



ZOOM PRÉVENTION

Alimentation



SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE - SOINS & ACCOMPAGNEMENT - LOGEMENT

GROUPE
vyv

POUR UNE SANTÉ
ACCESSIBLE À TOUS





Bien manger pour bien travailler, bien travailler en mangeant bien...

L'équilibre alimentaire est un des facteurs clés de bonne santé et d'efficacité au travail. Il va de pair avec les 3 « té » :
quantité adaptée, variété, régularité.

Pour être au mieux et prendre soin de sa santé, il est essentiel de bien se nourrir avant, pendant et après le temps de travail !

Suivre les recommandations sur l'équilibre alimentaire, les adapter aux rythmes de travail, accorder les repas consommés à la maison avec ceux que l'on consomme au travail sont des leviers simples mais importants : ils vous aideront à mobiliser vos capacités, tout en préservant votre capital santé.

Un déséquilibre alimentaire au quotidien modifie notre vigilance et nos capacités, perturbe la digestion et la qualité de sommeil.

Les déséquilibres alimentaires, de manières persistantes, peuvent avoir des conséquences à moyen et long terme sur la santé.

Chez les personnes qui travaillent de nuit ou en horaires décalés, maintenir un équilibre alimentaire demande plus d'adaptations.

Ce guide vous invite à mieux comprendre les relations entre alimentation, travail et santé ; il vous propose des conseils simples et pratiques.

Nous vous invitons à adapter votre alimentation aux rythmes de votre travail, aux repas consommés au domicile et pendant votre activité professionnelle, ainsi qu'à votre activité physique et/ou sportive.

Sommaire

Un équilibre sur trois pieds 6

Des quantités adaptées 6

De la variété dans l'alimentation 8

De la régularité dans les repas 9

En pratique: repères et conseils 12

Focus sur l'index glycémique 14

Quantités adaptées, variété, régularité 12

Pour une pause déjeuner en équilibre 20

Repas sur le pouce: comparatif calorique 22

Horaires décalés: conseils diététiques 24

Pour être au top: priorité à l'eau 26

Menus équilibrés de saison 29

Sources:

Santé publique France; Haute Autorité de Santé (HAS); Agence national de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses); Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques (DARES); MAAD Digital; Club de Réflexion des Cabinets et Groupes d'Hépatogastroentérologie (CREGG); Société nationale française de gastro-entérologie (SNFGE); Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV); Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA); dictionnaire Vidal.





Un équilibre sur trois pieds

Pauses déjeuner « expédiées », repas d'affaires très riches, travail de nuit ou autres horaires décalés : pour l'équilibre alimentaire, la vie professionnelle peut être semée d'embûches... Pourtant, bien adapter son alimentation à son activité professionnelle est un « atout performance » dont le secret se résume en trois mots : **quantités** adaptées aux besoins, **variété** des produits, **régularité** des repas adaptés au rythme du travail. C'est une combinaison plaisir/énergie/capital santé préservé... À consommer sans modération !



Des quantités adaptées

L'alimentation procure à chacun l'énergie dont il a besoin pour mener à bien ses activités professionnelles et personnelles. Véritables « carburants » de l'organisme, les aliments fournissent à celui-ci toutes les ressources utiles, les fameuses « calories ». Les quantités sont différentes pour chacun et doivent être adaptées en fonction des métiers et des activités, même s'il existe des recommandations moyennes par sexe et tranches d'âge.

Vous êtes en début de carrière ou vous avez la cinquantaine ? Votre travail est physique ou plutôt sédentaire ?

L'équilibre alimentaire s'adapte à chacun. Les conseils de ce guide vous aideront à trouver le vôtre.



Équilibre et déséquilibre

L'équilibre en bougeant

- Surveillez votre poids une fois par mois (toujours sur la même balance, à jeun, en sous-vêtement si possible).
- Trouvez votre équilibre en actionnant deux leviers : l'**alimentation** ET l'**activité physique**.
- Faites au moins l'équivalent de 30 minutes d'activité physique par jour, comme le recommande le Programme national nutrition santé (PNNS).

Dans la vie quotidienne, les occasions ne manquent pas : prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur, descendez du bus ou du métro un arrêt plus tôt, promenez votre chien plus longtemps, allez à la boulangerie à vélo ou à pied plutôt qu'en voiture, accompagnez vos enfants à l'école à pied si possible, jardinez, bricolez, faites une promenade en forêt ou dans un parc... Bref, bougez !

Les signes d'alerte d'un déséquilibre

- Je prends du poids (risque de surpoids ou d'obésité), ou je perds du poids (risque de maigreur).
- Je me sens fatigué, irrité.
- Je ressens des ballonnements après le repas ou des reflux gastriques, c'est-à-dire que le suc gastrique très acide remonte depuis l'estomac et entraîne des sensations de brûlures.
- Je peine à m'endormir et/ou je ne dors pas bien.
- J'ai des fringales entre les repas.

Mangez, bougez, équilibrez !

