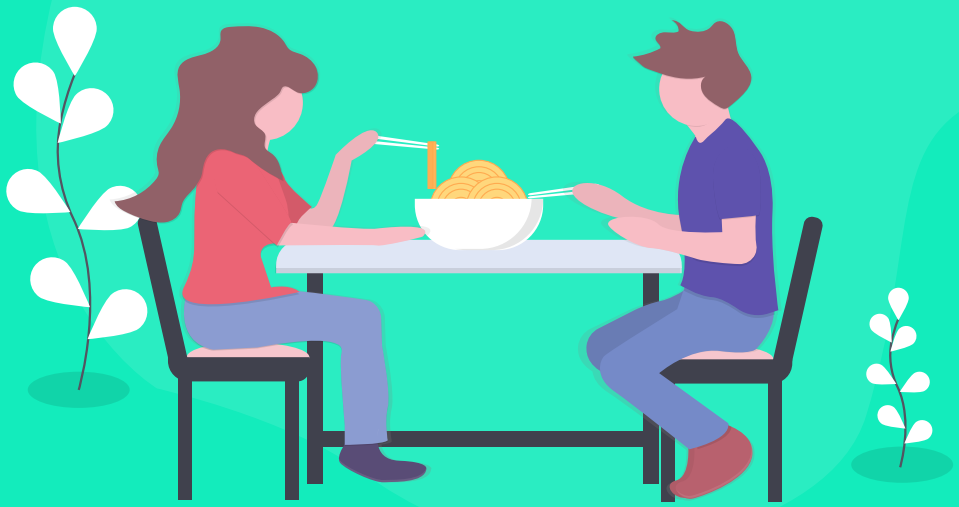
INSTITUTIONS
DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

COIFFURE ET NUTRITION



SOMMAIRE

**Pour vous informer de façon claire et pratique,
10 fiches vous sont proposées :**

1 • LES FONDAMENTAUX
DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

• BIEN SE NOURRIR :

2 - QUAND ON EST APPRENTI

3 - QUAND ON VA ÊTRE MAMAN

4 - QUAND ON EST HYPERACTIF

5 - QUAND ON A PLUS DE 40 ANS

6 - PENDANT UNE JOURNÉE
D'ACTIVITÉ

7 • LABEL MON COIFFEUR S'ENGAGE

8 • GLOSSAIRE

Le métier de coiffeur est une activité passionnante mais exigeante aussi bien physiquement que psychologiquement !
Il est indispensable d'être en excellente santé et en forme tout au long de la journée.

INSTITUTIONS
DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

LES FONDAMENTAUX DE » L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

1

POURQUOI MANGER VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ ?

Cela permet de garantir des apports alimentaires suffisants.

LES BÉNÉFICES SONT MULTIPLES :

- à court terme : s'assurer tonus et vitalité
- à moyen terme : avoir une corpulence normale dès lors qu'elle est associée à un minimum d'activité physique
- à long terme : prévenir des maladies métaboliques, cardio-vasculaires et cancéreuses

Les règles d'équilibre alimentaire sont les mêmes à tous les âges, quel que soit votre niveau d'activité.

Quels sont ces fondamentaux ?

CES FONDAMENTAUX REPOSENT SUR LE RESPECT DE 3 HABITUDES

UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE

Cette diversité permet de donner à son corps tout ce dont il a besoin :

Des protéines, des glucides, des lipides, des vitamines, du fer, du calcium, des fibres, des antioxydants et de l'eau, votre meilleure alliée !

UNE BONNE FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DES PRINCIPALES FAMILLES D'ALIMENTS

Il faut doser les quantités par famille d'aliments.

Les recommandations :

- produits laitiers : 3 portions par jour
- viandes, poissons, œufs : 1 à 2 portions par jour
- féculents (céréales, pains, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs) : selon sa faim à chaque repas
- matières grasses : limiter la consommation en variant les huiles (colza, tournesol, olive)
- produits sucrés : juste pour se faire plaisir, votre corps n'en a pas besoin car vous les trouvez dans votre alimentation classique (féculents, fruits)
- fruits et légumes : au moins 5 portions par jour car ils vous apportent fibres, antioxydants, vitamines...

LE RYTHME DES REPAS

Il est recommandé de prendre 3 repas par jour.

Le petit-déjeuner permet de prévenir le risque d'un "coup de barre" dans la matinée ou encore d'éviter le grignotage. Il ne faut pas le négliger. Progressivement, prenez l'habitude de manger une collation au petit-déjeuner et augmentez les quantités chaque mois.

ASTUCES ET CONSEILS

POURQUOI CET ÉQUILIBRE EST ENCORE PLUS IMPORTANT POUR VOUS COIFFEUR ?

Parce que votre métier nécessite un plein d'énergie permanent sur une amplitude horaire importante.

En effet, il y a peu de professions où l'on demande plusieurs qualités simultanées :

Qualités humaines :

Être accueillant, disponible, à l'écoute du client. Pendant toute la prestation, il vous faut être en forme pour éviter le "coup de barre".

Qualités physiques :

Etre debout en permanence est un effort physique lié à la pratique de votre métier d'où l'importance de l'alimentation pour vous maintenir en forme toute la journée.

Qualités professionnelles :

Il faut rester concentré sur votre prestation à toute heure de la journée et de la semaine d'où l'importance de l'alimentation pour vous.

» **Pour avoir une alimentation équilibrée au quotidien : à chaque repas, assurez-vous qu'un maximum de couleurs soit représentées dans votre assiette.**

LES 6 RÈGLES D'OR

1. Le petit-déjeuner est INCONTOURNABLE
2. Il vous faut des féculents riches en glucides complexes pour éviter le "coup de barre"
3. Pensez à bien vous hydrater tout au long de la journée avec une préférence pour l'eau ou encore le thé, la tisane ou le café (ne pas dépasser 2 à 3 tasses par jour)
4. Si vous avez un petit creux, privilégiez les fruits à consommation lente (une pomme plutôt qu'une banane par exemple) pour une satiété plus grande
5. Ne sautez pas le repas du midi
6. Mangez léger le soir

DEUX MÉTHODES POUR ÉVALUER VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

CALCULEZ VOTRE IMC (INDICE DE MASSE CORPORELLE)

$$IMC = \frac{\text{Poids (en kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (en m)}}$$

CLASSIFICATION	IMC
Maigreur	≤ 18,5
Normal	18,5-24,9
Surpoids	25-29,9
Obésité modérée	30-34,9
Obésité sévère	35-39,9
Obésité massive	≥ 40

ÉVALUEZ VOTRE BALANCE ÉNERGÉTIQUE (RAPPORT ENTRE LES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES ET LES CALORIES CONSOMMÉES), POUR SAVOIR SI ELLE EST ÉQUILIBRÉE.

