

THÉMATIQUE
SANTÉ



—— Votre atout prévention santé ——

LA PAUSE DÉJEUNER

PRÉVENTION EN MILIEU PROFESSIONNEL



APPORTS ET DÉPENSES



Travailler ouvre l'appétit !

Un déménageur a besoin d'un apport calorique plus important qu'un informaticien.

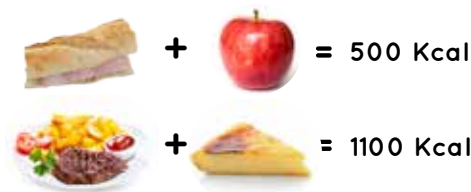
Un salarié du bâtiment qui travaille en extérieur a des besoins nutritionnels supérieurs à ceux d'un salarié sédentaire.

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



Cantine

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



Restaurant/Brasserie

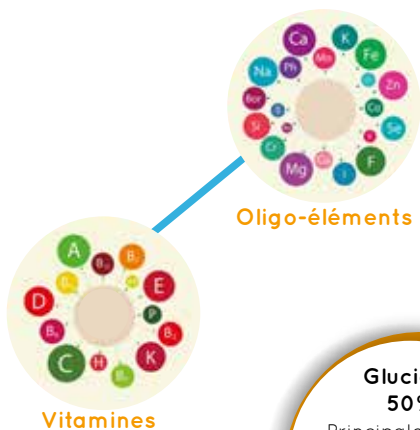
- Choisir une formule «entrée/plat» ou «plat/dessert», plutôt qu'un repas complet,
- Entrée = crudités, **limiter l'assaisonnement**, soupe,
- Plat = viande ou poisson grillé + légumes + féculents,
- Dessert = fruits frais, fromage blanc.

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

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



Répartition journalière des nutriments



Oligo-éléments

Vitamines



Protides 30%

Bâtisseur de l'organisme : os, muscles, cheveux... et aide à la production d'hormones, d'enzymes, et d'anticorps.

Glucides 50%

Principale source d'énergie pour le cerveau et les muscles index glycémique à prendre en compte.

Lipides 20%

Source d'énergie, participe au bon fonctionnement des cellules, aide à l'absorption des vitamines et synthèse d'hormones.



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.



Gamelle/Lunchbox

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



QUIZZ

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

Vrai Faux

Vrai Faux

Vrai Faux



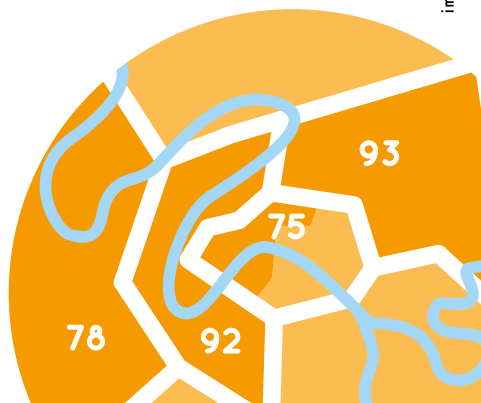
Pour en savoir plus :
<http://www.mangerbouger.fr>
<http://www.gros.org>
<http://www.cerin.org>

- 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

L'équipe de l'**association Horizon Santé Travail** est à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos démarches de **prévention** en santé au travail.

NOTRE ZONE D'INTERVENTION

78 - Yvelines
92 - Hauts-de-Seine
93 - Seine-St-Denis
Paris - 7^e - 8^e - 15^e - 16^e - 17^e



Siège social :
17 Av. du Maréchal Joffre - 92022 Nanterre Cedex
Tél. : 01 41 37 82 82 - Fax : 01 47 25 52 41
www.horizonsantetravail.fr
SIREN N° 775 724 123 00234 - APE 8621Z