Les calories absorbées via les aliments sont dépensées pour la réalisation d'efforts physiques et intellectuels, le fonctionnement de l'organisme et le maintien de la température corporelle. On recherche donc « la balance énergétique », c'est-à-dire apporter en énergie juste ce qui va être dépensé dans les 24 heures, pas plus, pas moins. Si les apports sont supérieurs à nos besoins, le bilan est déséquilibré et l'excès est stocké ; il entraîne une prise de poids excessive. Si les apports sont inférieurs à nos besoins, l'organisme puise dans ses réserves, notamment les muscles, ce qui est mauvais pour la santé ; on ressent, entre autres, une baisse « d'énergie ».



De la variété dans l'alimentation

Selon les activités professionnelles et personnelles, les besoins de l'organisme en nutriments énergétiques (protides, lipides, glucides) peuvent être différents.

Les principaux rôles des protides sont d'entretenir la masse musculaire et notre système immunitaire. Les protéines sont une des sortes de protides.

Les glucides sont une source d'énergie pour les muscles et le cerveau. **Les lipides** sont une source d'énergie et entretiennent nos cellules.

- Les protides sont principalement contenus dans les viandes/poisson/œufs et autres produits de la mer, mais aussi dans les produits laitiers, les céréales, les légumes secs.
- Les lipides sont dans toutes les matières grasses, avec des qualités différentes selon les produits ; on trouve également des lipides dans les produits laitiers mais également dans la viande/le poisson et les œufs.
- Quant aux glucides, ils sont fournis lors de la consommation de féculents, de fruits, de légumes, de laitages (le lactose), et bien entendu les produits sucrés.

Rappel des 6 groupes d'aliments

Légumes fruits

Féculents

Viande poisson œuf

Produits laitiers

Matières grasses

Produits sucrés

Pour fonctionner, le corps humain a donc besoin de tous les nutriments : des protides, des lipides, des glucides + des vitamines, des minéraux, des fibres et de l'eau. La meilleure façon d'apporter ces nutriments indispensables est de consommer tous les jours des produits issus des divers groupes d'aliments (en limitant les produits sucrés). C'est la recette plaisir/équilibre pour être à 100 % de ses capacités et prendre soin de sa santé !

Cet équilibre quantitatif et qualitatif est important : une alimentation insuffisante, trop riche ou peu diversifiée peut provoquer des troubles de la digestion, une sensation de fatigue, la somnolence, une baisse de la glycémie (hypoglycémie¹), des micro-endorismissements, des malaises, une baisse de la vigilance, de la concentration, de la mémorisation, une augmentation des délais de réaction, de décision, d'apprentissage ; elle peut également induire du grignotage.

¹ Baisse de la concentration de glucose dans le sang provoquant : palpitations, transpiration, sensation de faim, nervosité, tremblements, fatigue, maux de tête, troubles de la vision en fonction du degré de sévérité de l'hypoglycémie

De la régularité dans les repas

L'être humain est un mammifère diurne. Son horloge biologique interne régule les fonctions clés de l'organisme (température, production d'hormones, pression artérielle, fréquence cardiaque...) selon l'alternance jour/nuit. Nous sommes programmés pour être actifs de jour et au repos la nuit ; c'est le rythme « circadien ». De plus, une privation chronique de sommeil peut modifier les comportements alimentaires. Il est donc important d'avoir une régularité de sommeil et de repas.

En dehors de la régularité, il faut écouter les sensations de faim. La sensation de faim signale que notre organisme a besoin d'être alimenté : il est en manque d'énergie. Notre cerveau nous le fait d'ailleurs bien sentir quand il est en manque.

Pour tous les diététiciens et nutritionnistes, prendre **trois repas par 24 heures, avec une collation si besoin, est le rythme idéal** pour assurer un minimum d'apports à chaque repas et bien répartir les ressources sur une journée. C'est la façon la plus simple d'atteindre l'équilibre alimentaire, en phase avec la vie professionnelle, familiale et sociale. De quoi concilier plaisir de manger, convivialité et respect des cycles biologiques, quels que soient les horaires professionnels.





La régularité contre le grignotage

Quels que soient vos horaires de travail, l'équivalent du petit-déjeuner, du déjeuner et du dîner sont des repas importants qui rythment la journée, ou le temps d'éveil. Pris régulièrement, ils limitent les fringales entre les repas, le grignotage et l'envie d'aliments gras et sucrés.

Adapter le rythme des repas en fonction des horaires de travail

La désynchronisation des repas favorise le grignotage, souvent associé à une baisse de la qualité nutritionnelle, à des difficultés à équilibrer les repas ou à pratiquer une activité physique... avec des répercussions sur la santé. En horaires classiques, le déjeuner doit être suffisant pour « caler » jusqu'au goûter ou au dîner. Et il faut surtout éviter de sauter le déjeuner. En horaires décalés, il est important d'adapter son alimentation au rythme éveil/sommeil, afin d'avoir la meilleure qualité de sommeil possible et d'apporter les ressources nécessaires à son organisme pendant le temps d'éveil et de travail ; notre alimentation est notre source énergie, quel que soit notre rythme de vie.

