

# SYNTHÈSE DE L'ATELIER NUTRITION

## CELA COMPTE AUSSI

### • UN BON SOMMEIL

Sommeil et alimentation sont très liés. Il est reconnu qu'une période de 7h30 de sommeil par 24h est bénéfique pour la santé.

Une sieste courte (20 minutes) mais régulière peut vous aider à atteindre cette durée.

En cas de difficulté à dormir, essayez d'être le plus régulier possible dans les heures de passage au lit et de réveil, évitez les écrans dans la pièce où vous dormez.

Si cela persiste, n'hésitez pas à vous diriger vers « une consultation du sommeil » d'un établissement de santé.

### • L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Elle n'a QUE des bénéfices!

Faire le grand ménage, aller en vélo au travail, sortir le chien, prendre systématiquement les escaliers à la place de l'ascenseur, c'est aussi de l'activité physique.

--> Il n'y a pas d'efforts inutiles !

#### AUGMENTE :

Force, Souplesse, Détente,  
Qualité de vie,  
"Bon" cholestérol  
Qualité de sommeil  
Maîtrise du poids

#### RÉDUIT :

Diabète,  
Anxiété,  
Maladies Cardio Vasculaires,  
Stress,  
Douleurs

Session offerte par :

ZIGNAGO VETRO



## LA NUTRITION EN QUESTIONS



Grâce à cet atelier nutrition, vous avez acquis de nouvelles connaissances vous permettant de vous organiser et de construire vos repas de vous alimenter de manière optimale sur votre lieu de travail.

Chacun d'entre nous a des besoins énergétiques journaliers pour nous permettre d'être en forme tout au long de la journée. Ses besoins sont déterminés en fonction de votre sexe, votre âge et votre activité physique.

Ces calories sont apportées par ce que l'on mange: des protéines, des glucides et des lipides.

Mais attention, apportés en excès ou en insuffisance cela peut être problématique pour votre santé! Le tout est de manger équilibré, sans interdit, et en quantités raisonnables

## EN RÉSUMÉ

- Prendre le temps de manger (20 min minimum).
- Boire suffisamment : 1,5 à 2L par jour.
- Pratiquer une activité physique régulière.
- Varier son alimentation.
- Éviter les grignotages.
- Construire son assiette de manière optimale le plus souvent possible.
- Possibilité de prendre une collation en cas de fringales.
- Manger à rythme régulier.

#### Votre intervenant :

Tristan DURAND

Diététicien Nutritionniste

E-mail: bonjour@pmprevention.com

# LES FAMILLES D'ALIMENTS

## ◆ CÉRÉALES & FÉCULENTS

Source principale d'énergie dans la journée.

*Pain, Riz, Pâte, Pain, Légumineuse, Pommes de terre,...*

--> **À chaque repas selon votre appétit**

## ◆ LÉGUMES/CRUDITÉS

Riches en vitamines, fibres et minéraux, ils facilitent le transit et sont peu énergétiques.

*Haricots Verts, Tomate, Salade, Radis,...*

--> **Le plus régulièrement possible**

## ◆ VIANDES/POISSON/ŒUFS

Principale source de protéines, c'est le carburant de vos muscles.

*Poulet, Bœuf, Thon, Omelette, Crevette,...*

--> **1 à 2 fois par jour**

## ◆ PRODUITS LAITIERS

Du calcium et des protéines, privilégiez le laitage au fromage qui est plus gras.

*Yaourt, Emmental, Fromage blanc, Petit-Suisse*

--> **1 à 2 portions par jour**

## ◆ FRUITS

Des vitamines, des fibres, du sucre et du goût: parfait pour le dessert ou la collation.

*1 Pomme, 2 Kiwis, 15 Cerises,...*

--> **Jusqu'à 3 par jour**

## ◆ LES PRODUITS SUCRÉS

Essentiel à votre plaisir mais inutile à votre corps.

*Confiture, Gâteaux, Bonbon, Soda,...*

--> **De temps en temps**

## ◆ MATIÈRES GRASSES

Indispensables mais très énergétiques: Privilégier celles d'origines végétales. (huile d'olive, de noix...)

--> **À hauteur de 3 cuillères à soupe par jour.**

## ◆ LES BOISSONS

Pour l'hydratation, seule l'eau est essentielle.

Exemple: eau, thé, café...

--> **Au moins 1,5L/jour = 8 verres d'eau!**

# LE DÉJEUNER / LE DÎNER

## LA COMPOSITION IDÉALE :

**1 VIANDE/POISSON/ŒUF** ◆ (Déjeuner ou/et Dîner)

+ **DES CÉRÉALES & FÉCULENTS** ◆

+ **DES LÉGUMES** ◆ (crus ou cuits)

+ **1 PRODUIT LAITIER** ◆ (Déjeuner ou/et Dîner)

+ **1 PORTION DE FRUITS** ◆

## Quelques exemples :

• **Club sandwich** (Pain de mie complet, **Blanc de poulet**, Salade, Tomates, Oignon rouge, **Sauce ciboulette/fromage blanc**), **Emmental**, **1 pêche**

• **Salade composée** (Riz, **Thon**, **Fêta**, Poivrons, Olives)+ **Tartelette aux fraises**

• **Repas de la veille & Plat préparés** : tant qu'ils contiennent des féculents, **des protéines**, et des légumes, c'est ok !

• **Pour les plats du commerce** : aidez-vous du **Nutriscore**, privilégiez **A** ou **B**, s'il manque une **famille**: **salade traiteur**, **tomates cerise** feront l'affaire.

## Et les horaires décalés ?

Essayer de maintenir un rythme de 3 repas par jour quelque soit vos horaires de travail. En cas de longues matinée ou après midi, on peut envisager de couper un repas en 2 pour avoir 2 prises alimentaires durant la tranche horaire travaillée. (cf tableau sur votre espace nutrition)



# FUIR LE GRIGNOTAGE

• Le grignotage est l'allié principal du surpoids: il contribue fortement à la prise de poids et au déséquilibre alimentaire.

• Si besoin, vous pouvez installer une vraie collation équilibrée: elle vous permettra de vous faire plaisir et de vous aider à mieux gérer le grignotage.

• Combinaisons de collations possibles:

[◆+◆] ou [◆+◆]

## Exemples de collations:

- **Un yaourt** + **Une pomme**
- **Muesli** + **Fromage blanc** + **Fruits rouges**
- **Pain complet** + **Fromage à tartiner**

L'équilibre alimentaire se fait **SUR LA JOURNÉE**

