



SANTÉ

# Pause déjeuner : apports et dépenses, une question d'équilibre



## APPORTS ET DÉPENSES

### TRAVAILLER OUVRE L'APPÉTIT

Un déménageur a besoin d'un apport calorique plus important qu'un informaticien. Un salarié du bâtiment qui travaille en extérieur a des besoins nutritionnels supérieurs à ceux d'un salarié sédentaire.

### RÉPARTITION DES APPORTS CALORIQUES JOURNALIERS

En moyenne pour une femme : **1800 kcal**

En moyenne pour un homme : **2000 kcal**

Exemples :



#### La pause déjeuner est le moment privilégié :

- pour écouter son corps, cela permet de reconnaître la faim et la satiété,
- prendre conscience de ses émotions pour ne pas systématiquement compenser par la nourriture,
- ne pas faire deux choses à la fois : manger et regarder la TV, lire, jouer,
- s'asseoir à table,
- s'aérer et faire quelques pas pour une meilleure digestion.

## PAUSE DÉJEUNER

#### Pour couper la journée la pause déjeuner est un moment à privilégier.

C'est un moment de détente qui permet de diminuer le stress, de se déconnecter pour une meilleure concentration dans l'après midi. Cette pause peut contribuer au bien-être au travail.

#### Manger sain pour optimiser son tonus.

Manger équilibré c'est investir pour son capital santé. L'alimentation joue un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète, de certains cancers... Tout est permis si l'on prend conscience de ses besoins énergétiques en fonction de son activité physique ; adapter les portions ; inutile de manger sans faim.



## Gamelle/Lunchbox

- Cuisiner en privilégiant des ingrédients frais ou surgelés à réchauffer ou non,
- Utiliser les restes de la veille,
- Fruits, yaourts, fromage blanc.



## Restaurant/Brasserie

- Choisir une formule «entrée/plat» ou «plat/dessert», plutôt qu'un repas complet,
- Entrée = crudités, limiter l'assaisonnement, soupe,
- Plat = viande ou poisson grillé + légumes + féculents,
- Dessert = fruits frais, fromage blanc.



## Cantine

- Entrée/plat ou plat/dessert + eau,
- Attention aux quantités et aux tentations pour un moindre coût.



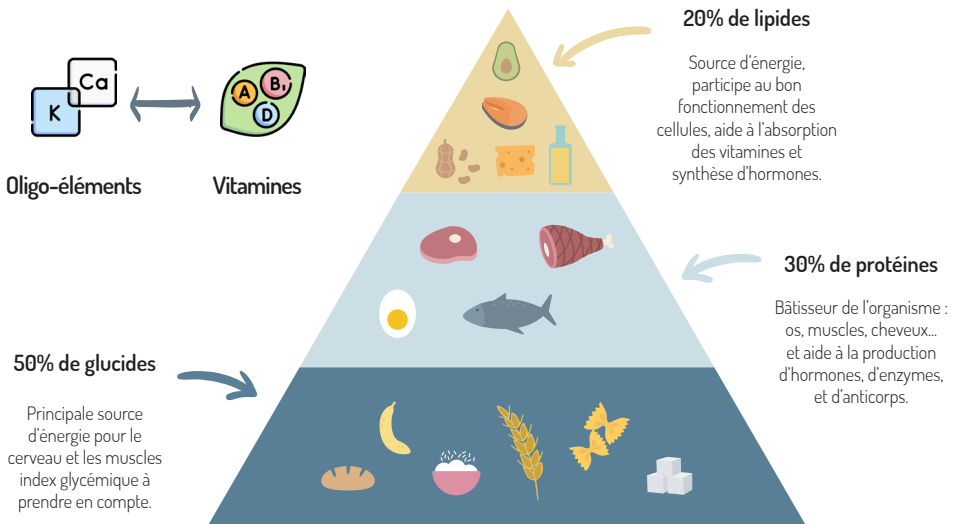
## Fast Food/Sandwicherie

- En limiter la fréquentation et privilégier la salade, hamburger simple ou sandwich classique, éviter la mayonnaise.
- Salade ou petite portion de frites,
  - Fruits, salade de fruits, fromage blanc, smoothie,
  - Eau ou jus de fruits sans sucre ajouté.

# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Chaque groupe d'aliments apporte à l'organisme un élément plus ou moins essentiel selon la quantité.

## RÉPARTITION JOURNALIÈRE DES NUTRIMENTS

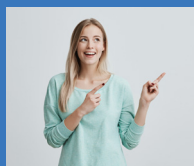


## QUIZZ

1. Le quinoa est riche en protéines végétales  Vrai  Faux
2. En réduisant sa consommation de sel, on parvient à faire baisser sa pression artérielle  Vrai  Faux
3. 1 canette de soda = 7 morceaux de sucre  Vrai  Faux

### Réponses :

1. Vrai, pour 100 gr de Quinoa = 14 gr de protéines végétales
2. Vrai, le besoin quotidien de sel = 5 à 8 gr/jour selon les Apports Journaliers Recommandés (AJR)
3. Vrai, le besoin quotidien est de 50 à 55 gr/jour de sucre



### Pour en savoir plus

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

[www.gros.org](http://www.gros.org)

[www.cerin.org](http://www.cerin.org)

Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !  
[contact@horizonsantetravail.fr](mailto:contact@horizonsantetravail.fr)



[www.horizonsantetravail.fr](http://www.horizonsantetravail.fr)