Et en télétravail ?

Le télétravail peut également modifier les comportements alimentaires et l'activité physique : le frigo est à portée de mains, on se déplace plus ou moins à pied, on grignote peut-être plus... L'important est de garder le rythme des trois repas par jour et si besoin, faire un vrai goûter. Pensez à faire une pause active toutes les deux heures si possible, et allez marcher au moins 30 minutes par jour.

REPAS SAUTÉ : LE PIÈGE...

On est pressé, on n'a pas le temps, on ne déjeune pas ou on consomme un repas insuffisant, et on a faim deux heures plus tard... alors, on grignote des barres chocolatées, des chips, des bonbons, des boissons chaudes très sucrées, des sodas... très caloriques, qui « coupent l'appétit ».

Résultat : on n'a pas faim le soir, on bâcle le dîner ; le « cercle vicieux est enclenché ». On installe un désordre dans le rythme pourtant si précieux des repas.



FOCUS: ADAPTER SON ALIMENTATION AU RYTHME DE TRAVAIL ATYPIQUE

Horaires décalés... vigilance redoublée

On constate que les prises alimentaires des personnes qui travaillent en horaires atypiques sont déstructurées : repas « sautés » ou insuffisants, grignotage, consommation excessive d'aliments et boissons sucrés, utilisés comme coupe-faim. En conséquence, une prise de poids apparaît vite, dès le début d'un nouveau poste en horaires atypiques. La solution est dans l'adaptation des repas : équilibrer les repas et adapter les temps de repas au temps d'éveil. Cela permet de réduire les risques de prise de poids excessive (surpoids et obésité), les troubles digestifs, les troubles du sommeil et la fatigue, et d'être plus vigilant et performant au travail.

Le repas de nuit

La nuit, le système digestif, comme tout l'organisme, tourne au ralenti ; les sucres et les graisses sont digérés plus lentement. Sont donc à éviter les repas trop copieux, riches en graisses, absorbés en moins de 20 minutes. L'alimentation doit être adaptée pour aider l'organisme à digérer et ainsi maintenir le rythme de travail : horaires de repas aussi réguliers que possible, des quantités adaptées aux besoins, des repas suffisants pour éviter lourdeur et grignotage.



Bon à savoir

En 2021, 45 % des salariés travaillent en moyenne au moins une fois, sur une période de quatre semaines, en horaire atypique, c'est-à-dire le soir, la nuit, le samedi ou le dimanche.

En pratique : repères et conseils

Quantités adaptées, variété, régularité

Quantités : calories, à chacun ses besoins

Pour une activité courante, il est recommandé
de consommer en moyenne par jour :



Femme adulte :
entre **1 800**
et **2 200 kcal**,
selon l'âge et l'activité



Homme adulte :
entre **2 400**
et **2 600 kcal**,
selon l'âge et l'activité



Les calories sont dépensées selon l'activité de chacun. Exemples...



1 heure assis devant
l'écran d'ordinateur =
de 60 à 90 kcal



1 heure assis au volant
d'un véhicule léger =
110 kcal



1 heure assis au volant
d'un poids lourd =
de 120 à 180 kcal



30 minutes
à vélo =
de 188 à 290 kcal



30 minutes
de marche =
de 125 à 250 kcal



15 minutes
à monter l'escalier =
de 100 à 125 kcal



Pour information

- 1 g de glucide (sucres) = 4 kcal
- 1 g de lipide (graisses) = 9 kcal
- 1 g de protides = 4 kcal
- 1 g d'alcool pur = 7 kcal

FOCUS SUR L'INDEX GLYCÉMIQUE

Qu'est-ce que c'est ?

L'indice glycémique (IG) désigne la vitesse avec laquelle les glucides d'un aliment sont retrouvés sous forme de glucose dans le sang. Plus le niveau de glucose sanguin (la glycémie) augmente à la suite de la consommation d'un aliment, plus l'index glycémique de cet aliment est élevé.

Pourquoi est-ce important de le savoir ?

Privilégiez les aliments à IG faible (inférieur ou égal à 55) et réduisez la consommation d'aliments à IG élevé (70 ou plus). De plus, un repas riche en fibres améliore la glycémie et réduit les petits creux entre les repas, donc le grignotage. L'astuce est d'augmenter sa consommation d'aliments riches en fibres à chaque repas : les légumes secs, les pains complets ou au seigle, etc., les pâtes et riz complets, les légumes, les fruits.

L'index glycémique et les modes de préparation

Le mode de préparation d'un aliment fait varier son index glycémique. Pour faire simple : plus un aliment est cuit et mixé, plus son index glycémique est élevé.

Par exemple :

- une pomme crue a un IG plus bas que la pomme cuite, qui elle-même a un IG plus bas que la compote.
- une carotte crue a un IG plus bas que la carotte cuite en rondelle, qui elle-même a un IG plus bas que la purée de carotte.

