

fiche conseils
Salariés



équilibre alimentaire



zoom sur l'équilibre alimentaire

Le saviez-vous ?



Bien se nourrir est essentiel pour la santé et l'efficacité au travail. L'alimentation repose sur **trois repas principaux** : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.



Si l'équilibre et la variété sont les maîtres-mots, il est également important d'intégrer **la notion de plaisir**.



L'équilibre alimentaire peut s'établir sur une semaine et non uniquement sur une journée.



Privilégier des aliments **frais** et **peu transformés** garantit un apport optimal en nutriments. L'eau reste la meilleure boisson pour s'hydrater et maintenir son énergie.



Adapter son alimentation à son rythme de travail et éviter les repas sur le pouce favorisent digestion et vitalité.

Quelques chiffres



En 2023, les travailleurs français consacrent en moyenne **47 minutes** à leur pause déjeuner.
(TF1 Info)



En 2020, le surpoids concerne toujours **47%** des adultes français. Les hommes sont plus souvent en surpoids que les femmes.
(source ameli.fr)



La surcharge pondérale concerne **45 %** des personnes en France, dont **14 %** souffrent d'obésité.
(source : DREES - 2022)



61%

des personnes grignotent de façon occasionnelle ou régulière (étude Nutrinet-Santé)



nos conseils de prévention



Systématiser la consommation d'eau tout au long de la journée

- ♥ consommer 1.5 à 2 litres d'eau minimum par jour
- ♥ ne pas attendre d'avoir soif pour boire
- ♥ bannir les boissons sucrées et alcoolisées



Consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

- ♥ 1 portion = la taille du poing ou 2 cuillères à soupe
- ♥ 5 portions = environ 400 g
- ♥ privilégier des fruits et légumes de saison
- ♥ les fruits et légumes sont une source de vitamines, minéraux et fibres



Consommer des féculents à chaque repas

- ♥ privilégier les céréales complètes et un mode de cuisson « al dente »
- ♥ éviter de grignoter entre les repas en consommant une portion adéquate (30-60 g par repas)
Le saviez-vous ? *Les féculents ne font pas grossir, c'est le mode de cuisson et les accompagnements (sauces, fromages, etc.) qui ont un impact sur l'équilibre alimentaire de votre assiette ! Rassasiants, ils évitent les grignotages et sont une bonne source d'énergie et de fibres.*



Consommer des protéines

- ♥ 1 portion de 30 à 50 g par repas
- ♥ varier vos sources de protéines : animales, végétales, céréales
Le saviez-vous ? *Les protéines participent au renouvellement des tissus musculaires et des phanères.*



Consommer des produits laitiers (lait, fromage, yaourt, etc.)

- ♥ 2 à 3 portions par jour
- ♥ 1 portion = 1 verre de lait = 2 yaourts = 30 à 40 g de fromage
Le saviez-vous ? *Les produits laitiers sont une source de calcium et de protéines. Ils participent à la solidité des os et des dents.*



Limiter les matières grasses

- ♥ consommer 3 portions par jour (source de lipides, elles sont indispensables pour le cerveau)
- ♥ 1 portion = 1-2 c. à s. d'huile = 4 g de beurre = 1-2 c. à s. de crème
- ♥ varier les matières grasses en priorisant celles d'origines végétales
- ♥ privilégier une cuisson sans matière grasse, à défaut, utiliser une cuillère pour doser !



Limiter les sucres

- ♥ favoriser le fait maison et l'utilisation de sucres naturels (fleur de coco, miel, etc.).
Le saviez-vous ? *Les sucres ajoutés sont des produits addictifs, qui peuvent nuire à la santé !*



Limiter les sels

- ♥ utiliser des épices, des aromates et des herbes pour rehausser le goût
- ♥ éviter de consommer plus de 7 g de sel par jour (pour un adulte)
Le saviez-vous ? *80 % du sel que nous consommons se trouve directement dans les aliments !*



la pause déjeuner

1 À l'extérieur

Au restaurant

- privilégier le plat du jour et les produits de saison
- opter pour le menu entrée/plat, qui réduit la consommation de sucre
- boire de l'eau pour patienter et éviter de grignoter du pain



Au fast-food

- déguster avec modération (ne pas en faire un rendez-vous quotidien !)
- préférer un burger simple, éviter le fromage ou une double portion de viande
- limiter les fritures et préférer la salade en accompagnement
- opter pour de l'eau (plate ou gazeuse)



2 Aux fourneaux

Les salades

- garder le principe de « l'assiette type »
- utiliser le contenu du réfrigérateur et des placards
- assaisonner avec modération



Les sandwichs

- varier les pains et éviter les pains blancs
- privilégier une garniture complète qui respecte le principe de « l'assiette type »
- limiter les matières grasses et opter pour du fromage frais ou de la moutarde



3 Zoom sur l'assiette type



Des outils utiles

Le nutri-score

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 les consommateurs et ainsi de participer à la lutte contre les maladies liées à une mauvaise alimentation.



La fabrique à menu

Cet outil permet de cuisiner plus facilement et de manière équilibrée !





— Santé au travail —

VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink
80 rue de Clichy - 75009 Paris

