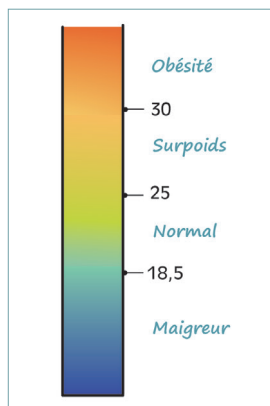


Pensez à :

- **conserver** le rythme traditionnel de 3 repas par jour le plus possible;
- **éviter** de sauter un repas;
- **éviter** le grignotage;
- **varier** l'alimentation;
- **équilibrer** sur la journée;
- **prendre le temps** de manger;
- **pratiquer** une activité physique régulière : marche, jardinage, vélo, course à pied, natation ...

Et si vous calculiez votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?



$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$$

- Assurer un **suivi médical adapté**
- **Etudier** votre poste de travail
- Emettre des propositions **d'aménagement de votre poste**
- Animer des **séances collectives d'éducation santé**



Pour vous conseiller

Votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire : assistant, infirmier et préventeur

Pour en savoir plus

Sites web
astia.fr - inpes.fr - mangerbouger.fr



Siège social : 8/10, rue des 36 Ponts 31400 Toulouse

Tél. : 05 62 13 15 51



astia.fr



[in](https://www.linkedin.com/company/astia)



UN MENU ÉQUILIBRÉ,
AU RESTAURANT,
C'EST POSSIBLE !



Une alimentation **variée et équilibrée** contribue à une **bonne santé** en limitant les troubles digestifs et en diminuant les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète, d'obésité...

Cet équilibre alimentaire permet également de maintenir **vigilance et concentration** tout au long de la journée.

Il est important de garder une journée alimentaire structurée : **horaires assez réguliers et 3 repas équilibrés**.

Si un repas n'est pas parfaitement équilibré, pas de panique ! Il vous reste les autres repas de la journée pour compenser.

Fruits et Légumes

5 PAR JOUR
crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve

Féculents

1 A CHAQUE REPAS
pain, céréales, pommes de terre, pâtes, riz, semoule, légumes secs

Laitage

3 PAR JOUR

Viande, poisson, oeuf

1 A 2 PORTIONS PAR JOUR

Boisson

1,5 I. D'EAU PAR JOUR MINIMUM

Limiter :



- les matières grasses, les plats en sauce, les fritures ;
- le sucre, les produits et boissons sucrés ;
- le sel.

Eviter les boissons alcoolisées.

A savoir :

1 cola (33cl) = 139 kcal (7 morceaux de sucre)
1 bière (33 cl) = 125 kcal (6 morceaux de sucre)

30 chips (1 paquet individuel) = 170 kcal
(2 cuillères à soupe d'huile)

1 barre chocolatée = 250 kcal
(12 morceaux de sucre)



LES FORMULES

Plat unique

Viande ou poisson, légumes et féculents

- lasagnes saumon/épinards
- salade verte

Entrée + plat

Viande ou poisson, légumes, féculents et laitage
Si entrée=crudités, alors plat= féculent ; si l'entrée et le plat sont des légumes, manger du pain.

- salade de chèvre chaud
- truite saumonée et riz sauvage

Plat + dessert

Viande ou poisson, légumes et féculents, laitage ou fruit

- poulet, gratin dauphinois et tomates provençales
- salade de fruits frais

Entrée + plat + dessert

Repas équilibré : 1 part de chaque groupe

- taboulé
- entrecôte et haricots verts
- fromage blanc/coulis fruits rouges

Astuces

Privilégier le plat avec des légumes et le dessert à base de fruits.

Eviter les formules complètes.

Penser à demander des légumes en accompagnement.