Avec le mode de vie de plus en plus pressant et oppressant, il devient important de manger équilibré à chaque repas.

CHIFFRES CLÉS

Un homme sur 10 suit un régime.

Une femme sur 2 suit un régime
dans l'année, mais attention aux déficiences nutritionnelles !

34% des femmes risquent une déficience en calcium,

69% en fer,

83% en magnésium !

Pour vous, le risque majeur consiste à vous sentir fatigué en permanence.

EXEMPLE D'ALIMENTS	NOMBRE DE MORCEAUX DE SUCRE CORRESPONDANT (5,9 G)
1 verre de soda (200 ml)	
1 cuillère à café de confiture	
1 cuillère à café de miel	
2 petits carrés (ou 1 grand) de chocolat (10 g)	
1 pot de crème dessert	
1 yaourt aux fruits	
1 pot de compote sucrée	
2 ou 3 petits biscuits chocolatés (25 g)	
1 pain au chocolat	
1 barre chocolatée (50 g)	

Que peut-on faire pour contrôler son poids et sa santé?

Faire attention en priorité aux sucres et graisses cachés qui se trouvent dans les aliments préparés.

VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

» **“Je ne prends pas de petit-déjeuner parce que je n’ai pas le temps (ou pas faim).”**
“Je mange rapidement et peu à midi car je n’ai pas le temps et je me rattraperai le soir.”

Vous aurez peut-être vos calories sur la journée, sans excès mais vous allez accumuler le soir avec le risque de stocker pendant le sommeil !

POUR VOUS AIDER À MIEUX CONNAITRE VOTRE RYTHME DES REPAS, VOICI UN PETIT QUESTIONNAIRE QUE VOUS POUVEZ COMPLÉTER.

oui	non	
☐	☐	Mangez-vous 3 repas par jour ?
☐	☐	Prenez-vous un bon petit-déjeuner ?
☐	☐	Prenez-vous le temps de manger correctement le midi ?
☐	☐	Habituellement le soir, mangez-vous plutôt léger et sans alcool ?
☐	☐	Faites-vous attention à ne pas manger trop souvent du beurre, des plats en sauce, du fromage et des charcuteries ?
☐	☐	Mangez-vous au moins 5 fruits et légumes par jour ?

Si vous répondez oui à toutes les questions, bravo ! Vous avez un bon rythme de repas, sinon surveillez davantage votre alimentation.

Pour plus d’information,
n’hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou le médecin du travail.

INSTITUTIONS DE LA COIFFURE
Membres d’AG2R LA MONDIALE

MON COIFFEUR S’ENGAGE
Label responsable

moncoiffeursengage.com

BIEN SE NOURRIR QUAND ON EST »APPRENTI

BESOINS NUTRITIONNELS

APPRENTIS ET JEUNES COIFFEURS

Les 15 à 20 ans ont en moyenne des besoins énergétiques supérieurs de 20 % à ceux des adultes.

Leurs corps ont effectivement des exigences nutritionnelles pour faire face aux dépenses énergétiques liées à leurs évolutions anatomiques et physiologiques.

» Les filles ont besoin de 2600 kcal/jour et les garçons de 3000 kcal/jour.

Il y a 2 minéraux et oligo-éléments chez les jeunes dont les besoins sont nettement supérieurs :

- le calcium : 1200 mg/j quel que soit le sexe
- le fer : 16 mg/j pour les filles, 13 mg/j pour les garçons

QUELQUES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Pendant cette période de votre vie, vos besoins nutritionnels sont particulièrement élevés. Il faut donc être très vigilant sur vos apports alimentaires.

Si vous devez suivre un régime hypocalorique, il devra être composé d'aliments riches en minéraux, oligo-éléments et vitamines, pour ne pas ralentir le processus de croissance.

TOUTES LES FAMILLES D'ALIMENTS DOIVENT ÊTRE REPRÉSENTÉES

FAMILLES D'ALIMENTS	FRÉQUENCE CONSEILLÉE	CARACTÉRISTIQUES NUTRITIONNELLES
Produits laitiers	3 à 4 fois/jour	Calcium, protéines, vitamine B2
Viandes, poissons, œufs	1 à 2 fois/jour	Fer (viandes rouges, foie), protéines, vitamine B, AGPI, vitamine D et oméga 3 (poissons gras)
Crudités, légumes	2 à 3 fois/jour	Vitamine C, vitamine B, fibres, glucides, magnésium, potassium et antioxydants
Fruits	2 à 3 fois/jour essentiellement crus mais aussi en compote ou en jus (de préférence sans sucres ajoutés). Éviter les fruits au sirop très sucrés et moins riches en vitamines.	

FAMILLES D'ALIMENTS	FRÉQUENCE CONSEILLÉE	CARACTÉRISTIQUES NUTRITIONNELLES
Pain	½ à 1 baguette/jour	Glucides complexes, protéines végétales, fibres, minéraux et vitamines,
Féculents (riz, pâtes, pommes de terre)	1 fois/jour en alternance avec les légumes	
Les légumes secs (lentilles, petits pois...)	1 fois/semaine minimum	Glucides complexes, protéines végétales, fibres, vitamines et minéraux
Matières grasses	20 g/jour Beurre ou margarine 2 cuillères à soupe/jour Huiles variées	Acides gras essentiels dont les oméga 3, vitamines A et E
Sucres et produits sucrés	60 à 70 g maximum de sucres ajoutés/jour : sous forme visible (sucre ajouté au thé, au café, dans les yaourts, etc.) et sous forme invisible (chocolat en poudre et à croquer, glaces, biscuits, gâteaux, etc.)	Glucides simples, éventuellement minéraux (magnésium, calcium)

ATTENTION
Les chewing-gums provoquent de l'aérophagie et empêchent une bonne digestion. Mieux vaut en limiter sa consommation.

VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

» **"Je ne prends pas de petit-déjeuner. J'ai faim dans la matinée et je grignote une viennoiserie entre deux clients."**

POURQUOI ?

Vous manquez de temps :

Levez-vous plus tôt et couchez-vous plus tôt.

Vous manquez d'appétit :

Habituez le corps à manger le matin en commençant par un simple jus de fruit puis en augmentant chaque jour les quantités d'aliments, pour arriver au terme de la semaine à un petit-déjeuner complet et parfait pour votre santé.

Vous prenez "juste un café sucré" :

Vous aurez légitimement faim 2 heures après. Pour votre santé il est nécessaire de prévoir un vrai petit-déjeuner.

IDÉES REÇUES

1. Un verre (200 ml) de soda classique contient 4 à 5 morceaux de sucre ? ☐ vrai ☐ faux

2. Ce n'est pas grave de faire un déjeuner sandwich ? ☐ vrai ☐ faux

RÉPONSE

1. Vrai. Dans une bouteille de soda classique d'1,5 l, vous trouvez plus de 30 morceaux de sucre ! Préférez dans ce cas les sodas light et encore mieux, privilégiez la seule boisson dont votre corps a besoin : l'eau.
2. Vrai. À condition de ne pas en faire son pain quotidien ! En effet c'est un repas relativement peu équilibré qui manque de laitage et de fruits.

Si vous n'arrivez pas à équilibrer votre alimentation, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou le médecin du travail.

INSTITUTIONS DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

MON COIFFEUR S'ENGAGE
Label responsable

moncoiffeursengage.com

BIEN SE NOURRIR QUAND ON VA ÊTRE »MAMAN

Le métier de coiffeuse est très exigeant et demande d'être en forme si l'on souhaite travailler dans de bonnes conditions.

A certains moments de la vie, **il convient de redoubler de vigilance : tel est le cas lorsque la coiffeuse est enceinte.**

À PÉRIODE PARTICULIÈRE, ALIMENTATION PARTICULIÈRE !

La grossesse engendre des bouleversements physiologiques, anatomiques et psychologiques.

Par crainte de grossir, les erreurs alimentaires sont fréquentes. Toutefois, vous pouvez vous faire plaisir à condition de manger équilibré.

VOS BESOINS NUTRITIONNELS

Pendant les 2 premiers trimestres de grossesse, les besoins nutritionnels restent les mêmes. Il ne faut donc pas manger plus . En revanche, il faut manger mieux et bien veiller à ne manquer de rien et à ne pas suivre de régimes restrictifs. Les déficiences nutritionnelles risquent en effet de compromettre le développement fœtal.

Au 3ème trimestre, les besoins nutritionnels augmentent en moyenne de 10 à 200 % selon les éléments nutritionnels :

CE QUI AUGMENTE MODÉRÉMENT

Les calories : 150 kcal de plus par jour au premier trimestre, 300 kcal au cours des deux trimestres suivants.

Les protéines, les lipides et les glucides (de 10 à 20 %), les minéraux et la plupart des vitamines.

CE QUI AUGMENTE FORTEMENT

Les besoins en fer doublent, voire triplent.

Le calcium : les besoins passent de 900 mg/j à 1000 mg/j. Il est donc encore plus nécessaire de consommer au moins 3 produits laitiers par jour et éventuellement de boire une eau calcique.

Les folates ou vitamine B9 : ils interviennent dès les premières heures de grossesse dans la constitution du système nerveux central et périphérique. Or, les enquêtes alimentaires montrent que les femmes ont un déficit d'apports en folates, en raison d'une trop faible consommation de fruits, de légumes et de céréales complètes.

» **Il est important avant le début de la grossesse (quand elle est programmée) et durant les 3 premiers mois de celle-ci, d'augmenter sa consommation de fruits et légumes.**

RECOMMANDATIONS

VARIEZ VOTRE ALIMENTATION EN FAISANT APPEL À TOUTES LES FAMILLES D'ALIMENTS

- mangez 3 à 4 produits laitiers par jour (pas de lait cru, pas de fromage au lait cru)
- cuisez toujours bien viandes, poissons, œufs. Pendant la grossesse, ne consommez pas trop fréquemment de poissons sauvages de type espadon ou thon, car malheureusement leur chair peut contenir du mercure issu de la pollution de la mer
- mangez des légumes et fruits au moins 5 fois par jour. Lavez-les toujours bien (ajoutez du vinaigre dans l'eau de trempage des salades) pour éviter tout risque de contamination bactérienne ou parasitaire
- croquez du pain à tous les repas
- consommez un plat de féculents par jour
- lavez-vous les mains avant de manger tout aliment cru mais aussi avant de cuisiner

Respectez absolument les règles de base d'hygiène de vie : pas de tabac, pas de drogue et pas d'alcool, même en consommation modérée.

POUR LIMITER LE RISQUE DE LISTÉRIOSE

- évitez les fromages au lait cru (ainsi que les fromages vendus râpés)
- supprimez la consommation de poissons fumés, de coquillages crus, de surimi, de tarama, des graines germées crues, telles que les graines de soja, etc.
- buvez de l'eau essentiellement.
- utilisez des matières grasses (beurre et huiles) comme dans une alimentation normale, tout en augmentant la consommation d'oméga 3
- savourez sucre et produits sucrés pour le plaisir mais sans excès
- ne consommez jamais un produit périmé. Attention aux produits fragiles qui se conservent peu, à base de charcuterie, de crème fraîche, de jaune d'œuf

VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

» **"Depuis que je suis enceinte, je grignote souvent dans l'après-midi entre deux clients car j'ai très faim et je peux manger jusqu'à un paquet de gâteaux."**

POURQUOI ?

Vous sautez un déjeuner :
Rappelez-vous qu'un bon déjeuner comprend une entrée, un plat principal avec des protéines, légumes et/ou féculents, un produit laitier et un dessert.