C'est pour cela qu'un aliment en purée ou en compote (avec des fibres dégradées) est plus vite assimilé que le même aliment cru en morceaux (avec des fibres de qualité). Autrement dit, on aura faim plus rapidement après avoir consommé un aliment dont l'index glycémique est élevé.



Les recommandations : des repères généraux à personnaliser

L'indice de masse corporelle (IMC) est un indicateur à ne pas utiliser de manière isolée ; la masse musculaire « pèse » et doit également être prise en compte. L'IMC à lui seul n'est pas un indicateur de mauvaise alimentation. Le surpoids ou l'obésité peuvent être également dus à des traitements, un problème de santé, un manque d'activité physique. L'indice de masse corporelle n'est donc rien de plus qu'un « idéal théorique » correspondant à l'intervalle de poids dans lequel une personne serait statistiquement la moins exposée à des complications médicales.

L'essentiel reste de se sentir bien : c'est le cas lorsque votre poids est stable et que vous êtes à l'aise dans votre corps. Manger est un plaisir et on équilibre l'alimentation sans installer de frustration ni privation. Quand l'aiguille de la balance passe un peu au-dessus ou en dessous de votre poids habituel, écoutez votre faim, adaptez l'activité physique et sportive et vous constaterez un retour à « votre normale ».

CONSEILS POUR TOUS

Même en cas de surpoids ou d'obésité :

- on ne fait pas de régime drastique ;
- on équilibre les repas ;
- on met en place une activité physique régulière ;
- on consomme suffisamment de féculents à chaque repas afin de ressentir la satiété pendant plusieurs heures et ne pas installer de fringales entre les repas.

Calcule de l'IMC :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$$

Cette formule indique des normes générales chez l'adulte :



LES RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ

Buvez
de l'eau
+1,5 litre
/jour



Les fruits
et légumes

Augmenter ↗



Les légumes secs
(lentilles, haricots,
pois chiches...)



L'activité
physique

Aller vers →



Le pain complet
ou aux céréales,
les pâtes, la semoule
et le riz complets



Les poissons gras
et maigres
en alternance



L'huile de colza,
de noix
et d'olive



Les produits laitiers :
lait, yaourts,
fromage et fromage
blanc

Privilégiez
la volaille
aux autres
viandes



Réduire ↘



Les produits
salés et le sel



L'alcool



La charcuterie



Le temps
passé assis



La viande : porc, bœuf,
veau, mouton, agneau,
abats



Les boissons sucrées, les aliments gras,
sucrés, salés et ultra-transformés

Zoom sur les groupes d'aliments

Les légumes et les fruits

Tomates, céleri, haricots verts, carottes, poireau, navet, etc.
Pomme, poire, clémentine, pastèque, melon, etc.

Les féculents

Pommes de terre, pâtes, riz, semoule, boulgour, quinoa, blé, maïs, châtaigne, patate douce, légumes secs (ex : lentilles, pois cassés, pois chiches, flageolets, haricots rouges, haricots blancs), etc.

Les viandes, poissons, œufs et autres produits de la mer

Poulet, dinde, porc, bœuf, lapin, etc. œufs de poule, d'oie, de caille.
Sardine, maquereau, thon, saumon, truite, encornet, moules, crevettes, etc.

Les produits laitiers

Lait, yaourt, fromage blanc, suisse, tous les fromages, issus de vaches, brebis, chèvres.

Les matières grasses

Toutes les huiles, beurre, crème fraîche, saindoux, margarine, graisse de canard ou d'oie, etc.

Les produits sucrés

Sucre, sirops, miel, confiture, gelée, bonbons, gâteaux, chocolat, jus de fruits et sodas, fruits séchés (pruneaux, abricots, dattes, figues, raisins...), viennoiseries, etc.

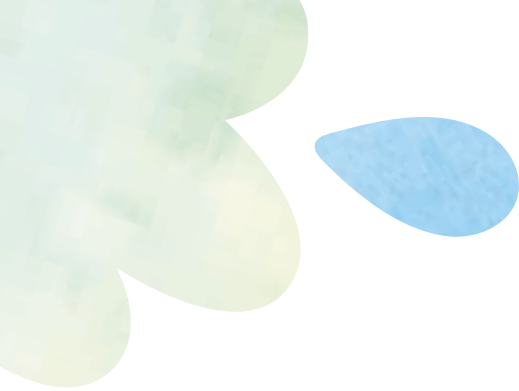
FOCUS SUR LES PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS

On appelle produits ultra-transformés les aliments qui ont subi beaucoup de modifications, avec ajouts d'additifs (colorants, conservateurs...) pour changer saveur, texture et conservation. Ces préparations (plats, barres chocolatées, céréales de petit-déjeuner...) sont très riches en sel, en sucres ajoutés cachés, et leurs valeurs nutritives sont souvent moins intéressantes que les plats équivalents faits maison.



ASTUCE

Prenez le temps de vous asseoir et de poser votre fourchette entre chaque plat, voire entre chaque bouchée.



