

Alimentation et travail en ambiance chaude



Je fractionne mes repas pour limiter la production de chaleur corporelle générée après les repas.

Au lieu de manger entrée, plat et dessert, je mange le plat principal et j'ajoute des collations pendant la journée.



Je choisis des aliments aux couleurs, textures et saveurs différentes.



J'ajoute 1 ou 2 collations en mangeant moins aux repas principaux et en privilégiant des aliments riches en eau.

Fruits frais de saison, légumes à croquer, produits laitiers ou alternatives végétales.



Je choisis des plats peu gras et légers afin de rester attentif et vigilant à mon poste de travail.

Préférez les pommes vapeur aux frites, le poisson grillé au poisson pané, demandez à recevoir votre sauce servie à part.

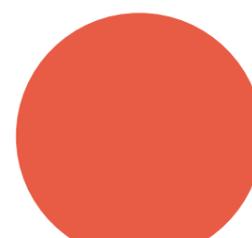
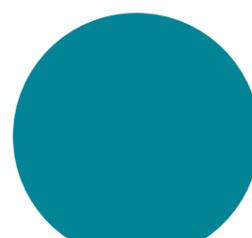
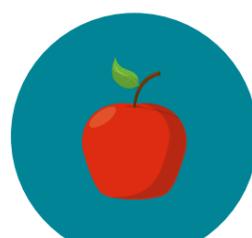
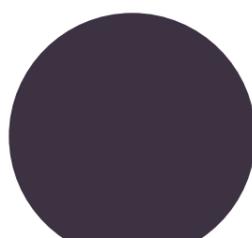
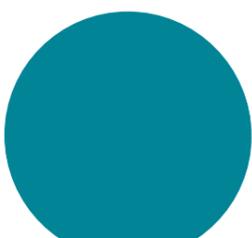


Je bois de l'eau toutes les 20 minutes, avant de ressentir la soif, signe de déshydratation.



Je bois au moins 3L de boissons non caloriques (eau plate, pétillante, tisane, infusion citron et menthe dans ma gourde...) par jour.

Un bon équilibre alimentaire et le tour est joué !





Alimentation et travail en ambiance froide



Je fais trois repas principaux et au moins une collation pour couvrir mes besoins énergétiques.



Je veille à disposer d'un repas chaud ou d'une partie de repas chaud durant ma pause.

(p.ex : potage, bouillon avec tartines, repas apporté que je réchauffe sur place...)



Je choisis des aliments aux couleurs, textures et saveurs différentes.

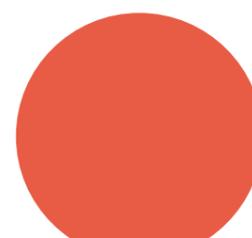
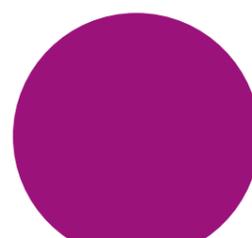
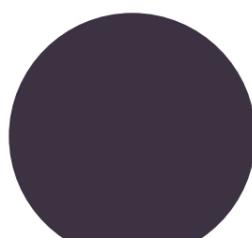
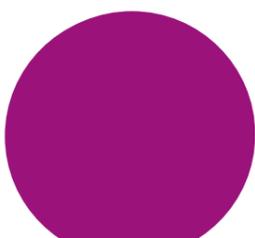


Je n'hésite pas à prendre des boissons chaudes.

Tisanes, infusions, chicorée...

env. toutes les deux heures

Un bon équilibre alimentaire et le tour est joué !





Alimentation et télétravail

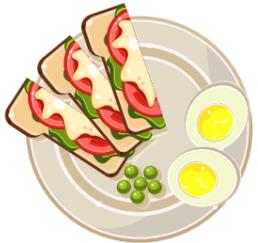
Pour bien fonctionner notre organisme a besoin d'une alimentation saine et équilibrée même en télétravail !



Je prends le temps de manger et de savourer les aliments et d'écouter mes sensations de faim et de satiété.



