

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Cette fiche prévention rassemble les principales informations et conseils concernant l'**équilibre alimentaire** dans la vie quotidienne ainsi qu'au travail. Basée sur des recommandations, elle est utilisable par tous pour une meilleure prévention.

POUR ALLER PLUS LOIN ...

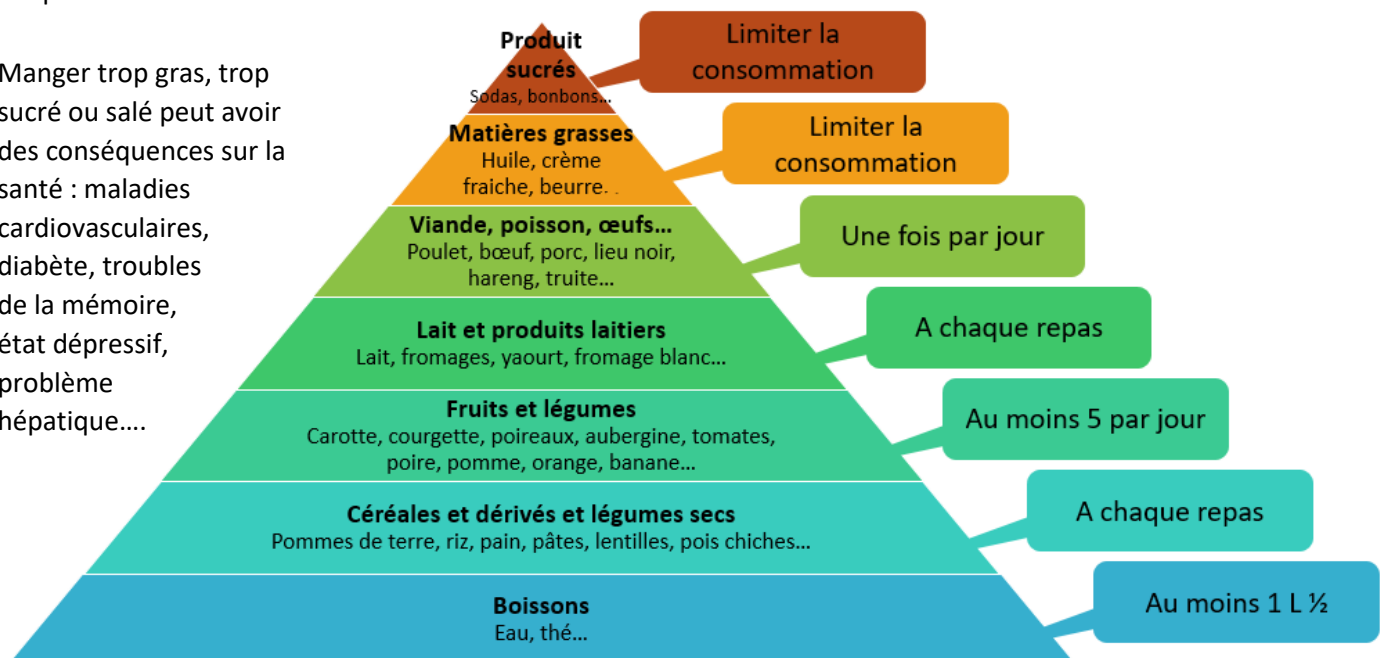
- <http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/la-fabrique-a-menus.html>
- Pour vous aider à choisir en magasin, privilégiez le nutri-score A, B ou C.



BESOINS ALIMENTAIRES

- Le fonctionnement de notre organisme occasionne 50 à 60% de dépenses énergétiques quotidiennes. Les besoins journaliers varient en fonction de l'âge, du sexe et de l'**activité physique et professionnelle**.
- On peut manger de tout, mais en quantité adaptée.

- Manger trop gras, trop sucré ou salé peut avoir des conséquences sur la santé : maladies cardiovasculaires, diabète, troubles de la mémoire, état dépressif, problème hépatique....