Régularité : mangez aux heures les plus régulières possibles

Un repas au milieu « du temps de travail » contribue à l'équilibre alimentaire journalier et à l'efficacité jusqu'à la fin de poste.

Vous avez des horaires classiques ? L'idéal est de conserver vos heures habituelles de repas et d'en profiter pour faire une pause déjeuner en partageant un moment de convivialité avec vos collègues, amis ou clients.

Vous travaillez de nuit ? Faites une pause pour une collation légère, si possible, au milieu de votre temps d'activité ; par exemple si vous travaillez de 21 h à 5 h, essayer de manger entre 1 h et 2 h du matin. La régularité vous aidera à vous adapter aux horaires décalés, donc à préserver votre vie sociale et familiale.

Conseils malins

20 minutes, c'est le minimum :
pour éviter des perturbations digestives, prenez le temps de mâcher ; 20 minutes c'est le temps nécessaire pour ressentir la satiété.

Quitter son poste pour manger : le bon réflexe
Dans la salle de pause, à la cafétéria, sur un banc ou dans l'herbe quand il fait beau : sortir de son bureau pour manger, c'est l'occasion de bouger, de se mettre au calme et de profiter du plaisir de manger.



Le saviez-vous ?

Certains aliments éveillent, d'autres ont tendance à endormir, alors :

➤ **si vous travaillez dans la journée :**
au déjeuner, écarterez les plats trop riches en graisses et trop sucrés, vous éviterez la somnolence digestive pendant la réunion de 14 h ou sur la route.

➤ **si vous travaillez en horaires décalés :**
pour les repas nocturnes, privilégiez les protides (viandes, poissons, œufs, laitages, légumes secs) qui renforcent la vigilance. Consommez des glucides en privilégiant les féculents, les légumes et un fruit, mais sans excès : un repas trop riche en glucides favorise l'endormissement.



Pour une pause déjeuner en équilibre

Un repas d'affaires ? Ou pas le temps de déjeuner ? Voici quelques conseils pour bien vous nourrir à midi.

Repas d'affaires : comment faire ?

- Optez pour les formules entrée-plat ou plat-dessert.
- Modérez les plats avec une sauce grasse, les frites et autres fritures, les desserts riches en sucre ou pâtisseries.
- Privilégiez la volaille et autres viandes peu grasses, les grillades, le poisson, les œufs avec légumes et féculents.
- En fin de repas, un fruit ou salade de fruit frais et un produit laitier (une seule part de fromage ou un laitage nature).
- Buvez de l'eau en priorité.

Ne rien s'interdire !

- Au fast-food, on peut manger équilibré : hamburger simple, sans viande/poisson pané et frit, ou salade composée complète ; fruits frais coupés en dessert et de l'eau (plate ou gazeuse) plutôt que soda ou milk-shake ; mais essayez de ne pas y aller tous les jours...
- À la brasserie aussi : avec une salade composée à base de riz, pomme de terre, lentilles ou pâtes, avec des légumes. Si la salade ne contient pas de féculent, vous pouvez l'accompagner de deux tranches de pain complet. Vous pouvez terminer le repas par un yaourt, un fruit à croquer ou en salade et boire de l'eau.
- Frites ? Pourquoi pas, mais pas systématiquement.
- Limitez les produits ultra-transformés (cf. page 17). Ils sont certes pratiques mais ce sont des aliments qui ont subi beaucoup de modifications, très gras, très salés, très sucrés.



À savoir

Les pommes de terre à l'eau : trois fois et demie moins de calories que les frites et zéro graisse.

Sandwichs équilibrés, c'est possible !

Bonne nouvelle, le jambon-beurre cornichons est détrôné :

- Pensez poulet, jambon blanc, thon, légumes crus.
- Privilégiez moutarde et cornichons.
- Évitez mayonnaise et charcuterie grasse.
- Préférez le pain bis, complet, au seigle ou aux céréales.
- Le produit laitier peut être le fromage dans le sandwich ou un laitage en fin de repas.
- Associez un fruit ou une compote ; le fruit peut également être consommé plus tard, au goûter.
- Boisson : eau plate ou gazeuse.



BON POUR L'ÉQUILIBRE ?

Salade ?

Oui, si elle n'est pas noyée dans la sauce.

Blanc de poulet grillé, pommes de terre ?

