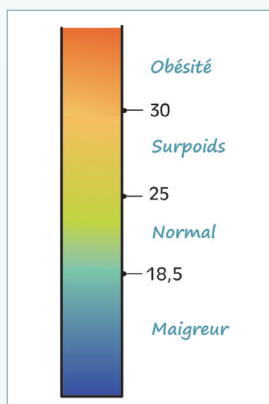


AGIR POUR VOTRE SANTÉ

Penser 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) ?



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

Ne pas oublier...

L'alimentation doit rester un plaisir.



Pour vous conseiller :
votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire

Pour en savoir plus :
www.inpes.fr
www.mangerbouger.fr

ASTIA

TRAVAIL ET ALIMENTATION



L'EQUIPE DU MATIN

ASTIA

ASSOCIATION DE SANTÉ AU TRAVAIL
INTERENTREPRISES ET DE L'ARTISANAT

- SIÈGE SOCIAL
30, rue de l'étoile
31000 Toulouse
www.astia.fr

Mai 2012

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 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)

S'organiser en équipe du matin

Ne pas partir à jeun

Boisson, féculent ou laitage ou fruit

- thé
- yaourt aux fruits ou kiwis ou biscottes

Se restaurer lors de la pause

Boisson et féculent avec laitage ou fruit
Eviter les viennoiseries, pâtisseries, biscuits

- jus d'orange (pur jus)
- fromage blanc
- pain avec du chocolat noir

Déjeuner

Boisson, viande ou poisson ou oeuf avec légumes et féculents, laitage et fruit

- blanc de poulet grillé et riz
- salade verte
- yaourt et compote

Sieste

Courte durée (20 mn)

Diner

Boisson, viande ou poisson ou oeuf avec légumes et féculents, laitage et fruit

- jambon et haricots verts
- pain
- yaourt et fruit de saison

Astuces et conseils

Diner avant 20h de préférence.

Ne pas manger trop tard en sortie de poste pour maintenir une amplitude horaire convenable entre le déjeuner et le dîner.

Pour cela, préparer le déjeuner la veille.