Vous avez très faim :
Pour éviter le grignotage, il vaut mieux faire un vrai goûter avec un produit céréalier +/- un produit laitier +/- un fruit et une boisson pour caler la faim.

IDÉES REÇUES

1. **Il vaut mieux éviter de consommer des aliments riches en vitamine A pendant la grossesse.** ☐ vrai ☐ faux
2. **Au cours de la grossesse, on peut boire de temps en temps un ou deux verres de vin ?** ☐ vrai ☐ faux

RÉPONSE

1. Vrai. Il vaut mieux éviter de consommer des aliments à forte teneur en Vitamine A (tels que le foie par exemple) pendant la grossesse. Des quantités extrêmement élevées de vitamine A peuvent avoir un effet néfaste sur le bébé.
2. Faux. Aucune boisson alcoolisée pendant toute la grossesse.

Si vous vous sentez plus fragile au cours de cette période n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou le médecin du travail.

BIEN SE NOURIR QUAND ON EST HYPERACTIF

"Vous ne restez jamais en place".

En plus de votre métier de coiffeur, vous êtes bien occupé au quotidien (sport, loisirs, associations, famille...). Vos dépenses énergétiques étant supérieures à la moyenne, quels seront vos besoins nutritionnels et les recommandations alimentaires ?

VOS BESOINS NUTRITIONNELS

Vous avez une activité physique intense au quotidien : vous bougez dans votre métier, dans votre vie, y compris le week-end.
Dans la pratique quotidienne de votre métier de coiffeur, **vous dépensez entre 130 kcal/h (shampooing, coupe, coloration) jusqu'à 280 kcal/h lorsque vous rangez activement votre salon !**

Si en plus vous avez des activités physiques et/ou sportives, vous dépensez donc forcément des besoins nutritionnels plus élevés.

Vous brûlez environ 230 kcal/h si vous pratiquez une activité de marche normale, environ 380 kcal/h pour les sports de loisir type gym, danse, vélo et 650 kcal/h pour un sport type footing.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

Les protéines :
Elles doivent occuper une part plus importante dans votre alimentation.

Les vitamines :
Vos besoins seront plus élevés de 20 à 30 % en moyenne, selon le type d'activité physique et de sport pratiqué régulièrement.

Les glucides :
Privilégier les glucides complexes qui seront apportés par 1 à 2 plats de féculents et l'équivalent de 2 baguettes de pain contre habituellement l'équivalent d'une baguette !

L'eau :
Selon la nature de votre activité, vos besoins quotidiens en eau passent d'1,5 l à 2,5 l et durant l'effort, à 1 l par heure, de façon fractionnée.

L'alimentation doit être variée et équilibrée, riche en glucides complexes.

Respectez la prise des repas :
3 repas par jour et 1 collation surtout si après votre journée de travail, vous continuez par une activité physique et rentrez chez vous tard le soir.

Pour éviter le fameux "coup de barre", il est important de constituer de bonnes réserves et de ne pas provoquer de déficience nutritionnelle.

VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

» "Je n'ai pas de temps pour manger le midi."
Si vous avez prévu un repas rapide, votre choix est important :

A prendre :
Sandwich jambon, poulet, thon avec crudités, si possible sans mayonnaise (ou peu), assiette de crudités, fromages blancs, fruits, bouteilles d'eau ou de jus de fruits.

À éviter :
Les paninis, les quiches, les pizzas, les sandwich au fromage, au jambon cru, au saucisson, les viennoiseries.

IDÉES REÇUES

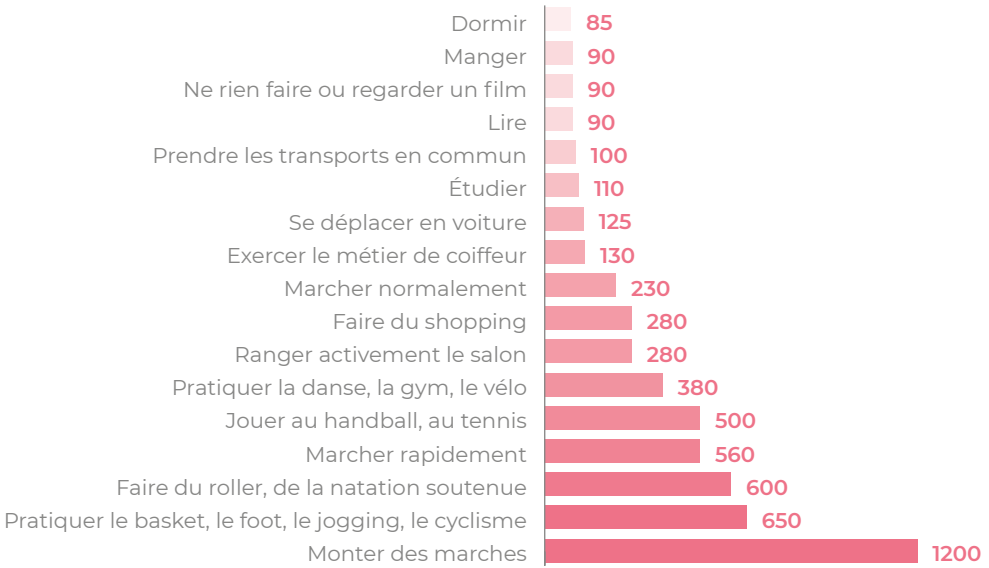
1. On peut sacrifier quasiment le déjeuner, on se rattrapera le soir. ☐ vrai ☐ faux

2. Pain, féculents et légumes secs, tous les aliments de cette famille font grossir. ☐ vrai ☐ faux

RÉPONSE

1. Faux. Ce n'est pas une bonne idée car le déjeuner doit représenter 40 % des calories et besoins nutritionnels de la journée. En ne consommant que 300 kcal au lieu de 800 à 900 kcal, on est incité à grignoter dans l'après-midi et on augmente sa consommation de graisses et de sucre.
2. Faux. Sans eux, il n'y a pas de satiété au repas. Vous aurez rapidement une sensation de faim entre les repas et vous risquez de grignoter.

VOS DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES SELON VOS ACTIVITÉS (EN KCAL/H)



Pour adapter votre alimentation à votre rythme de vie informez-vous auprès de votre médecin traitant ou le médecin du travail.

