriser une alimentation favorable à la santé, le Centre de Recherche en Nutrition Humaine d'Auvergne a développé un programme de prévention destiné aux étudiants en partenariat avec le CROUS de Clermont-Ferrand et ses restaurants universitaires, le Service de Santé Inter-Universitaire (SSIU) et NutriFizz, Agence d'expertise scientifique en Nutrition (consultez <http://sante.clermont-universite.fr/Rubrique-Manger-RUSe>).

Equilibre acido-basique et alimentation

Le Ph sanguin est de 7,40. Une alimentation dite acide pourrait favoriser l'ostéoporose du fait de l'augmentation de l'acide sulfurique éliminé dans les urines avec du calcium.