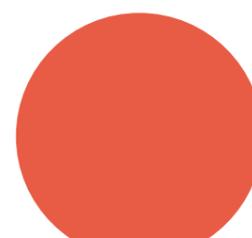
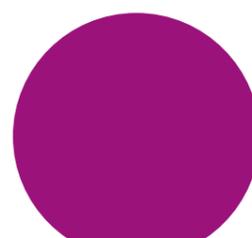
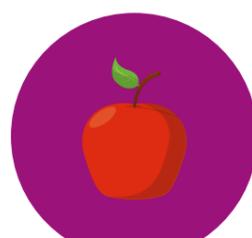
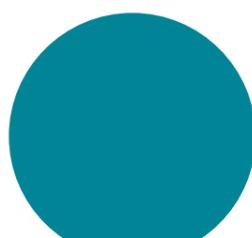
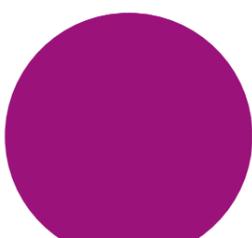
Je prends mes repas dans un cadre agréable et je fais une vraie coupure.



Je prévois ce que je vais manger et je joue sur les couleurs, textures et saveurs différentes.



Je profite du temps gagné par l'absence de trajet pour préparer des repas faits maison et et faire de l'activité physique.





Alimentation et télétravail

Pour éviter de grignoter en télétravail :



Je suis le rythme des 3 repas et éventuellement 1 à 2 collations par jour.



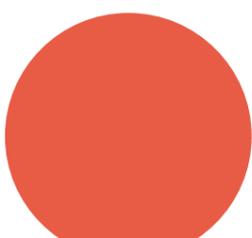
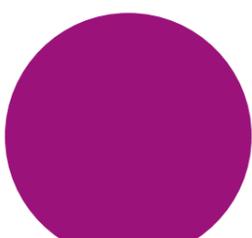
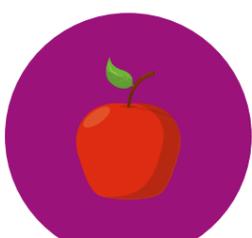
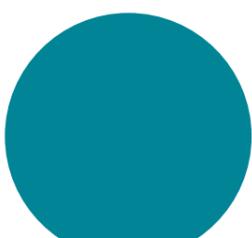
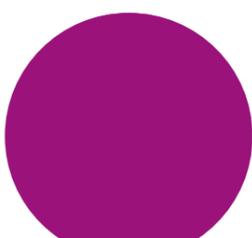
J'ajoute des sources de protéines et des glucides complets (p. ex : les pâtes) à mes repas. Ils rassasient et permettent de tenir jusqu'au prochain repas.



Si malgré tout, si j'ai un creux, je choisis un fruit ou des légumes, des produits laitiers (Kéfir, yaourt, lait battu, lait caillé), ou des alternatives végétales (jus d'avoines, etc), une poignée de noix.



Je bois au moins 1,5 L d'eau par jour.



Une quantité et une variété d'aliments sains pour mon repas au travail.



Je choisis un repas complet (à base de céréales complètes, légumes, protéines animale ou végétale et un fruit), pour éviter de grignoter pendant la journée.



Je pense à varier mes apports en protéines avec une portion de viande, de poisson, d'œuf ou de légumineuses (p.ex : haricots) pour soigner ma motivation et ma sérénité.



Je pense au menu végétarien une fois par semaine et je choisis des viandes non préparées. J'opte pour la qualité des aliments.



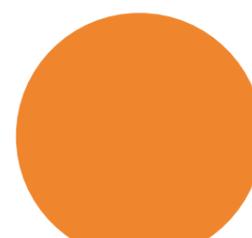
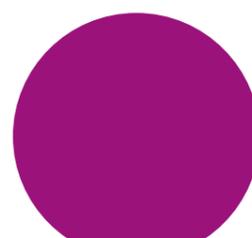
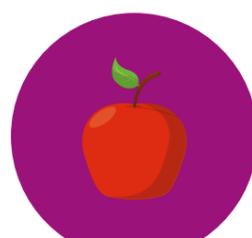
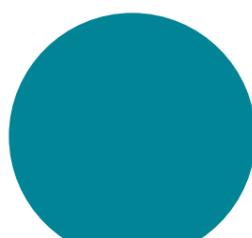
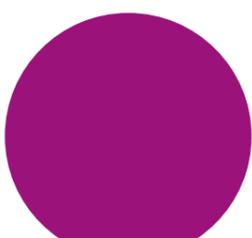
J'ajoute régulièrement à mon menu du poisson gras (p.ex : saumon), des fruits oléagineux (p.ex : noix, amandes, noisettes, etc.) et des huiles riches en oméga 3 comme l'huile de colza pour nourrir mon cerveau.