INSTITUTIONS DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

MON COIFFEUR S'ENGAGE
Label responsable

moncoiffeursengage.com

» BIEN SE NOURRIR QUAND ON A PLUS DE 40 ANS

Au delà de 40 ans,
vous pouvez commencer à ressentir de la fatigue après votre journée de travail au salon de coiffure.
Vous devez y remédier en améliorant votre hygiène de vie.

3 FONDAMENTAUX À RESPECTER

1. Avoir une alimentation équilibrée et privilégier régulièrement certains aliments
2. Pratiquer une activité physique 30 minutes par jour
3. Bien dormir entre 7 et 9 heures par nuit selon les personnes

VOS BESOINS ALIMENTAIRES

Il n'y a pas de différences majeures en terme de besoins nutritionnels au delà de 40 ans.

Une exception : les besoins en fer des femmes ménopausées diminuent et passent à 9 mg par jour.

Une alimentation équilibrée permet de :

- mieux prévenir certaines maladies telles que l'ostéoporose et les maladies cardio-vasculaires
- mieux maîtriser la prise de poids
- améliorer un transit qui peut être fragilisé avec l'âge
- ralentir le temps qui passe en privilégiant la consommation d'aliments riches en antioxydants

GÉRER SON CAPITAL OSSEUX

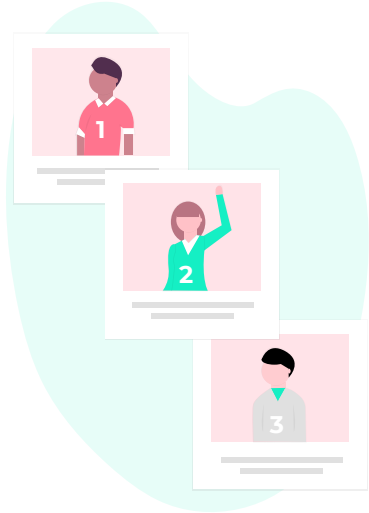
Dans les métiers de la coiffure, il est important d'avoir une bonne ossature. Cela permet d'assurer les bons gestes dans un confort optimum.

Les conseils qui suivent sont valables à tout âge pour maintenir son capital osseux, mais d'autant plus pour les femmes avec l'arrivée de la ménopause.

LE TRIO GAGNANT À NE PAS OUBLIER

- **du calcium** au quotidien pour protéger vos os, soit 1200 mg par jour en prenant 3 à 4 produits laitiers par jour
- **du soleil** aussi souvent que possible mais à petite dose pour fabriquer la vitamine D nécessaire pour fixer le calcium
- **les protéines**, plus discrètes mais indispensables pour la constitution des os

» La clé du succès réside dans la force et l'équilibre ! Se bouger régulièrement en pratiquant une activité physique pour fortifier votre squelette, c'est essentiel.



MANGER MOINS SALÉ POUR MIEUX SE PROTÉGER FACE AUX MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

COMMENT MANGER MOINS SALÉ ?

- ne salez votre plat qu'après l'avoir goûté
- évitez de cumuler sur une même journée des plats trop salés, comme les charcuteries, les fromages et les produits apéritifs
- utilisez de préférence du sel iodé
- réduisez l'ajout de sel dans les eaux de cuisson

» **Lorsque l'alimentation est pauvre en fibres et faiblement hydratée, la masse des aliments digérés perd peu à peu de son eau. Elle devient de plus en plus compacte et dure, ce qui rend le transit difficile.**

Combien faut-il consommer de fibres par jour ? On estime qu'un adulte a besoin de près de 25 à 30 g de fibres par jour.

AMÉLIORER SON TRANSIT PAR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

3 conseils pratiques pour améliorer le transit :

L'HYDRATATION, IMPACT SUR LE TRANSIT

Pour améliorer le transit intestinal, il est recommandé de boire un litre et demi par jour, en privilégiant toujours l'eau et en limitant les boissons sucrées et l'alcool.

LES FIBRES

Les fibres alimentaires sont les parties d'origine végétale non transformées par les enzymes de la digestion.
Toutefois, elles sont absolument nécessaires dans l'alimentation humaine, car elles contribuent à la qualité du transit et ont un rôle plutôt laxatif.

Leurs rôles :

- augmenter la consistance des selles grâce à leur pouvoir d'absorption de l'eau
- stimuler les contractions de l'intestin
- favoriser l'activité bactérienne dans le côlon
- accélérer la sensation de satiété

Cependant, absorbées en excès, elles peuvent interférer avec l'assimilation des sels minéraux et entraîner des diarrhées. À l'inverse, une carence en fibres peut conduire à une constipation.

On les trouve exclusivement dans :

- les aliments végétaux
- les fruits
- les légumes
- les céréales (en particulier la lignine présente dans le son ou les céréales complètes)
- les fruits secs
- les pruneaux et abricots secs

LES PRO-BIOTIQUES

Ce sont des bactéries vivantes qui se situent naturellement dans la flore intestinale.
Notre flore est constituée de milliards de bactéries qui favorisent la digestion, la dégradation des déchets toxiques, la lutte contre l'installation des germes pathogènes... Et notre flore fonctionne bien tant que l'équilibre entre les bonnes et mauvaises bactéries est maintenu.

Leurs fonctions :

Tous les pro-biotiques n'ont pas les mêmes propriétés. Ils peuvent avoir un impact sur :

- le renforcement du système immunitaire
- la protection contre les infections gastro-intestinales
- la barrière contre les inflammations intestinales
- les risques de maladies allergiques

LES ALIMENTS QUI NOUS AIDENT À LUTTER CONTRE LE VIEILLISSEMENT

POUR LUTTER CONTRE LE TEMPS QUI PASSE, QUE CHOISIR ?

- **les légumes :** fibres, vitamines, minéraux
- **les fruits** avec leurs vitamines, notamment les fruits rouges
- **les viandes maigres** comme les viandes blanches
- **le poisson** pour les oméga 3
- **les céréales complètes**
- **l'eau :** indispensable pour l'hydratation du corps
- **le thé vert** (ou noir) contient des polyphénols
- **le café** (2 tasses par jour)
- **un verre de vin rouge** pour ses tanins
- **l'huile d'olive ou de colza** pour les apports aux lipides polyinsaturés
- **les yaourts**

Ce n'est pas parce qu'un aliment a des propriétés protectrices vis-à-vis du vieillissement qu'il faut en abuser.

VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

» "Je suis très friand de beurre, fromage, charcuterie et plats préparés..."

Ces aliments apportent une grande quantité de matières grasses et des acides gras dits saturés (délétères pour la santé cardio-vasculaire).

Dans une alimentation équilibrée, on peut manger :

- 10 à 20 g de beurre par jour
- 1 portion de fromage par jour (30 g = 1/8 de camembert)
- 1 à 2 fois de la charcuterie par semaine.

LES BONS CONSEILS

- assaisonnez et cuisinez à l'huile (colza ou olive)
- yaourt nature, fromage blanc (20 %) remplacent le fromage
- le jambon n'est pas une charcuterie car il est maigre

IDÉES REÇUES

1. Les légumes secs sont déconseillés car ils irritent le tube digestif. ☐ vrai ☐ faux
2. Certaines huiles sont plus légères que d'autres. ☐ vrai ☐ faux

RÉPONSE

1. Faux. Ils provoquent simplement des fermentations souvent fréquentes d'inconfort digestif. Mais ils en valent la peine (sucres lents, fibres, protéines, vitamines du groupe B, calcium, magnésium, fer, potassium). Il serait bon d'en manger 1 à 2 fois par semaine.
2. Faux. Il n'existe pas d'huiles moins grasses que d'autres. Elles sont toutes composées de 100 % de matière grasse.

Pour plus d'information, consultez votre médecin traitant ou le médecin du travail.

INSTITUTIONS DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

MON COIFFEUR S'ENGAGE
Label responsable

moncoiffeursengage.com

BIEN SE NOURRIR PENDANT » UNE JOURNÉE D'ACTIVITÉ

Concilier équilibre alimentaire et une journée de travail dans un salon de coiffure, ce n'est pas facile !

Vous trouverez une série de situations spécifiques à votre métier et des conseils pratiques pour vivre une journée équilibrée d'un point de vue nutritionnel.

Tout l'enjeu consiste à s'adapter !

LE MATIN

LE MATIN JE SUIS TOUJOURS BOUSCULÉ ET JE N'AI PAS VRAIMENT LE TEMPS DE PRENDRE UN VRAI PETIT-DÉJEUNER AVANT DE COMMENCER MA JOURNÉE, COMMENT FAIRE ?

Il n'y a pas de solution miracle. Essayez de vous coucher un peu plus tôt et de préparer votre petit-déjeuner sur la table la veille.

DANS LA MATINÉE VERS 11H, J'AI TOUJOURS UN PETIT CREUX ALORS QUE J'AI PRIS UN BON PETIT-DÉJEUNER, ET C'EST SOUVENT À CE MOMENT LÀ QU'IL Y A DU MONDE DANS LE SALON, COMMENT PUIS-JE FAIRE ?

Assurez-vous que votre "petit-déjeuner" soit un VRAI petit-déjeuner, c'est à dire qu'il doit être varié (laitage, céréales, fruit et boisson) et représenter idéalement 25 % des apports quotidiens.

PRENDRE MON PETIT-DÉJEUNER À 7H, N'EST-CE PAS TROP TÔT ALORS QUE JE NE POURRAI PAS DÉJEUNER AVANT 13H ?

Dans ce cas, emportez avec vous un fruit comme une pomme, que vous pourrez manger avec la peau ! La pomme est peu calorique et procure un phénomène de satiété. Si vous aimez les carottes, vous aurez le même résultat et en plus c'est bon pour le teint !

DANS LA MATINÉE, JE PRENDS 3 OU 4 CAFÉS, N'EST-CE-PAS TROP ?

Le café est un stimulant mais il ne faut pas en abuser !

Cependant à petite dose il est excellent pour la santé.

Une étude réalisée sur 400 000 personnes aux États-Unis de 1990 à fin 2008 suivies par l'Institut national américain du cancer (NCI), montre que 3 tasses de café par jour sont bénéfiques pour la santé !

» 15 minutes suffisent à prendre un bon petit-déjeuner équilibré !

LE MIDI

ENTRE MIDI ET DEUX, LE SALON EST OUVERT ET ON A SOUVENT DU MONDE, COMMENT FAIRE POUR SE RESTAURER DANS DE BONNES CONDITIONS ?

Cette situation arrive souvent dans les salons de coiffure.
Il est important de ne jamais sauter de repas sous peine de rompre l'équilibre alimentaire !

Certes si c'est une fois de temps en temps, ce n'est pas grave, mais si c'est répétitif, cela peut engendrer une mauvaise habitude de grignotage.

QU'EST CE QU'UN DÉJEUNER RAPIDE ?

Ce sont des aliments qui se mangent facilement, à emporter et variés.

Exemples :

- des fruits à croquer, des pains individuels accompagnés de fromages et/ou 2 ou 3 carrés de chocolat, des compotes individuelles
- si vous avez un peu plus de temps, une salade composée

Soyez vigilant cependant, tous ces produits ne remplacent pas un vrai repas.

Si vous avez l'occasion de sortir et de prendre 20 minutes pour manger dans un endroit reposant, ce sera encore mieux !

Il suffit d'avoir toujours sur vous un déjeuner rapide permettant de faire face aux imprévus !

L'APRÈS-MIDI

DANS L'APRÈS-MIDI, J'AI UN PETIT CREUX VERS 16H30 ET JE GRIGNOTE, JE SORS MON PAQUET DE GÂTEAUX. EST-CE UNE BONNE ATTITUDE ?

Quand on grignote, ce sont toujours des aliments gras et sucrés et cela peut amener à terme des déficiences nutritionnelles et du surpoids. Toutefois, vous pouvez prendre une collation comme un fruit, une tranche de pain ou un yaourt (soit entre 100 et 200 kcal).

LE SOIR

Vous avez un métier physique où vous passez une bonne partie de votre journée debout et concentré. Se détendre autour d'un bon dîner est important pour vous !

