

4 JE DÉJEUNE À L'EXTÉRIEUR

Au restaurant

- Privilégier le plat du jour et les produits de saison, gages de qualité
- Opter pour le menu entrée/plat permettant de réduire sa consommation de sucres
- Pour patienter, boire de l'eau et éviter de grignoter du pain

Dans un sandwich

- Varier les «contenants» : pain complet, pain de seigle, pain au maïs, etc.
- Une garniture complète comprend protéines, produits laitiers et légumes/crudités
- Limiter les sauces de type mayonnaise et opter pour du fromage frais ou de la moutarde

Au fast-food

- Préférer un burger simple, éviter le fromage ou une double portion de viande
- Limiter les fritures et préférer la salade en accompagnement
- Éviter les sodas et opter pour de l'eau plate ou de l'eau gazeuse

Au salad'bar

- Garder le principe de «l'assiette type» :
 - Féculents : quinoa, boulgour, riz, pâtes, etc.
 - Légumes/crudités : courgettes, ratatouille, carottes, etc.
 - Protéines : oeuf dur, thon, jambon, dinde, poulet, etc.

Bon plan

Penser aux supermarchés qui mettent à disposition des mange-debout et des micro-ondes, permettant ainsi de manger chaud et à moindre coût.



Le système d'étiquetage nutritionnel a été mis en place en 2016 par le gouvernement français. Il a pour but de favoriser le choix de produits plus sains par le consommateur et ainsi de participer à la lutte contre les maladies cardio-vasculaires, les cancers, l'obésité et le diabète.

Nos centres médicaux

Nos différentes implantations vous garantissent une réelle relation de proximité

HAUTS-DE-SEINE
Antony
2, rue de la Renaissance - 92160

Boulogne
88 ter, avenue du Général Leclerc -
92100

Châtillon
44 - 48, rue Louveau - 92320

Issy-les-Moulineaux - Siège social
52, boulevard Rodin - 92130

Le Plessis-Robinson
Novéos, 8 C avenue Descartes
- 92350

PARIS
Daumesnil
50, avenue Daumesnil - 75012

Netter
72, avenue du Dr Arnold Netter
- 75012

VAL-DE-MARNE
Saint-Maur-des-Fossés
7-9, avenue du Mesnil - 94210

Vous souhaitez nous poser des questions, nous rencontrer ?

Appelez-nous : 01 46 45 90 72
Contactez-nous : contact@sestidf.fr

**Vous souhaitez nous poser des questions,
nous rencontrer ?**

Appelez-nous : 01 46 45 90 72
Contactez-nous : contact@sestidf.fr

www.sestidf.fr

**Découvrez les modules de e-learning sur notre site internet,
rubrique «Formation».**



SEST

Service aux Entreprises
pour la Santé au Travail



SEST

Service aux Entreprises
pour la Santé au Travail



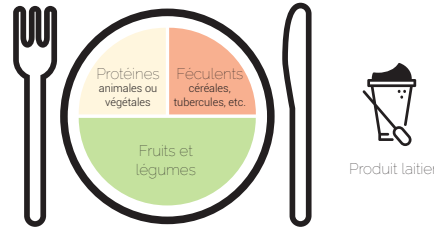
Alimentation et travail

Entre plaisir et équilibre pour une efficacité toute la journée

1

FICHE
REPERE

L'ASSIETTE TYPE



Les protéines

- Renforcent le système immunitaire et les os
- Favorisent le renouvellement des tissus musculaires et cutanés
- Contribuent au transport de l'oxygène dans l'organisme
- Fort pouvoir satiétogène

Quantité recommandée

1 à 2 fois /jour. 500g de viande par semaine (privilégier les viandes blanches) et 2 portions de poisson par semaine. La surconsommation de protéines peut être nocive pour les reins

Les féculents

- Donnent de l'énergie
- Evitent les grignotages et les coups de fatigue
- Indispensables pour une journée de travail intensive

Quantité recommandée

A chaque repas

Les fruits et légumes

- Fort pouvoir satiétogène et faible valeur énergétique
- Source d'eau, de vitamines, de minéraux et de fibre qui combattent la fatigue

Quantité recommandée

5 portions de 80 à 100g /jour. Attention à ne pas consommer trop de fruits, en raison du sucre (limiter notamment jus de fruits et fruits secs/séchés)

Les produits laitiers et substituts (oléagineux, etc.)

