

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...

- 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**

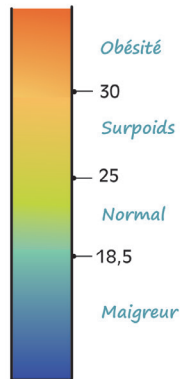


Pour vous conseiller

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



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



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

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



DÉJEUNER RAPIDE, PAUSE COURTE, QUE FAIRE ?



BIEN MANGER POUR LE BIEN-ÊTRE

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.



POUR UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

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 l. 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)

S'ORGANISER POUR LA SEMAINE

Déjeuner : viande, poisson ou oeuf; légumes et féculents; laitage et fruit

Lundi

- salade composée : riz, thon au naturel, crevettes, tomates, pointes d'asperges et champignons
- yaourt nature et kiwi

Mardi

- salade de lentilles/quinoa et petits légumes
- fromage blanc et pomme

Mercredi

- tomate croque sel
- quiche saumon-épinard
- compote de poire

Jeudi

- salade composée : pâtes, jambon blanc, poivrons, pousses de soja, carottes râpées, dés de cantal
- fruit de saison

Vendredi

- pomelos
- rôti froid et jardinières de légumes
- riz au lait

Astuces

Préparer vos repas à l'avance.

Cuisiner en grande quantité pour la gamelle du lendemain.

Préférer les plats complets et salades composées associés à un fruit et un yaourt.

Eviter les plats tout prêts du commerce.