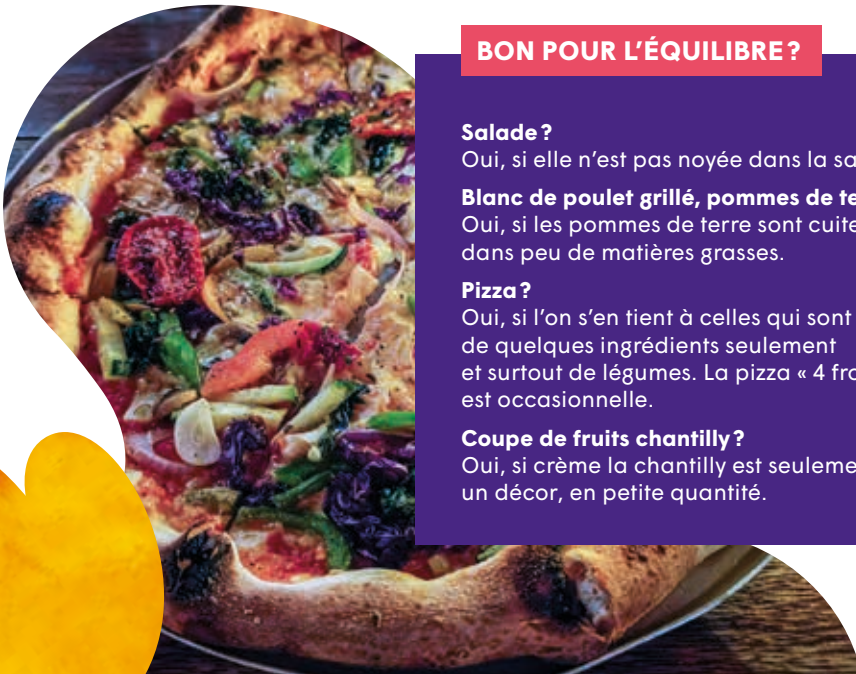
Oui, si les pommes de terre sont cuites dans peu de matières grasses.

Pizza ?

Oui, si l'on s'en tient à celles qui sont garnies de quelques ingrédients seulement et surtout de légumes. La pizza « 4 fromages » est occasionnelle.

Coupe de fruits chantilly ?

Oui, si crème la chantilly est seulement un décor, en petite quantité.





Bon à savoir

➤ Les féculents ne font pas grossir s'ils sont consommés en quantités adaptées et cuisinés sans excès de matière grasse. Ils aident à ressentir la satiété, ils évitent les coups de barre et les petits creux. Notre cerveau en a besoin pour travailler et nos muscles également. Il est conseillé de consommer des féculents à chaque repas, en fonction de ses besoins. La priorité est d'équilibrer les repas, sans s'affamer, même s'il y a du surpoids ou de l'obésité.

➤ Les besoins alimentaires varient avec l'âge : à partir de 20 ans et jusqu'à la fin de notre vie, nos besoins nutritionnels diminuent très progressivement mais les apports doivent absolument rester suffisants.

Repas sur le pouce : comparatif calorique

Environ
1 600 KCAL



Hamburger, portion de frites, dessert glacé sucré, soda

Environ
1 200 KCAL



Sandwich, flan, soda

Environ
800 KCAL



Carottes râpées, viande, pâtes, yaourt nature, pomme, eau

ASTUCES

Le petit-déjeuner vaut bien quelques minutes de sommeil en moins : notre corps a besoin de recharger ses batteries après le jeûne de la nuit.

Un repas, même rapide, est toujours préférable à pas de repas du tout ; sauter un repas, c'est la porte ouverte au grignotage et au déséquilibre alimentaire.

Éviter de regarder un écran en mangeant : manger en se posant, assis, en dégustant son plat permet aussi de faire une vraie pause, d'être attentif à ce que l'on mange, et d'écouter « ses sensations » de faim et de satiété et donc de manger moins.

Horaires décalés : conseils diététiques

	 Vous prenez votre poste le matin	 Vous prenez votre poste l'après-midi
Le petit déjeuner au domicile	Ne sautez pas ce petit repas, il est indispensable pour mettre l'organisme en route. Mais il ne doit pas être trop copieux . Prévoyez une boisson chaude peu sucrée avec un produit laitier, et si vous avez plus faim, consommez une tartine de pain (ou équivalent).	Prévoyez un petit-déjeuner léger si vous prenez votre déjeuner plus tôt que d'habitude : par exemple un fruit, céréales ou pain avec complément de votre choix, et une boisson chaude ou froide.
La collation du matin	Elle est plus copieuse que le petit-déjeuner traditionnel , pour éviter le coup de pompe de fin de matinée. Elle est prise sur le lieu de travail entre 8 h et 9 h : boisson chaude, un produit laitier (lait, fromage ou yaourt), pain et complément de votre choix (beurre, confiture, miel...), fruit.	
Le repas de midi	Il doit être équilibré, léger et digeste . Il est pris au domicile , avant la sieste : viande/poisson/œuf ou aliment riche en protéides, légumes, féculents, un fruit ou un laitage (et inverser laitage ou fruit le soir). Ne remplacez pas ce repas par une pizza, un sandwich ou une pâtisserie.	Consommez le déjeuner avant la prise de poste , à votre domicile. Surtout ne le négligez pas, mais prévoyez-le léger (féculent, légumes, viande/poisson/œuf ou autre aliment riche en protéides, produit laitier) et complétez-le par une collation l'après-midi.
La collation de l'après-midi	Évitez le goûter tardif après la sieste.	Pour ne pas rester sans manger pendant 7 ou 8 heures, prenez une collation, en général sur votre lieu de travail , afin de couper le temps de travail. Prenez le temps d'une boisson chaude ou froide, un fruit, un peu de pain et un produit laitier (fromage, laitage).
Le dîner	Pour préserver un bon sommeil, respectez un délai de 1 heure 30 à 3 heures entre le dîner et le coucher. Privilégiez les légumes, féculents, une petite part de viande/poisson/œuf ou aliment riche en protéides, un laitage ou un fruit (à l'inverse du déjeuner).	Le dîner sera plutôt léger car tardif : une petite part de viande/poisson/œuf ou autre aliment riche en protéides, légumes, féculents et un laitage. Évitez les grignotages en soirée.
La collation de la nuit	HORAIRE DÉCALÉ : DEUX RÈGLES D'OR Mangez avant votre prise de poste. Allégez vos deux repas principaux et prévoyez une collation : cette répartition des prises alimentaires vous permet de maintenir votre rythme familial sans augmenter votre ration calorique journalière.	



