

Travailleurs handicapés d'ESAT et d'EA avec une activité singulière

Risques liés à la nutrition

- Apport énergétique mal adapté à l'activité : apport énergétique supérieur ou inférieur à la dépense travailleur en situation de handicap ou répartition de la charge énergétique inadaptée au temps de l'activité (petit déjeuner, collation, déjeuner).
- Déshydratation pour les travailleurs handicapés dû à l'effort et aux facteurs environnementaux (ex. compensation de la transpiration et perspiration)
- Trouble du transit intestinal dû à une alimentation déséquilibrée en raison du mode de repas (ex. pique-niques faibles en fibres alimentaires).
- Lassitude et manque d'appétit du fait de la monotonie des repas en cas de pique-niques trop fréquents.

Conséquences des risques liés à la nutrition

Conséquence d'un manque d'apports :

- Perte de poids.
- Dénutrition.
- Déséquilibre alimentaire, par compensation, avec des produits gras et sucrés au détriment de produits céréaliers (indispensables dans ce cas précis).
- Fatigue, inattention, somnolence, malaises liés à l'hypoglycémie, baisse de compétences et risques d'accidents par manque de vigilance.

Conséquence de la déshydratation :

- Maux de tête, vertiges dus à une baisse de la tension artérielle, nausées, vomissements peuvent survenir. En l'absence de réhydratation, les cellules cérébrales étant particulièrement sensibles à la déshydratation, une confusion, des convulsions et des troubles de la conscience peuvent apparaître.

Conséquence de mauvaises habitudes alimentaires :

- Prise de poids.
- Difficulté pour se mouvoir.
- Syndrome métabolique.
- Si diabète, déséquilibre glycémique avec conséquences possibles sur les yeux, les reins, les pieds, les nerfs, risques cardiovasculaires...
- Constipation par manque d'hydratation et de fibres alimentaires.

Prise en charge en lien avec la nutrition et l'alimentation préconisée

Travailleurs de force :

- Intégration d'une collation le matin à distance des repas (environ 2 heures) qui permettra de compenser l'absence fréquente du petit déjeuner, d'augmenter l'apport énergétique (les besoins pour cette population sont majorés du fait d'une activité physique supérieure liée à leur activité professionnelle « de force »). De plus, elle est satiétogène et permet aux travailleurs d'avoir un comportement alimentaire plus modéré lors du repas de midi.

La compensation énergétique liée à l'activité sera donc corrigée à 10h et non durant le repas de midi ce qui supprimera les frustrations créées autrefois par la distribution du rab (pratique fréquente en mode self-service et susceptible de dépasser largement les apports journaliers suffisants).

- On privilégiera une collation à base de protéines et glucides complexes : riz au lait, pain fromage, entremets...

Travailleurs en horaires décalés :

- Collation du matin ou de l'après-midi, à distance des repas (environ 2 heures).

Travailleurs en extérieur :

- Pique-niques variés (formule sandwichs ou formule salades), collations du matin ou de l'après-midi, boissons chaudes ou froides, recours à un traiteur local et/ou, occasionnellement restaurants proches du chantier.

Travailleurs en milieu réfrigéré :

- Le froid entraînant une dépense énergétique importante liée à la thermorégulation de l'organisme, les préconisations sont identiques à celles du travailleur de force. Prévoir des boissons chaudes à disposition.

Travailleurs en milieu sec et chaud :

- Le chaud ne génère pas de dépense énergétique systématique. Les dispositions dépendent de l'activité en elle-même. Prévoir des boissons chaudes ou fraîches à disposition.

- Modalités de prise en charge : aborder le sujet avec une démarche de communication adaptée, maîtriser la communication dans une visée d'efficacité nutritionnelle en lien avec tous les accompagnants, éviter les discours et les régimes trop restrictifs générateurs de frustration, voire de stress. Rappeler l'importance de chaque repas dans l'équilibre alimentaire et sensibiliser aux méfaits du grignotage.

AUTRES PRECISIONS

- S'équiper d'outils adaptés : pour les pique-niques, prévoir un conditionnement adapté pour respecter le maintien en température.
- Si possible, adapter les horaires de l'activité en fonction des périodes (heures chaudes/heures fraîches).
- Porter une attention particulière à l'environnement du repas ou de la collation, et travailler sur la convivialité de ces temps de pause.
- Préconiser un suivi nutritionnel personnalisé en cas de besoin.