



Pause repas écourtée : comment bien manger ?



Lorsque les journées sont chargées, les repas ne sont pas toujours la priorité. Pourtant, l'alimentation est un élément important à ne pas négliger pour pouvoir garder la forme (poids, santé et énergie !). **Les conseils pour concilier travail, manque de temps et bonne alimentation.**

PRENDRE UN REPAS VARIÉ ET ÉQUILBRÉ

1. Plateau cantine

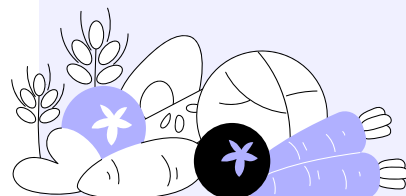
- ✓ Entrée : préférer les crudités.
- ✓ Plat principal : opter pour une petite portion de protéines (poissons, viandes blanches, œufs, légumes secs...), des légumes, des féculents pour compléter l'assiette (riz, pâtes, blé...).
- ✓ Dessert : choisir un fruit ou un produit laitier (fromage, yaourt, fromage blanc), éviter les pâtisseries riches.
- ✓ Penser à varier chaque jour le menu.

2. Salade préparée

- ✓ Les accompagnements et assaisonnements inclus sont souvent riches en matière grasse : choisir la salade avec peu ou pas de fromage, de charcuterie ou de croustons ; limiter autant que faire se peut l'ajout de sauce.
- ✓ Privilégier une salade composée de légumes (salade, carottes, haricots...), viande froide (thon, poulet, bacon...), féculents (riz, lentilles...), avec un assaisonnement à base d'huile d'olive ou de colza.
- ✓ Terminer par un yaourt et un fruit ou une compote (plutôt qu'une pâtisserie ou une viennoiserie). Au besoin, les apporter de chez soi.

3. Maintenir une activité physique

- ✓ Favoriser le pain complet ou aux céréales, plutôt que les pains blancs ou viennois.
- ✓ Privilégier le poulet, le thon, le saumon, les œufs, le jambon cuit (le jambon cuit ou le bacon sont bien moins gras que le saucisson ou le pâté ; éviter d'associer charcuterie et beurre).
- ✓ Accompagner de crudités (salade verte, tomates, concombre...).
- ✓ Ajouter un peu de cornichons ou de la moutarde (plutôt que la mayonnaise, le beurre ou les sauces grasses) pour donner du goût.
- ✓ Terminer par un yaourt et un fruit ou une compote.



4. Veiller à une bonne alimentation

- ✓ Associer une portion de protéine (blanc de poulet, thon, œuf...), des légumes, des féculents ou légumineuses (riz, lentilles...).
- ✓ Accompagner le tout d'un peu d'huile d'olive ou d'épices pour rehausser le goût.
- ✓ A noter : pour ceux qui n'ont ni le temps ni l'envie de se préparer un repas spécifique à l'avance, penser à voir plus gros lors de la préparation du dîner (équilibré lui aussi !) pour apporter les restes de la veille.

5. Boisson

- ✓ A privilégier : l'eau (plate ou pétillante).
- ✓ A éviter les sodas frais, très sucrés, les boissons alcoolisées.

Accompagner les repas de toutes formes de légumes crus ou cuits qui contribueront à atteindre l'objectif d'au moins 5 fruits et légumes par jour.

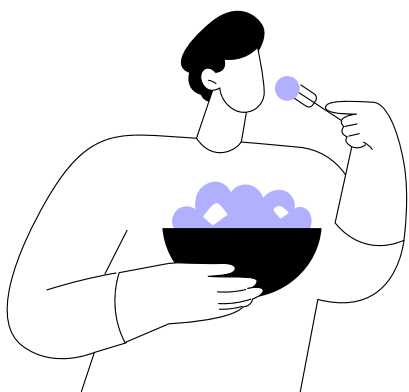
MANQUER DOUCEMENT ET CONSCIEMMENT

- ✓ 20 minutes : c'est le temps qu'il faut au cerveau pour recevoir des signaux l'informant que l'on a suffisamment mangé.
- ✓ Eviter de déjeuner devant un écran : il est important d'être concentré sur ce que l'on avale.
- ✓ La pause repas est aussi l'occasion de partager un moment de convivialité avec ses collègues.

EN COMPLÉMENT... LES INDISPENSABLES

RÈGLES HYGIÉNODIÉTÉTIQUES À SUIVRE

- ✓ **Boire régulièrement** : 11 à 1,5 l/jour.
- ✓ **Favoriser les activités qui permettent de se détendre et de gérer le stress** : exercice physique, yoga, exercices de relaxation et de respiration, méditation (méditation pleine conscience), sophrologie...
- ✓ **Adopter des comportements et un environnement qui favorisent le sommeil**, assurent un repos suffisant : courte sieste en début d'après-midi (si cela est possible) ; consommation limitée de cafés, sodas, boissons énergisantes ; activités relaxantes avant de se coucher...



LE GOUTER

Une petite faim dans l'après-midi ?

- Prendre un fruit ou une petite poignée de fruits à coque non salés (noix, amandes, noisettes, pistaches) pour compenser l'envie de biscuits, viennoiseries ou barres de chocolat.
- Ou encore : consommer une tranche de pain complet ou un yaourt en veillant à respecter les recommandations journalières.

LE PETIT DÉJEUNER

Important pour entamer une longue journée

- 1 produit céréalier tel que du pain complet ou aux céréales, des céréales pas trop sucrées.
- 1 produit laitier tel qu'un verre de lait, un yaourt ou du fromage blanc.
- 1 fruit entier ou pressé en jus.
- 1 boisson pas trop sucrée (café, thé, eau).

LE DÎNER

Essentiel pour rééquilibrer les apports nutritionnels de la journée

- Légumes et fruits sous toutes leurs formes.
- Un produit laitier si pas consommé au déjeuner.
- Poisson, à consommer deux fois par semaine.

EN SAVOIR +

[Retrouvez toutes nos ressources sur La Maison des Soignants](#)

[Programme national nutrition santé](#)