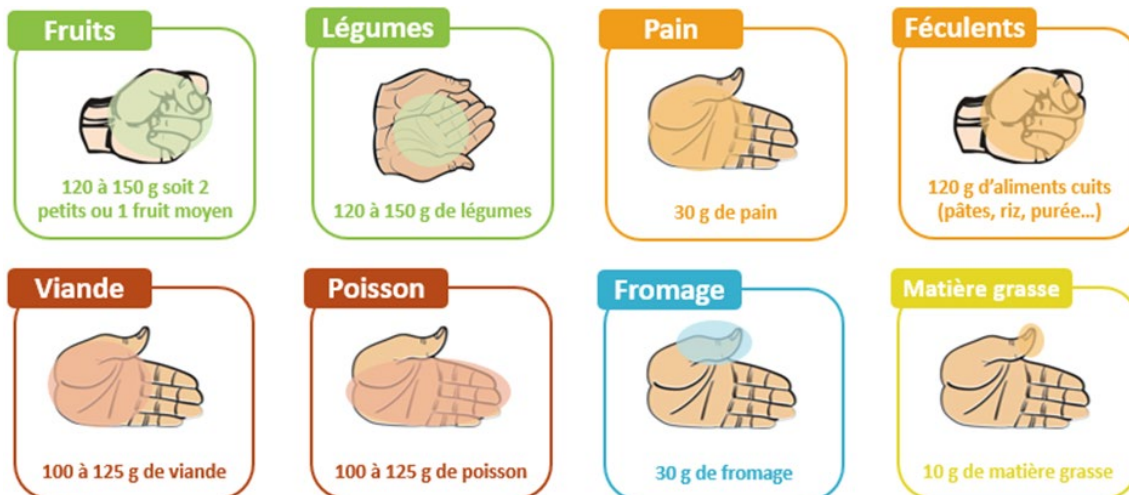
- L'eau est indispensable au fonctionnement de notre organisme ! Elle représente plus de 60% de notre poids.

EQUILIBRER SA PAUSE DÉJEUNER

La plupart des travailleurs prennent leur déjeuner au travail. L'équilibre alimentaire contribue à être en bonne santé et à être efficace au travail. Adapter son alimentation à son **rythme de travail** est nécessaire pour se maintenir en forme et potentialiser ses capacités professionnelles.

Pour un bon équilibre alimentaire, votre assiette du midi doit comporter 1 à 2 portion de légumes, 1 portion de féculents (pâtes, riz, céréales...) et 1 petite portion de protéines (viande, poisson, œuf...)

Repas au creux de la main : Votre main peut vous aider à mieux estimer les portions recommandées, prenez en compte la taille de votre main.



Boire de l'eau, avant, pendant et après les repas est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Il est recommandé de boire au moins 1,5 L d'eau/jour.

NB : la sensation de soif s'atténue au fil des années. Pour éviter la déshydratation, il est conseillé de boire sans attendre d'avoir soif ! Un apport hydrique conséquent sera nécessaire lors des périodes de grandes chaleurs et /ou lors d'efforts physiques importants.

ASTUCES POUR LE DÉJEUNER

- Retirez les vêtements de travail et **lavez vos mains** avant le déjeuner
- Prenez un temps de pause déjeuner d'au moins **30 min** (l'OMS recommande un temps de 45 min)
- Mangez **entouré** afin de privilégier les relations
- Profitez de la pause pour **déconnecter** des écrans



- Privilégier les repas "**fait maison**" en terme de coût et de qualité des aliments.
- Si vous mangez un sandwich ou un « fast food », préférez un **sandwich de boulangerie** et limiter les hamburgers, les kebabs et les frites. Pour le dessert, optez pour un fruit ou une compote en gourde.
- Si vous mangez à la cantine ou au restaurant, choisissez « **entrée + plat** » ou « **plat + dessert** » et privilégiez les légumes et fruits.