Je choisis l'eau pour m'hydrater.
J'évite l'alcool.



J'opte pour des yaourts OU des fruits en dessert.



Alimentation nomade

Bien s'alimenter au travail, c'est possible !



Je m'installe dans un endroit calme pour prendre le temps de manger lentement et de savourer les aliments, j'écoute mes sensations de faim et de satiété.



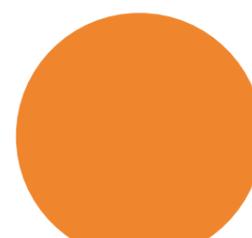
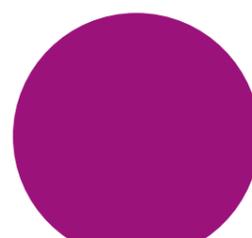
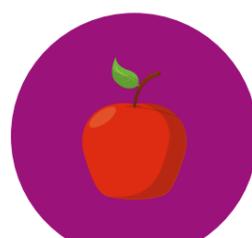
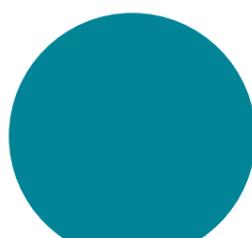
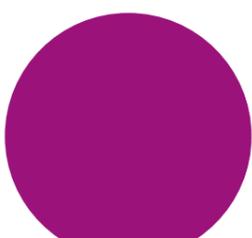
Je fais une vraie coupure d'au moins 20 minutes, j'évite de manger à mon bureau et j'évite les distractions pendant le repas, type smartphone, etc.



Je veille à la composition de mon déjeuner en me rendant dans des points de restauration me permettant de choisir mes aliments ou je prépare un snack fait maison sur base du principe « batch cooking » (préparer tous vos plats de la semaine à l'avance).

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Je cuisine des pommes de terre pour 5 repas et 2 à 3 sortes de légumes : chou-fleur, petits pois carottes, chou rouge	Pommes vapeurs, chou-fleur sauce légère au curry, lentilles	Pommes de terre rissolées, petits pois carottes, émincé de poulet	Salade de pommes de terre avec œuf dur et chou rouge cru Vinaigrette au yaourt grec	Gratin de pommes de terre avec chou-fleur et bacon en dés	Chou rouge cuit avec purée de pommes de terre, filet de cabillaud

Comment lire les étiquettes : <https://gimb.public.lu/fr/gesund-iessen/bien-manger/etiquetage-nutritionnel.html>

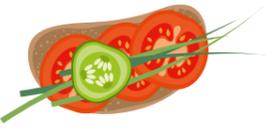


Alimentation nomade

Bien s'alimenter au travail, c'est possible !



Je remplace la viande, le poisson pané et la charcuterie par des viandes ou des poissons grillés.



Je choisis du pain complet et j'ajoute des légumes dans mes sandwichs.



Je prends un potage aux légumes ou une petite salade de légumes pour équilibrer.



Je préfère les sauces à base de tomates, les jus de cuisson, la moutarde, les sauces au yaourt.



Je choisis l'eau comme boisson et je m'hydrate suffisamment pour éviter la fatigue.

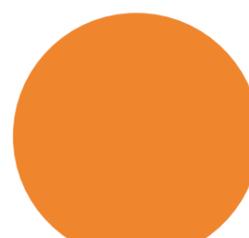
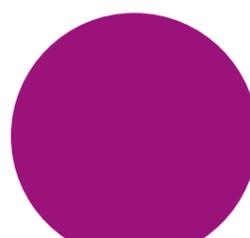
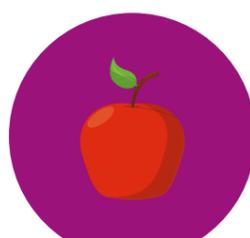
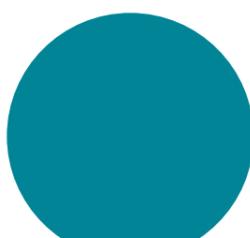
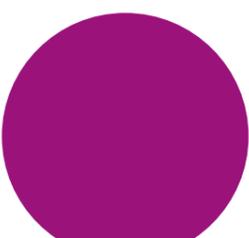


Je choisis des yaourts OU des fruits en dessert.