Vous prenez votre poste de nuit

Consommez un petit-déjeuner **avant de vous coucher, au retour du travail**, et prévoyez-le **plus léger que le petit-déjeuner traditionnel**, toujours avec une boisson chaude/froide (chocolat, infusion...) ou de l'eau. Par exemple un peu de pain avec le complément de votre choix, un laitage (yaourt, fromage blanc ou le lait dans le chocolat chaud ou café au lait).

Après le sommeil du matin, voire même jusqu'en début d'après-midi, essayez de manger suffisamment en version salée ou sucrée selon vos envies :

Version sucrée : boisson chaude/froide ou eau, pain et complément de votre choix, produit laitier et fruit

Version salée : féculent, légumes, produit laitier, fruit et eau.

Vous pouvez même consommer un peu de viande/poisson/œuf ou autre aliment riche en protéides si ce n'est pas consommé la nuit.

Consommez le dîner si possible **au domicile avant de partir au travail**. Prévoyez-le **équilibré**, avec des féculents en quantité adaptée à vos besoins (pâtes, pomme de terre, riz, etc.) avec des légumes, viande/poisson/œuf ou autre aliment riche en protéides, et un laitage. Les aliments riches en protéides favorisent la vigilance, l'éveil et la satiété.

Prenez une collation, si possible au milieu de votre nuit de travail, afin de maintenir un niveau de vigilance correct. Privilégiez pain ou autre féculent en petite quantité pour être rassasié tout en évitant l'endormissement, légumes, viande/poisson/œuf ou autre aliment riche en protéides en petite quantité et un fruit. Cette collation ne doit **pas être trop copieuse**, car elle ne fait que compléter les repas principaux. Cela peut être par exemple un sandwich de pain aux céréales avec une tranche de poulet, de la salade verte/tomates et un fruit frais. Attention aux grignotages sucrés ou salés.

Conseil : buvez de l'eau tout au long de la nuit et évitez de prendre un café quelques heures avant d'aller dormir.



Pour être au top : priorité à l'eau

L'eau, c'est la vie ! Elle constitue environ 65 % de notre corps. L'eau est principalement éliminée via la transpiration, la respiration (lors de l'expiration) et l'urine.

Notre organisme a besoin d'environ 2,5 litres par jour, mais il ne peut pas la stocker.

Deux solutions pour couvrir ses besoins : une alimentation équilibrée et adaptée apporte environ un litre par jour mais ce n'est pas suffisant. Il est donc important de **boire 1,5 litre d'eau par jour** pour maintenir l'équilibre.

De l'eau à volonté, la seule boisson indispensable à l'organisme ; lorsque nous consommons du café, une infusion froide ou chaude, nous apportons également de l'eau à notre organisme.

Bien s'hydrater, c'est boire, même quand on n'a pas soif !

Pour disposer de toutes vos facultés au travail, buvez régulièrement, par exemple un petit verre (150 ml) toutes les heures, ou alors deux mugs de boisson chaude/froide matin et autant l'après-midi (un mug contient entre 200 et 250 ml).

L'eau est la seule boisson indispensable à la vie :
1,5 litre par jour minimum, de préférence entre les repas.

Pour varier les plaisirs, pensez au chocolat chaud peu sucré, au rooibos et autres tisanes, aux infusions à froid (sans édulcorant, ni sucre), à la tranche de citron ou aux feuilles de menthe fraîche pour aromatiser l'eau plate ou gazeuse.



Thé ou café ? Oui mais...

La machine à café est un lieu culte de convivialité en entreprise, entre collègues ou avec des clients. Mais n'oublions pas que l'excès de caféine peut perturber notre sommeil et le rythme cardiaque, voire induire de l'anxiété.

La dose de caféine à ne pas dépasser par jour = 400 mg



/ jour = maximum



/ jour = augmentation de l'anxiété

Combien de mg de caféine dans...

