

## ► Addictions

Tabac, alcool et autres drogues ont des effets néfastes avérés sur la santé.

Visez l'abstinence côté tabac et drogues !



Veillez à limiter votre consommation d'alcool (2 verres par jour pour les femmes et 3 pour les hommes) car au-delà la consommation d'alcool a des conséquences sur la santé notamment en augmentant les risques de cancers, cirrhoses et maladies cardiovasculaire.

Pour certaines personnes, l'abstinence totale est nécessaire.



## ► Activité physique

Quelle que soit votre activité professionnelle et sa dépense énergétique, il est nécessaire de pratiquer au moins une activité physique modérée régulièrement.

Il est préconisé de faire l'équivalent de 30 minutes de marche à pied par jour.



Prenez de bonnes habitudes :

- Délaissez la voiture pour les trajets courts ;
- Préférez les escaliers aux ascenseurs ;
- Accompagnez les enfants à l'école à pied.

Un moment de détente (activité physique, jardinage, promenade) apporte beaucoup à l'organisme et pourrait vous éviter d'avoir à retrouver votre sérénité par d'autres moyens (médicaments, cigarettes, alcool).

Ce guide s'adresse à chaque agent.

Vous y trouverez quelques conseils dans les domaines de la nutrition, du sommeil, de l'hygiène afin préserver votre santé.

## GUIDE : LA SANTÉ AU QUOTIDIEN



Centre de Gestion  
du DOUBS

FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE



Centre de Gestion du Doubs  
Service Prévention

50 avenue Wilson - BP 98416  
25208 Montbéliard cedex

Tél 03 81 99 36 32  
Fax 03 81 32 23 94

[www.cdg25.org](http://www.cdg25.org)

juin 2007

Centre de Gestion  
du DOUBS

FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE



## Hygiène

### – Se laver les mains

Se laver les mains est la meilleure façon de prévenir la propagation des infections. On peut facilement disséminer certains « germes » en touchant une autre personne. On peut aussi attraper des germes si on touche des objets ou des surfaces contaminés avant de se toucher le visage (bouche, yeux et nez).

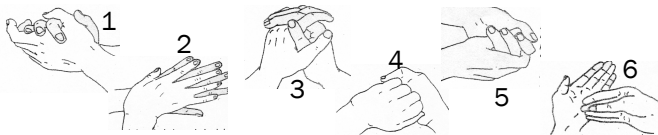
### Lavez-vous les mains aussi souvent que nécessaire :

- avant et après être allé aux toilettes,
- avant de manger, boire ou fumer,
- après s'être mouché
- lorsque que vous prenez une pause ou que vous terminez une journée de travail,
- lorsque vous effectuez une activité salissante ou insalubre

### Comment bien se laver les mains ?

Idéalement et après des travaux salissants ou insalubres :

- Enlevez bijoux et montre,
- Mouillez vos mains jusqu'aux poignets,
- Utilisez un savon (liquide de préférence, les pains de savon sont des nids à microbes),
- Frottez vos mains comme indiqué ci-dessous,
- Rincez à l'eau claire,
- Essayez vos mains si possible avec des serviettes en papier à usage unique.



### – Douche et tenue de travail

Au travail, prenez systématiquement une **douche** après les travaux salissants, insalubres ou vous exposant à des produits chimiques.

Ne rentrez pas chez vous en **tenue de travail**, vous risqueriez de contaminer votre famille, prenez une douche et changez vous avant de quitter le travail.

## Sommeil

Une grande partie des français se plaint de ne pas dormir assez ou de ne pas bien dormir. En cause, une hygiène de vie dégradée (à noter que les français dorment 2 heures de moins par nuit qu'il y a 60 ans) ou une maladie sous jacente.

Une mauvaise nuit a diverses conséquences, parmi lesquelles :

- Un manque d'énergie au travail,
- Des difficultés de concentration,
- Des troubles de la santé : prise de poids (à travers une perturbation de l'appétit), risque de diabète et de problèmes cardiaques et d'hypertension.

Dans le trio de tête des troubles du sommeil figurent l'insomnie, les apnées du sommeil et le syndrome des jambes sans repos (sensations douloureuses dans les jambes qui réveillent ou empêchent de s'endormir, associées à des mouvements involontaires des jambes pendant le sommeil).

Quelques conseils pour retrouver des nuits paisibles :

- Prenez un repas léger le soir,
- Évitez les excitants (café, thé) et l'abus d'alcool,
- Pratiquez de l'exercice physique dans la journée,
- Couchez vous à horaires fixes.

## Alimentation

Quelques conseils pour vous sentir bien dans votre assiette :

Le petit déjeuner doit être complet et équilibré : il doit comporter du pain, des céréales, un produit laitier, un fruit et une boisson. Le déjeuner et le dîner seront composés en fonction de vos envies et de votre temps, d'un menu complet, d'un plat unique chaud, d'une salade composée. Vous pouvez alterner repas copieux et repas légers.

Méfiez vous des plats préparés (surgelés ou non) qui contiennent du sel et du sucre en excès.

Vous trouverez ci-dessous quelques repères pour équilibrer votre alimentation :

### Fruits et légumes

→Tous les jours, des fruits et légumes crus et cuits



- À chaque repas et en cas de petit creux
- Crus, cuits, naturels ou préparés
- Frais, surgelés ou en conserve

### Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

→À chaque repas et selon l'appétit

- Favorisez les aliments céréaliers complets ou le pain bio
- Privilégiez la variété



### Lait et produits laitiers

→Tous les jours

- Privilégiez la variété
- Privilégiez les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés



### Viandes et volailles, produits de la pêche et oeufs

→1 à 2 fois par jour

- Viandes : variété des espèces et morceaux les moins gras
- Poissons : au moins deux fois par semaine



### Matières grasses ajoutées

→Limitez la consommation

- Privilégiez les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza...)
- Favorisez la variété
- Limitez les graisses d'origine animale (beurre, crème...)



### Produits sucrés

→Limitez la consommation

- Attention aux boissons sucrées
- Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...)



### Boissons

→De l'eau à volonté

- Au cours et en dehors des repas
- Limitez les boissons sucrées
- Limitez les boissons alcoolisées



### Sel

→Limitez la consommation

Préférez le sel iodé  
Ne resalez pas avant de goûter  
Réduisez l'ajout de sel dans les eaux de cuisson