Je choisis des aliments qui contiennent peu ou pas de sel, de sucre ou d'acides gras saturés (p.ex : plats industriels), je lis les étiquettes des aliments et je vérifie le Nutri-Score en évitant les scores D et E.

Comment lire les étiquettes : <https://gimb.public.lu/fr/gesund-iessen/bien-manger/etiquetage-nutritionnel.html>



Alimentation et le travail de nuit

Préserver son équilibre alimentaire est essentiel !



Je conserve mon rythme diurne de trois repas principaux même lors des changements d'horaire et j'ajoute éventuellement une collation si besoin.



Je choisis des aliments aux couleurs, textures et saveurs différentes pour me faire plaisir.



Je m'hydrate suffisamment en buvant au moins 2 L d'eau avant de ressentir la soif, signe de déshydratation.



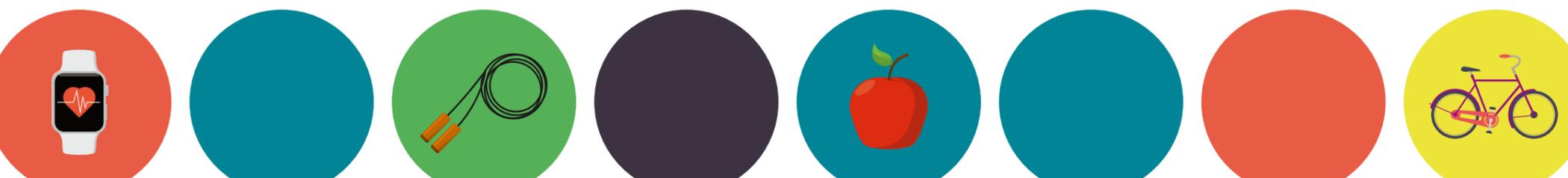
Je bois du café avec modération et je l'évite durant les postes de nuit ainsi qu'au moins 4 heures avant d'aller dormir.



Je choisis des repas équilibrés. Les aliments riches en graisses, comme les frites ou hamburgers, favorisent la fatigue.



Je choisis des fruits, légumes, noix et produits laitiers pour mes collations.



Alimentation et le travail de nuit

Préserver son équilibre alimentaire est essentiel !

	Poste de nuit	Poste de nuit environ de 20h-21h à 3h-6h du matin	Poste de nuit de 22h-23h à 7h-9h du matin
Petit déjeuner	Petit déjeuner léger avec toutes ses composantes (pain, laitage, boisson chaude)	5h-8h : Petit déjeuner avec toutes ses composantes	Sautez le petit-déjeuner si vous avez mangé toute la collation du soir. Mais s'il vous reste de collation, mangez-la en ce moment comme petit déjeuner.
Déjeuner	Déjeuner équilibré avec toutes ses composantes (légumes, céréales complètes, viande, volaille, poisson, œuf, légumineuse ou alternative végétarienne, peu de graisses)	Déjeuner équilibré avec toutes ses composantes	Déjeuner équilibré avec toutes ses composantes
	Activité physique après sieste	Activité physique après sieste	Activité physique après sieste
Dîner	Dîner équilibré avec toutes ses composantes (légumes, pain complet ou céréales complètes, charcuteries maigres, fromage, peu de graisses, fruit)	17h-19h : Début du dîner avec éventuellement une portion de viande ou poisson ou œuf ou légumineuses, légumes, féculents et boisson	19h-21h : Dîner équilibré avec toutes ses composantes
Collation	Boissons chaudes (préférez les tisanes, infusions, bouillons de légumes..) Pain complet Charcuterie maigre ou fromage	23h-1h : Fin du dîner avec laitage, fruit, pain et boisson	4h-5h : Collation ou petit déjeuner avec produit laitier, pain ou équivalent, fruit, beurre et confiture