"Bon" dîner ne doit pas dire "gros" dîner !

Ne prenez pas un dîner trop lourd et trop tard car vous risquez d'avoir un sommeil agité.

Il ne faut pas délaisser le dîner, mais il ne doit pas être le repas principal de la journée non plus.

» **Le dîner représente idéalement 30 % des besoins quotidiens soit environ 700 kcal pour une femme et 800 kcal pour un homme.**

IDÉES REÇUES

1. Je mange moins dans la journée et je me réserve pour le dîner car j'ai plus de temps ☐ vrai ☐ faux

2. L'adulte n'a pas besoin de prendre un goûter. ☐ vrai ☐ faux

RÉPONSE

1. Faux. Il ne faut pas en faire un repas trop abondant car :

- peu de dépenses énergétiques suivent
- phénomène de résistance à l'insuline durant la nuit = tendance à l'hyperglycémie

Ce doit être un repas léger et riche en sucres lents.

2. Vrai. Il n'est pas nécessaire pour l'adulte qui a mangé équilibré et qui a pris un bon déjeuner. A titre exceptionnel, une collation est nécessaire pour :

- les coiffeurs de moins de 20 ans
- les femmes enceintes

VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

» "Il est recommandé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, mais je n'y arrive pas !"

Il est assez facile de les consommer :

Il s'agit de manger 5 portions de fruits et légumes avec 1 portion d'au moins 150 g.

Ce chiffre peut facilement être atteint.

2 à 3 occasions de manger un fruit :

- un verre de jus d'orange
- une compote de pommes
- une coupe de salade de fruits frais

2 à 3 occasions de manger des légumes :

- une entrée de carottes râpées
- une salade verte
- un gratin de courgettes

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE + UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE = UNE BONNE SANTÉ

Pour adapter votre alimentation à votre rythme de vie informez-vous auprès de votre médecin traitant ou le médecin du travail.

INSTITUTIONS DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

MON COIFFEUR S'ENGAGE
Label responsable

moncoiffeursengage.com

LE DÉFI » DÉVELOPPEMENT DURABLE

Nous avons tous un rôle à jouer pour relever le défi du Développement durable

POURQUOI PRÉFÉRER UN SALON “DÉVELOPPEMENT DURABLE, MON COIFFEUR S’ENGAGE” ?

Parce que les salariés et les clients se trouvent dans un environnement favorable à leur bien-être et à leur santé

Parce que nous garantissons notre engagement vis-à-vis de la préservation des ressources : eau, énergie...

Parce que la clientèle est de plus en plus sensibilisée à ces questions et se reconnaîtra mieux dans un salon labellisé

PARCE QU’IL VAUT MIEUX ANTICIPER QUE SUBIR !

MON COIFFEUR S’ENGAGE
Label responsable

MON
COIFFEUR
S'ENGAGE
Label responsable

UN LABEL

POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES

INSTITUTIONS
DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

moncoiffeursengage.com

GLOSSAIRE
NUTRITION

AGMI :

Acides Gras Mono-Insaturés.

AGPI :

Acides Gras Poly-Insaturés.

AGS :

Acides Gras Saturés.

ANTIOXYDANT :

Substance/molécule capable de réduire les dommages causés par les réactions d'oxydation. Elle permet de retarder le vieillissement de nos cellules.

APPORTS NUTRITIONNELS :

On parle très souvent d'ANC (Apports Nutritionnels Conseillés). Ce sont des valeurs repères établies pour tous les nutriments et permettant de couvrir les besoins physiologiques moyens de la plus grande partie de la population française, elle-même divisée en classes d'âge et en populations particulières (hommes, femmes, enfants, femmes enceintes).

BALANCE ÉNERGÉTIQUE :

Quand les apports énergétiques (les calories que vous ingérez) égalent les dépenses énergétiques (les calories que vous dépensez du fait de votre métabolisme de base, la digestion et l'assimilation des aliments, la thermogenèse et les différentes activités).

CALORIE :

Unité de mesure de l'énergie. Elle sert par exemple à quantifier les dépenses énergétiques du corps ou encore l'énergie apportée par la consommation d'un aliment (exprimée en général pour 100 g ou 100 ml de cet aliment). Dans le langage courant, le terme calorie est souvent employé à la place de " kilocalorie ". Par exemple, l'expression " un repas à moins de 1000 calories " désigne, en réalité, un repas à moins de 1000 kilocalories.

FIBRES :

Les fibres alimentaires sont les parties d'origine végétale non transformées par les enzymes de la digestion. Elles sont absolument nécessaires dans l'alimentation humaine, car elles contribuent à la qualité du transit. Elles se trouvent surtout dans les fruits, les légumes et les céréales complètes.

FOLATE :

Vitamine B9 ou acide folate.
Les femmes qui manquent de folates sont souvent celles qui, dans le cadre de régimes restrictifs, ne consomment pas assez de végétaux.

GLUCIDES COMPLEXES :

On parle de glucides complexes, car ces glucides sont constitués d'une longue chaîne d'unités glucose. Les amidons en font partie. Chez l'individu, ils vont être digérés plus ou moins rapidement pour fournir de l'énergie sous forme de glucose.

GRAISSES CACHÉES :

Graisses contenues dans les aliments (viennoiseries, chips, charcuterie, fromages...).

IMC :

Indice de Masse Corporelle.

MALADIES MÉTABOLIQUES :

Le métabolisme est l'ensemble des transformations moléculaires et énergétiques qui se déroulent de manière ininterrompue dans la cellule ou l'organisme vivant.
Une maladie métabolique est un trouble médical qui affecte les métabolismes dans la cellule, en particulier la production d'énergie. La plupart des maladies métaboliques sont génétiques.

MINÉRAUX :

Outre de l'eau et des matières organiques, les aliments contiennent également des matières minérales, ou minéraux. Essentiels à l'organisme, ils jouent un rôle à tous les niveaux des cellules et des tissus.

PRINCIPAUX MINÉRAUX :

Calcium, phosphore, sodium, potassium, magnésium.

OBEPI :

Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité.

