

# Ma minute prévention

## #6 Diététique et hydratation

Lors d'une activité de travail sédentaire avec peu de déplacement, il est recommandé de s'hydrater et d'avoir une alimentation équilibrée et variée. L'eau permet aux muscles de fonctionner, en assurant un débit sanguin suffisant et suffisamment oxygéné.

La déshydratation provoque des sensations de fatigue, des troubles et ce même si celle-ci est légère, ce qui diminue la performance de travail, d'écoute ou d'analyse.

### CONSEQUENCES PHYSIQUES

Déshydratation légère à aigüe, crampes, douleurs articulaires, troubles de la motricité voire de la digestion. Des troubles plus graves comme des calculs rénaux ou des infections urinaires et des dysfonctionnements du système cardiovasculaire.

Risque de troubles métaboliques, prise de poids, addictions, fatigue...

### EVITER LA FATIGUE CORPORELLE ET MENTALE

- Eviter le grignotage, souvent lié au stress et sucré.
- Privilégier les encas du type noix, amande ou barre de céréale diététique.
- Boire régulièrement en petite quantité toute la journée entre 1L et 1,5L d'eau par jour ; et plus si vous réalisez une activité physique ou consommez des boissons diurétiques ou déshydratantes (sodas, alcools, café, ...)
- Buvez avant d'avoir soif (sinon, cela signifie que l'on est déjà déshydraté).



## Ecouter le podcast



1' pour ma santé



 **relyens**

GRUPE MUTUALISTE EUROPÉEN  
ASSURANCE ET MANAGEMENT DES RISQUES