

ANTWERPEN, ZWIJNDRECHT

Havenbedrijf Kuraray EVAL Europe schakelt Lotte Lemoine (37) in om personeel gezond te doen eten

Diëtiste helpt havenarbeiders die in shiften werken met kookboek

De Antwerpse Lotte Lemoine (37) heeft op vraag van het chemisch havenbedrijf Kuraray EVAL Europe in Zwijndrecht een boek klaar, specifiek voor de werknemers van het bedrijf die in shiften werken.

Lotte is zelf diëtiste van opleiding en werkt in het UZA in Edegem. Ze begeleidt er oncologische patiënten tijdens hun zware behandelingstraject door een goede voedingstoestand te bewaken. Zelf was ze altijd een fijnproever en een levensgenieter wat eten betreft tot ze ironisch genoeg een paar jaar geleden zelf erg veel last kreeg van maag- en darmproblemen. Ze startte – deels daardoor – ook haar eigen praktijk ‘Gezond met Lotte’ en postte wekelijks de meest verrukkelijke gerechtjes. Gezond en geschikt voor iedereen die op welke manier of om welke reden ook gezond wil eten.

Voor de coronacrisis gaf ze in haar praktijk al workshops rond gezonde voeding. Daarnaast kon je bij haar ook terecht voor voedingsadvies op maat. Deze consultaties gaan nu online door. “Het zijn niet altijd mensen die gewoon willen vermageren, maar die ook echt op zoek zijn naar een gezonde levensstijl in het algemeen: maag- en darmproblemen, gewichtstoename en concreet advies bij sportvoeding.”

Arbeidsintensief

Lotte gaf ook al workshops rond de combinatie gezonde voeding en shiften. Geen evidente keuze want veel van haar collega-diëtisten zouden daar nooit aan beginnen.

“Het is heel arbeidsintensief omdat je één op één werkt. Ik geef adviezen, afhankelijk van het type shift. De recepten kunnen hierin worden verwerkt. Maar ik ben iemand die iets wil doen dat niemand anders doet”, lacht ze.



Lotte Lemoine schreef een boek voor arbeiders die in shiften werken. FOTO JAN VAN DER PERRE

“Dat was mijn drijfveer voor deze uitdaging als diëtiste. Ik kreeg in mijn praktijk ook veel verpleegkundigen en politieagenten over de vloer.” Die workshops liggen nu wel even stil door corona. “Normaal organiseerde ik er toch zeker vier per jaar.”

Tools en gezondheidssessies

Het contact met het chemiebedrijf Kuraray kwam van hun kant. Het bedrijf beseft dat shiftwerk een hoger risico geeft op diabetes en hart- en vaatziekten, omdat de werknemers door de onregelmatige uren vaak ongezonde keuzes maken en ook veel meer naar snelle suikers grijpen.

“Omdat ze ook wel eens moeite hebben met slapen, wordt er soms naar een biertje of wijntje gegre-

pen omdat ze denken dat het hen helpt slapen. Maar het tegendeel is waar.”

Er waren al wel eens gezondheidssessies georganiseerd bij Kuraray, maar nog niet zo concreet en praktisch rond gezonde voeding en shiftwerk. Duidelijk begaan met hun werknemers hebben ze de vraag gesteld wat ze echt nodig hadden. “En zo ben ik door hen gecontacteerd”, gaat Lotte verder. “Ze vroegen aan mij om shiftwerkers de nodige tools te geven om in vorm te blijven en zich gemakkelijker te kunnen aanpassen aan hun shiften.”

“We beseffen dat dit allemaal niet zo evident is. Door deze tools aan te reiken hopen we bij te dragen aan het welzijn van onze werknemers”, zegt Bruno Steens-

sens, productiemanager van Kuraray. Niet alleen maakte Lotte het boek *Gezond op het werk* dat iedere shiftwerker en elke nieuwe werknemer in het bedrijf kreeg. Ze geeft ook workshops – nu online - per shift aan een groepje van vijftien shiftmedewerkers, gebaseerd op het boek.