OLIGO-ÉLÉMENTS :

Les oligo-éléments sont une classe de nutriments, éléments minéraux purs nécessaires à la vie d'un organisme mais en quantités très faibles. On appelle oligo-éléments les éléments chimiques qui représentent une masse inférieure à 1 mg/kg.

PRINCIPAUX OLIGO-ÉLÉMENTS :

Fer, fluor, sélénium, iode, manganèse, cuivre, zinc...

OMÉGA 3 :

Acides gras polyinsaturés. Les oméga 3 sont classés acides gras essentiels car le corps humain en a besoin et on les trouve uniquement dans les aliments, surtout dans les huiles de colza, soja, noix, pépins de raisin et poissons gras...

PROBIOTIQUES :

Ce sont des bactéries vivantes qui se situent naturellement dans la flore intestinale du tube digestif. Elles contribuent à équilibrer le transit intestinal. On les trouve dans les yaourts et les laits fermentés type bifidus.

SUCRES CACHÉS :

Sucres contenus dans les aliments (biscuits, gâteaux, glaces...).

VITAMINES :

Molécules sans valeur énergétique, apportées par notre alimentation en petites quantités, indispensables au développement et au bon fonctionnement de notre organisme.

VITAMINE A :

Elle joue un rôle essentiel dans la vision et est un antioxydant. On la trouve principalement dans tous les foies d'animaux, puis beurre et produits laitiers non écrémés, ainsi que légumes et fruits, sources de bêta-carotène.

VITAMINES DU GROUPE B :

Il y en 8 : B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12. Combinées, elles jouent un rôle bénéfique sur la santé.

VITAMINE E :

Antioxydante, elle protège de l'oxydation les lipides essentiels que nous consommons (les oméga 3 par exemple). Elle joue donc un rôle dans la protection contre les maladies cardio-vasculaires. La vitamine E est apportée par certaines huiles végétales (tournesol notamment) et leurs dérivés (margarines). On en trouve également des quantités intéressantes dans les noix, les noisettes et les amandes.

VPO :

Viandes, Poissons, Œufs.

ADOPTEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE !

- Mangez un peu de tout tous les jours.
- Bougez et faites du sport.
- Dormez suffisamment.
- Mangez 5 fruits et légumes par jour. Consommez viandes, poissons ou oeufs 1 à 2 fois par jour.
- Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- Le petit-déjeuner, un repas indispensable !
- Faites-vous plaisir, mangez sans excès du sucre et des produits sucrés.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE CONTRIBUE À UNE MEILLEURE HYGIÈNE DE VIE ET AU MAINTIEN D'UNE BONNE SANTÉ.

C'est pourquoi nous mettons à votre disposition ces fiches nutrition spécialement conçues pour les coiffeuses et les coiffeurs.

Elles tiennent compte des spécificités liées :

- aux exigences de votre activité
- aux cycles de vie (jeune, femme enceinte, vie familiale, âge)
- aux responsabilités professionnelles et aux styles de vie de chacun.

L'objectif est que vous vous reconnaissiez dans l'une de ces situations afin de préserver et d'améliorer l'équilibre de votre santé.

FAMILLES D'ALIMENTS	FRÉQUENCE CONSEILLÉE	CARACTÉRISTIQUES NUTRITIONNELLES
Produits laitiers	3 à 4 fois/jour 1 bol de lait + 1 à 2 yaourts + 1 part de fromage	Calcium, protéines, vitamine B2
Viandes, poissons, œufs	1 à 2 fois/jour Poissons gras : 1 à 2 fois/semaine	Fer, protéines, vitamine B, AGPI, vitamine D et oméga 3 (poissons gras)
Légumes	2 fois/jour crudités, légumes cuits	Vitamine C, vitamine B, fibres, glucides, magnésium, potassium et antioxydants
Fruits	2 à 3 fois/jour	
Pain	½ à 1 baguette/jour	Glucides complexes, protéines végétales, fibres, minéraux et vitamines, son (si pain complet)
Féculents (riz, pâtes, pommes de terre)	1 fois/jour en alternance avec les légumes	
Boissons	Au moins 1,5 l d'eau/jour Jus de fruit 1 fois/jour	Éventuellement calcium, magnésium, sucre, vitamine C
Matières grasses	Beurre (10 à 20 g)/jour Huiles (20 à 30 g)/jour	AGS, vitamine A, AGMI, AGPI, vitamine E
Sucres et produits sucrés	25 à 50 g/jour (5 à 10 morceaux de sucre)	Glucides simples, éventuellement minéraux (magnésium, calcium)

INSTITUTIONS DE LA COIFFURE

Membres d'AG2R LA MONDIALE

Les Institutions de la Coiffure sont membres d'AG2R LA MONDIALE. Elles regroupent les régimes sociaux complémentaires des salariés de la coiffure : prévoyance, santé, retraite.

Elles mènent également des actions de prévention et apportent des aides matérielles et financières aux salariés, employeurs et retraités de la coiffure confrontés à des situations délicates.

MON COIFFEUR S'ENGAGE
Label responsable

moncoiffeursengage.com

Ce kit éco-responsable a été confectionné par l'ESAT (Établissement et service d'aide par le travail)

AG2R LA MONDIALE

AG2R LA MONDIALE, est la référence en assurance de la personne.
AG2R LA MONDIALE allie performance économique et engagement social au travers des valeurs portées par le paritarisme et le mutualisme.
Il couvre l'ensemble des besoins de protection sociale et patrimoniale tout au long de la vie des assurés.
Il apporte des réponses individuelles et collectives, aussi bien en prévoyance qu'en santé, en épargne comme en retraite complémentaire et supplémentaire, quels que soient l'âge, le statut social et le secteur professionnel. Signataire du Pacte mondiale de l'ONU et de la Charte de la diversité, AG2R LA MONDIALE a intégré le développement durable dans sa stratégie globale de développement et elle l'étend progressivement à l'ensemble de son périmètre.

Rendez-vous sur **ag2rlamondiale.fr**

AG2R LA MONDIALE – LES INSTITUTIONS DE LA COIFFURE
14-16 boulevard Malesherbes - 75379 Paris Cedex 08
Tél. : 01 76 60 84 00

letb-synergie.com – Crédits photos : © Fotolia © istockphoto © Unsplash - INST270 - 01/2020