- Sources de calcium, vitamine D, protéines et lipides
- Renforcent la densité osseuse et limitent le risque de fracture

Quantité recommandée

2 portions /jour (150 ml de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage, etc.)

Les matières grasses

Les matières grasses sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Privilégier des matières grasses végétales (colza, noix, olive, etc.).

2

LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien se nourrir est déterminant pour la santé et l'efficacité au travail. L'alimentation se fait autour de 3 repas principaux : le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Si équilibre et variété sont les maîtres-mots, il est également important d'y intégrer la notion de plaisir. L'équilibre alimentaire peut se faire sur une semaine et pas seulement sur une journée.

Mais aujourd'hui il n'est pas toujours aisé d'adopter une alimentation équilibrée dans le monde professionnel. Pourquoi ? Un manque de temps, des journées chargées, un quotidien bien rempli, des horaires décalés, etc... Or celle-ci constitue un pilier majeur dans l'équilibre santé/travail.

Quelques chiffres

Aujourd'hui, **75% des français s'accordent une vraie pause** (30' voire 45'). Mais **1 salarié sur 2 déclare être tenté par le grignotage**, engendrant ainsi des risques pour la santé comme la prise de poids, le diabète, etc.

28% des 18-54 ans sont concernés par le surpoids.

En 2017, 1 décès sur 5 était lié à des pathologies pouvant être liées à une mauvaise alimentation.

3

POURQUOI MANGER ÉQUILIBRÉ ?

- Préserver la santé de nos organes
- Prévenir certaines maladies cardiovasculaires
- Stabiliser le poids
- Bien éliminer les toxines
- Faciliter la digestion
- Améliorer la concentration et la vigilance
- Être plus efficace et endurant

Prendre son temps...

Il est conseillé de manger lentement et ne pas faire deux choses en même temps lorsque vous vous restaurez. En moyenne, le cerveau assimile l'information de satiété en 20 minutes. C'est le temps minimal que nous vous conseillons de prendre pour manger.

NOS CONSEILS

Pour une alimentation équilibrée en toutes circonstances

Un petit déjeuner équilibré contient :

- Une source de calcium
- Une protéine
- Une boisson chaude
- Un fruit : entier et cru, de préférence
- Un produit céréalier

Un déjeuner équilibré reprend les principes de «l'assiette type»

Le dîner permet de rééquilibrer ses apports de la journée.

Pour un sommeil de qualité, limiter la consommation d'alcool, de sucre et de gras.

La collation permet d'éviter les baisses de régime lorsque les journées sont longues. Vous pouvez opter pour un fruit cru entier, une protéine (un yaourt, par exemple), des oléagineux, etc.

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme : 1,5 L minimum par jour. Le thé, le café et les infusions peuvent contribuer à l'apport en eau s'ils ne sont pas sucrés.

Le sel : 5 à 6 gr par jour, soit une cuillère à café. Les français consomment en moyenne 10 à 12 gr de sel par jour, ce qui est 2 fois plus que la recommandation nationale. Le sel peut se cacher dans le pain, les plats préparés, etc.

Les corps gras peuvent être d'origine animale ou végétale. Ils participent au bon fonctionnement du corps mais sont à consommer avec modération.

Les sucres rapides apportent principalement du plaisir mais sont à limiter au cours de la journée. Ils ont un fort pouvoir addictogène.

Je n'ai pas le temps de déjeuner, que faire ?

- Un petit déjeuner copieux
- Fractionner le déjeuner en deux collations équilibrées
- Équilibrer les apports au moment du dîner