

Qualité

de VIE
AU TRAVAIL

Bien démarrer votre journée
CONSEILS PRATIQUES



UN ENGAGEMENT POUR VOTRE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Dans le cadre de la Qualité de Vie au Travail, le Département de l'Eure s'engage auprès des agents dans le développement du sport au travail et dans la promotion de l'équilibre alimentaire.

Afin de prévenir et lutter contre les troubles musculosquelettiques (TMS)*, deux collègues pilotes ont participé à des séances sportives. Il s'agissait de soulager les douleurs déjà existantes ou d'échauffer les articulations pouvant être sollicitées lors des différentes missions. Au vu du succès de cette expérimentation, ce livret de conseils ainsi que des vidéos permettent de vous accompagner pas à pas.

En parallèle, une alimentation saine est essentielle pour couvrir les besoins nutritionnels de l'organisme sans entraîner de troubles fonctionnels, ni surcharge pondérale et assure le bien-être au quotidien. Le petit-déjeuner est un repas indispensable pour bien démarrer la journée !

**Les troubles musculosquelettiques sont des maladies qui affectent les muscles, les tendons et les nerfs. Ils proviennent d'un déséquilibre entre les capacités du corps et les contraintes auxquelles il est exposé.*

QU'EST-CE QU'UN PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ ?

INTÉRÊT DU PETIT-DÉJEUNER

Situé à un moment clé de la journée, il fait suite à un jeûne nocturne relativement long (10h en moyenne) et précède les différentes et nombreuses activités réalisées au cours de la matinée.

Il est important de répartir ses apports alimentaires dans la journée afin de faciliter le travail du tube digestif et d'éviter que l'organisme ne mette en réserve (sous forme de graisse) ce qu'il n'a pas pu métaboliser au cours du repas.

La prise d'un petit-déjeuner équilibré limite de manière importante la prise de collations matinales souvent très riches en sucre et en graisses (barres chocolatées et autres friandises). Il permet d'éviter d'arriver affamé au déjeuner (donc de consommer plus que ses besoins).

RÔLE DU PETIT-DÉJEUNER

- 1** Apporte de l'énergie pour récupérer du jeûne nocturne
- 2** Apporte de l'énergie pour les activités à venir
- 3** Maintien de la concentration
- 4** Maintien de la vigilance
- 5** Maintien de l'attention
- 6** Maintien du poids corporel en limitant la sensation de faim et les grignotages



**Une boisson
chaude ou froide
(café, thé, smoothie, lait)**

=

**Réhydratation de
l'organisme après le
jeûne nocturne**



**Un produit laitier
=
Apport de protéines**

**Répartition des apports
en calcium sur la
journée**



**Un produit céréalier
(de préférence complet)**

=

**Apport d'énergie
sur du long terme**

**Renouvellement
du glycogène**

**Sucre sous forme de
réserve dans le foie**

IL PEUT ÉGALEMENT COMPORTER, SOIT :



Une portion de fruit

=

**Des vitamines (dont C)
et minéraux pour
couvrir les besoins**

**Apport d'une bonne
protection cellulaire**

**Des sucres à énergie
immédiate**

**Des fibres pour une
mise en route du tube
digestif**



**Une portion de viande,
poisson ou œuf**

=

**Apport de protéines
pour la satiété**

Apport de fer



**Une portion de matière
grasse**

=

**Apport de lipides
pour les membranes
cellulaires**

**Des vitamines
liposolubles
(vitamines A, D E et K)**

UNE IDÉE DE PETIT-DÉJEUNER ÉQUILBRÉ



GRANOLA CHOCOLAT ORANGE

Ingrédients :

- 150 gr de flocons d'avoine
- 100 gr d'oléagineux (amandes, noix, noisettes, cajous, noix de coco...)
- 60 gr de mélange de graines (lin, tournesol, courge, sésame...)
- 1 orange + zeste
- 3 cl d'huile de tournesol (20 gr d'huile).
- 80 gr de miel
- 200 gr de pépites de chocolat



160°C



30 minutes

Préparation :

- 1** - Faire chauffer l'huile, le miel et le jus de l'orange.
- 2** - Mélanger les flocons d'avoine, les graines, les oléagineux, le zeste d'orange.
- 3** - Verser 1 sur 2 et mélanger.
- 4** - Verser le tout sur un plaque recouverte d'un papier cuisson et étaler la préparation.
- 5** - Enfourner environ 30 minutes en remuant toutes les 10 minutes jusqu'à ce que le granola soit doré.
- 6** - Laisser refroidir avant d'ajouter les pépites de chocolat.
- 7** - On obtient environ 500 gr de granola chocolat orange.



DES ÉCHAUFFEMENTS MUSCUL

VOTRE

DURÉE



10 à 15 minutes

Les échauffements sont nécessaires avant la prise de poste pour éviter l'apparition de troubles musculosquelettiques.



7 EXERCICES À RÉALISER AVANT VOTRE PRISE DE POSTE

1 COU

Réalisez des petits cercles avec votre cou lentement, sans mouvement brusque, 8 fois de chaque côté.

2 ÉPAULE

Avec les bras tendus en T, effectuez des rotations. 10 fois de chaque côté (avant et arrière).

3 COUDES ET AVANT-BRAS

Mettez votre main sous votre coude opposé et faites passer votre bras en dessous et au-dessus du bras opposé 10 fois de chaque côté.

4 POIGNETS ET DOIGTS

Mettez vos mains face à face et entrelacez vos mains. Faites des rotations de poignet en laissant vos mains et vos doigts lâches, 10 fois de chaque côté.

AIRES POUR BIEN COMMENCER JOURNÉE

Les exercices **proposés sont chronologiques** partant du haut du corps vers le bas du corps.

Les exercices doivent, au début, être réalisés à **faible intensité**.

5 CEINTURE ABDOMINALE DOS

Avec les bras tendus devant vous en tenant l'élastique dans chaque main, écartez les jambes de la largeur de vos épaules. Faites des rotations de votre buste en allant chercher loin (grande amplitude) 8 fois de chaque côté.

6 GENOUX

Positionnez l'élastique sur les deux chevilles. Pieds à la largeur de votre bassin, pliez légèrement les jambes. Décalez les jambes et ramener une jambe puis l'autre. 8 fois de chaque côté.

7 CARDIO

Effectuez des Tippings. Levez un pied puis l'autre le plus vite possible (tapez des pieds). 2 fois 15 secondes avec une pause.

Retrouvez les échauffements en vidéo en scannant le QR code.



POUR ALLER PLUS LOIN...

**MANGER
ÉQUILIBRÉ**



**BOIRE 2 L
D'EAU PAR
JOUR**



**BOUGER 30 MIN
PAR JOUR**



**DORMIR 7-8H
PAR NUIT**





Votre travail est essentiel pour nos

28500

collégiens dans les

55 collèges publics de l'Eure.



DÉPARTEMENT DE
L'EURE
en Normandie