

La nutrition au service de la Santé : Un guide pour les salariés du BTP

Le secteur du Bâtiment et des Travaux Publics (BTP) est connu pour son environnement physique exigeant. En tant que travailleurs du BTP vous êtes souvent confrontés sur les chantiers à des journées de travail longues et aux conditions météorologiques difficiles, ce qui met à l'épreuve votre santé et votre endurance.

Pour relever ces défis, surmonter les rigueurs de la saison hivernale et prévenir des risques professionnels, la nutrition adéquate joue un rôle crucial.

1- L'importance de la nutrition dans le BTP

En tant que salariés du BTP, vous avez des besoins nutritionnels spécifiques en raison de la nature physique de votre travail. Une alimentation équilibrée et adaptée peut contribuer à :



Faciliter la récupération → Sur les chantiers, la fatigue musculaire peut se faire ressentir, accentuée par le froid. Des protéines maigres adéquates telles que la volaille, le poisson, les œufs et les légumineuses favorisent la récupération et la réparation musculaire réduisant ainsi le risque de blessures.



Renforcer le système immunitaire → Les chantiers peuvent être vitamines et minéraux renforce le système immunitaire, offrant une meilleure protection contre les maladies saisonnières. En hiver, assurez-vous d'obtenir suffisamment de Vitamine C et de minéraux comme le Zinc à travers des fruits, des légumes et des sources de protéines variées.



Prévenir les blessures → Une alimentation saine peut contribuer à maintenir un poids corporel approprié, réduisant ainsi la pression sur les articulations. L'intégration de l'activité sportive en complément de pratiques nutritionnelles adaptées peut jouer un rôle significatif dans la prévention des blessures au travail.

2- Les principes de base de la nutrition pour les salariés du BTP



L'hydratation constante → La sensation de soif peut diminuer en hiver, mais il est tout aussi crucial de rester hydraté. Des liquides chauds, des soupes et des infusions peuvent être des alternatives réconfortantes pour maintenir une bonne hydratation tout au long de la journée.



L'équilibre entre les macronutriments → Les glucides, les protéines et les lipides sont essentiels. Les glucides fournissent une énergie rapide, les protéines soutiennent la récupération musculaire, et les lipides offrent une source d'énergie à intensité modérée. Même des aliments sains peuvent entraîner un déséquilibre si les portions ne sont pas contrôlées. Apprenez à reconnaître les portions recommandées pour chaque type d'aliment.



La consommation de fruits et légumes variés → Ils sont riches en nutriments essentiels. Essayez d'inclure une variété de couleurs et de types dans vos repas pour maximiser les bienfaits nutritionnels. Consommez par exemple des bananes : riches en glucides et en potassium, les bananes fournissent une énergie rapide et aident à prévenir les crampes musculaires. Consommez également des brocolis : ils fournissent des vitamines, des minéraux et des fibres pour soutenir la santé générale.



La gestion du poids → Maintenir un poids corporel sain en adoptant une alimentation équilibrée et en contrôlant les portions. Vous pouvez utiliser des contenants de portions appropriées pour éviter les excès.

3- Conseils pratiques pour une alimentation saine sur le chantier

Les principes de base du guide nutritionnel pour renforcer la santé des salariés du BTP sont :

- ✓ Préparer des repas à l'avance : Planifier les repas et collations pour éviter de dépendre de choix alimentaires rapides et moins sains sur le chantier. Prioriser les repas chauds en hiver.
- ✓ Prendre des collations nutritives : Disposer de collations énergétiques à portée de main. Prenez par exemple des noix, des fruits secs et des barres protéinées, pour des boosts rapides d'énergie pendant la journée.
- ✓ Consulter un.e nutritionniste : Pour des besoins nutritionnels spécifiques ou pour toutes préoccupations, consulter un professionnel de la nutrition ou un diététicien pour obtenir des conseils personnalisés.
- ✓ Éviter les sucres ajoutés et le sel excessif : Réduire la consommation de sucre ajouté et de sel pour favoriser une meilleure santé cardiaque.

4- Une recette équilibrée et nutritive pour booster la journée

Découvrez ci-dessous une recette simple et nutritive à préparer à la maison pour emmener sur le chantier. Préparez votre bowl énergétique :

Recette - Bowl énergétique

INGRÉDIENTS



1 tasse
de brocolis cuits



1 tasse de patates
douces cuites



1 poignée
de noix



200 g de poulet
grillé, coupé



1 tasse
de quinoa cuit



½ avocat
tranché

ASSAISONNEMENTS



huile d'olive, jus de citron, sel, poivre,
herbes de Provence

INSTRUCTIONS

1. Assaisonner le poulet avec du sel, du poivre et des herbes de Provence. Faire griller le poulet jusqu'à qu'il soit bien cuit.
2. Cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage.
3. Cuire les patates douces au four jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Vous pouvez les assaisonner avec un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre avant de les faire rôtir.
4. Cuire les brocolis à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
5. Dans un bol, assembler le tout.
6. Assaisonner le tout avec de l'huile d'olive, du jus de citron, du sel et du poivre selon votre goût.



MBTP

La saison hivernale peut mettre à l'épreuve la santé et la résilience des salariés du BTP. Une nutrition adaptée peut servir de rempart contre les défis associés et réduire les risques de blessures liées au travail. Nourrir son corps adéquatement en hiver n'est pas seulement une nécessité pour maintenir la performance au travail, mais c'est aussi un acte de soin envers sa santé et son bien-être global.