- 1 tasse de café filtre (200 ml) = 90 mg de caféine
- 1 canette de boisson énergisante (250 ml) = 80 mg de caféine
- 1 espresso (60 ml) = 80 mg de caféine
- 1 tasse de thé noir (220 ml) = 50 mg de caféine
- 1 canette de cola standard (330 ml) = 50 mg de caféine
- 1 carré de chocolat noir (10 g) = + de 4 mg de caféine

ASTUCES

Des astuces pour réduire les apports en caféine :

- dégustez un arabica, deux fois moins riche en caféine que le robusta ;
- savourez un café décaféiné à l'eau et non à l'éther ;
- tentez la chicorée ou le rooibos qui ne contiennent pas de caféine.

Gardez le moment convivial mais adaptez le produit à l'heure de consommation !





Alcool ? Attention aux idées reçues

- **Non**, l'alcool ne réchauffe pas.
- **Non**, l'alcool ne donne ni force, ni courage.
- **Oui**, l'alcool a toujours un effet, même si l'on ne le perçoit pas.
- **Oui**, l'alcool fait grossir.
- **Oui**, 1 g d'alcool contient plus de calories qu'1 g de sucre (7 kcal pour 1 g d'alcool et 4 kcal pour 1 g de sucre).
- **Oui**, le cidre est une boisson alcoolisée.
- **Oui**, la bière contient moins d'alcool que le vin, **mais** on en boit davantage.
- **Non**, les femmes et les hommes ne sont pas égaux pour une même dose d'alcool : l'organisme d'une femme est plus sensible aux effets de l'alcool parce que physiologiquement, il contient moins d'eau que le corps d'un homme, que l'estomac est moins efficace face à l'alcool et la montée de l'alcoolémie est plus rapide.
- **Oui**, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour et pas tous les jours, et on ne cumule pas la consommation théorique sur le week-end.



Le saviez-vous ?

**1 grand verre
ou une canette de soda
(33 ml) = 30 g de sucre
(5 morceaux de sucre
n° 4 de 6 g)**

Alors, réservons
les boissons sucrées
pour les jours de fêtes et
occasions particulières !

Menus équilibrés de saison

Quelques propositions

Printemps

Repas 1	Repas 2
• Sardine ou maquereau en conserve • Légumes et pomme de terre rôtis : chou-fleur, carottes, pomme de terre • Verrine fromage blanc et kiwi	• Épinards ou salade iceberg et jambon blanc/blanc de dinde • Fromage • Crêpes à la confiture
Repas 3	Repas 4
• Salade composée avec : maïs, haricots rouges, carottes râpées, betterave, salade verte, restes de viande froide ou œuf mollet, gouda au cumin • Pomme cuite	• Taboulé • Filet de poisson grillé à la poêle et champignons • Laitage + compote de cassis

Été

Repas 1	Repas 2
• Salade composée complète : concombre, poivron rouge, tomates cerises, riz basmati, thon ou restes de viande froide, cubes de fromage et sauce vinaigrette à la ciboulette • Melon	• Tomate mozzarella ou fêta • Omelette aux pommes de terre • Nectarine ou abricot Vous pouvez ajouter de la salade avec l'omelette aux pommes de terre
Repas 3	Repas 4
• Pâtes aux courgettes et blanc de poulet au curry + fromage râpé • Salade de fruits frais : abricot, nectarine et/ou pêche, feuille de menthe fraîche	• Concombre en vinaigrette • Risotto/ riz aux tomates concassées, ail, calamar/encornet • Fromage • Pastèque

Menus équilibrés de saison

Quelques propositions

Automne

Repas 1	Repas 2
• Lentilles vinaigrette échalote, carottes râpées et œuf mollet • Fromage de chèvre • Poire	• Poisson poêlé et fondue de poireaux au curry et pâtes à l'encre de seiche • Verrine yaourt et compote
Repas 3	Repas 4
• Cuisse de poulet avec purée de potimarron et pomme de terre • Fromage • Raisin	• Endives braisées et tranche de jambon blanc ou jambon de dinde ou steak • Riz au lait « maison »

Hiver

Repas 1	Repas 2
• Endives ou mâche en vinaigrette avec comté et noix • Escalope de poulet/dinde • Purée de pomme de terre • Orange/clémentine	• Radis noir • Pâtes à la bolognaise et fromage râpé • Compote de pomme à la cannelle Vous pouvez ajouter de la salade avec les pâtes bolognaises
Repas 3	Repas 4
• Assiette complète fraîcheur : avocat, champignons de Paris crus, betterave, boullgour ou quinoa, thon, et sauce au fromage blanc • Compote de coing	• Potage complet : mélange de légumes secs, haricots verts, épinards, et autres légumes surgelés ou frais de votre choix • Fromage • Poire



Document imprimé en France



www.groupe-vyv.fr

GROUPE
vyv



Groupe VYV, union mutualiste de groupe soumise aux dispositions du Code de la mutualité, n° Siren 532 661 832.
Siège social : 3, rue du Max-Hymont - 75015 Paris - Dir. Générale : Agnès Laperrière - Directeur de la publication :
© Gerhymoges - Rédaction : Corinne Dupuy - Mise à jour : Cécile Marie Magdelaine - Dir. PEPS.

0423-0326