“Die zijn heel concreet. Ik leg hen uit wat bepaalde voeding voor hen kan betekenen en hoe ze de juiste keuzes kunnen maken door bijvoorbeeld goed de verpakkingen te lezen.” Om haar boek volledig te maken, ging Lotte ook kijken wat de werknemers in de buurt aan eten konden bestellen.

Nog bedrijven

Interesse van andere havenbe-

drijven is er zeker. Bij BASF deden ze al eens iets gelijkaardigs, ook in eigen beheer. “Uiteraard komt zo iets ten goede van onze werknemers”, reageert woordvoester Fanny Heyndrickx. En ook Total is het idee wel genegen, maar heeft daar momenteel geen budget voor. “Een paar jaar geleden hebben we geprobeerd gelijkaardige sessies op te zetten, maar dat is nooit uitgerold door besparingen. Uiteraard zijn we voor zulke initiatieven, maar onze arbeiders kunnen sowieso ook terecht bij en worden ook opgevolgd door onze bedrijfsarts”, zegt woordvoester Kris Dobbelaere.

SASKIA CASTELYN

Instagram: @gezond met Lotte of info@gezondmetlotte.be

KAPellen

Joachim Broos (25) begint vijfde bakkerij

Meer dan twee jaar zochten bakker Marc De Coster (64) en zijn vrouw Diane Martens (60) een opvolger voor hun bakkerij in de Essenhoutstraat. Ze vonden die uiteindelijk in de jonge Joachim Broos (25). Woensdag 1 december opent hij in Kapellen zijn vijfde bakkerszaak.

Het was een lange zoektocht voor Marc De Coster en Diane Martens, maar uiteindelijk vonden ze in Joachim Broos een waardige opvolger. Marc De Coster: “Mijn vader begon deze bakkerij in 1957, het jaar dat ik werd geboren. In 1984 namen Diane en

ik de bakkerij over. 65 jaar was bakkerij De Coster een vaste waarde in de Essenhoutstraat. Veel klanten kwamen vooral voor ons galettenbrood en voor onze bananentaarten en biscuits. Maar dat is nu geschiedenis. Nu we met pensioen kunnen, verhuizen we naar het groene Kalmthout.”

Zowel voor Diane Martens als voor haar echtgenoot wordt het aanpassen aan een nieuw levensritme. “Een bakker werkt ’s nachts. Meestal ging ik tussen 19 en 22u wat slapen en dan begon een lange nacht hard werken. Maar dat is eigen aan de stiel. Veel jonge mensen zijn niet meer



Joachim neemt de zaak van Marc en Diane over. FOTO KOEN FASSEUR

bereid om zoveel nachtelijke uren te werken en het is misschien daarom dat we zo lang hebben moeten zoeken naar een opvolger”, zegt Marc De Coster.

Diane Martens mist nu al het da-

gelijkse contact met de klanten. “Marc kwam nooit in de winkel. Als we gaan wandelen in Kapellen, zegt iedereen tegen mij. Marc kennen ze niet. Alhoewel we al die vele jaren altijd samen

hebben gewerkt, is met pensioen gaan toch ook aanpassen. Marc werkte ’s nachts, ik overdag. Het wordt dus opnieuw een beetje wennen aan elkaar.”

Joachim Broos opent woensdag 1 december zijn vijfde bakkerij. Niet onaardig voor een jonge knaap van 25. In Ekeren heeft hij bakkerijen in de Driehoekstraat, de Oudebaan en de Kloosterstraat. Ook in de Volkstraat in Antwerpen is er een bakkerij Broos. Nu komt er Kapellen bij. “Hier kom ik wonen en dus wordt dit echt wel ‘mijn’ bakkerij. In tegenstelling tot Marc, kies ik ervoor om een kleiner aanbod aan te bieden. Wat we wel hebben is topkwaliteit. Net als in de andere winkels ligt hier de nadruk op brood, koffiekoeken en pistolets. Die zijn alle dagen te koop en zijn onze sterkste troeven.” (evdw)