

## EN RÈGLE GÉNÉRALE

- Ne pas démarrer la journée le ventre vide,
- Respecter les 3 repas principaux sur la journée avec éventuellement une ou deux collations.

## POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT ?

- Pour avoir de l'énergie, de la bonne humeur, de la performance physique et intellectuelle (*\*voir en pratique*),
- Pour éviter le grignotage, les fringales, les coups de pompe.

## VOUS PRENEZ VOTRE POSTE EN DÉBUT DE MATINÉE

- Le petit-déjeuner est pris à la maison (*\*voir en pratique*),
- Le repas du midi, au choix :
  - À l'extérieur (*\*voir en pratique*),
  - Plats amenés, un bon sandwich peut faire l'affaire (*\*voir en pratique*).

## VOUS PRENEZ VOTRE POSTE L'APRÈS-MIDI

- Le petit-déjeuner est pris à la maison (*\*voir en pratique*),
- Le repas du midi sera pris avant la prise de poste à la maison,
- Le repas du soir est pris sur le lieu de travail (*\*voir en pratique*).



## VOUS PRENEZ VOTRE POSTE LE SOIR

- Le repas du soir est pris à la maison (*\*voir en pratique*),
- La collation ± consistante pour tenir le coup jusqu'au matin,
- Le petit-déjeuner pris au travail ou à la maison,
- Le repas du midi à la maison.

## CONTACT :



1, avenue de l'Europe, 59880 Saint-Saulve  
Tél. 03 27 46 19 24  
information@astav.fr

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

Pôle relations adhérents — CP MAJ 02/04/2021



# VOS HEURES DE REPAS SONT DÉCALÉES ?

Des solutions existent



Votre équipe de Santé au Travail vous conseille et vous accompagne.

## Comment se repérer dans les différents groupes d'aliments ? À quoi servent-ils ? Quelle quantité ?

### FRUITS ET LÉGUMES

Crus (+ riches en vitamines), cuits nature ou préparés, frais, surgelés.  
Apport de minéraux, vitamines, fibres, antioxydants...  
Prévention des maladies cardio-vasculaires, cancers et constipation.  
**Quand ?** À chaque repas et en cas de petit creux.  
**Combien ?** Selon l'appétit.



### PAINS, CÉRÉALES, POMMES DE TERRE, PÂTES, RIZ, SEMOULE, FARINE, LÉGUMES SECS (pois chiches, pois cassés, flageolets...)

Apport de fibres, glucides et vitamines. Carburant des muscles, du cœur et du cerveau.  
**Quand ?** À chaque repas.  
**Combien ?** Selon l'appétit.



### LAIT, YAOURTS ET FROMAGES

Apport en protéines, calcium et aussi en matières grasses et sel. Privilégier les plus riches en calcium, les moins salés. Construction et renouvellement des muscles et des os.  
**Quand ?** 3 par jour.  
**Combien ?** À tous les repas.



### VIANDES, VOLAILLES, PRODUITS DE LA PECHE, ŒUFS

Apport de protéines, de matières grasses (de bonne qualité dans les fruits de mer), Fer (dans la viande rouge : construction et renouvellement des muscles et des os).  
**Quand ?** 1 à 2 fois par jour.  
**Combien ?** En quantité inférieure à celle de l'accompagnement.



### MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

Apport de lipides, vitamines, antioxydants. Source d'énergie, et rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires (acides gras monoinsaturés ou polyinsaturés) et de certains cancers. Privilégier les matières grasses végétales (olive, colza...), limiter les graisses d'origine animale.  
**Quand ?** En quantité raisonnée à chaque repas.  
**Combien ?** 1 cuillère à soupe par repas (pour assaisonner et préparer).

### PRODUITS SUCRÉS

Attention aux boissons, aliments gras et sucrés à la fois (pâtisserie, chocolat, glaces...).  
**Quand ?** En petites quantités.  
**Combien ?** Seulement pour le plaisir.



### SEL

Préférer le sel iodé. Ne pas resaler avant de goûter. Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés, ainsi que les produits apéritifs salés. Attention aux plats cuisinés du commerce très riche en sel.  
**Combien ?** Limiter la consommation.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

Peut être intégrée dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...).  
**Quand ?** Tous les jours.  
**Combien ?** Au moins 30 minutes.

## EN PRATIQUE

### LE PETIT-DÉJEUNER

Premier repas de la journée, tonifiant, indispensable à l'équilibre alimentaire. Son absence peut même favoriser la prise de poids.

- Une boisson : café, thé, chocolat... pour se réhydrater.
- Un produit laitier : lait, yaourt, fromage, fromage blanc...

*Le + santé : protéines de bonne qualité, vitamines A et D essentielles pour l'entretien de l'organisme.*

- Un produit céréalier : biscottes, céréales, pain.

*Le + santé : glucides = carburant des muscles.*

- Un fruit ou un jus de fruit : Fibres pour un meilleur transit intestinal.

*Le + santé : vitamine C = vitalité.*

- N'oubliez pas : Le beurre en petites quantités pour la vitamine A et le goût, le miel et la confiture pour le plaisir.



### LE REPAS DU MIDI

Il doit être composé :

- De viande, poisson ou œufs,
- De féculents (pâtes, riz, pommes de terre, pain, semoule...) ou de légumes secs (lentilles, pois chiches...),
- De légumes cuits ou crus, frais, en conserve ou surgelés,
- D'un produit laitier,
- D'un fruit,
- D'eau.

**Ou un sandwich équilibré :**

Exemples :

- Pain, œuf dur, emmental, salade verte ou tomate, moutarde,
- Pain, concombre, fromage frais, thon, surimi ou salade verte,
- Pain, jambon, beurre, fromage, tomate ou salade verte.

Que l'on peut compléter avec un fruit ou une compote.

**Ou repas pris à l'extérieur :**

Privilégier les plats à base de légumes et les desserts à base de fruits, par exemple :

- Au restaurant : crudités, poissons, légumes, pain, fromage,
- Restauration rapide : salade, burger, milk-shakes.

### LE REPAS DU SOIR

Il doit être envisagé en fonction du repas du midi.

**Si repas copieux le midi, celui du soir doit être plus léger :**

- Une soupe, du pain, un yaourt et un fruit.

**Si repas léger le midi, celui du soir sera plus copieux :**

- Des crudités, une portion de viande ou de poisson, un plat d'accompagnement associant féculents et légumes cuits, un yaourt et un fruit.

### LA COLLATION

Si petit-déjeuner non pris ou repas décalé, prévoir des aliments faciles à transporter et à consommer partout.

**Au choix :**

- Un produit laitier (yaourt à boire, fromage, entremets),
- Un fruit à croquer ou une compote en portion individuelle (pratique et toujours disponible dans un tiroir de bureau),
- Des petits pains individuels complets, aux céréales ou à la farine de seigle, accompagnés d'une portion de fromage ou quelques carrés de chocolat, à la place des pâtisseries et des viennoiseries.

### PIÈGES À ÉVITER

Charcuterie, beurre, mayonnaise ne font pas bon ménage ; pour donner du goût, préférer les cornichons, la moutarde et les sauces au yaourt.  
Éviter les boissons alcoolisées et sodas. La seule boisson indispensable est l'eau, c'est également la moins chère.