

Grâce à cet atelier, vous avez acquis de nouvelles connaissances vous permettant de savoir quelle est la meilleure façon de vous alimenter sur votre lieu de travail.

Chacun d'entre nous a des besoins énergétiques journaliers pour nous permettre d'être en forme tout au long de la journée. Ses besoins sont déterminés en fonction de votre sexe, votre âge et votre activité physique. Ses calories sont apportées par ce que l'on mange: des protéines, des glucides et des lipides.

Mais attention, apportés en excès ou en insuffisance ils peuvent être nocifs pour la santé! Le tout est de manger équilibré en se faisant plaisir de temps en temps ☺

## EN RESUME

- Prendre le temps de manger (20 min mini)
- Manger à rythme régulier
- Ne pas sauter de repas
- Éviter les grignotages
- Boire suffisamment: 1,5L d'eau par jour mini.
- Pratiquer régulièrement une activité physique
- Varier son alimentation
- Avoir une alimentation équilibrée
- Bien dormir

**Cmondiet.fr**  
**Diététicien Nutritionniste**  
**Téléconsultations**  
**Prise de RDV en ligne.**

 cmondiet.fr

## CELA COMPTE AUSSI

### ● UN BON SOMMEIL

Sommeil et alimentation sont très liés. Il est reconnu qu'une période de 7h30 de sommeil par 24h est bénéfique pour la santé.

Une sieste courte (20 minutes) mais régulière peut vous aider à atteindre cette durée.

En cas de difficulté à dormir, essayez d'être le plus régulier possible dans les heures de passage au lit et de réveil, évitez les écrans dans la pièce où vous dormez.

Si cela persiste, n'hésitez pas à vous diriger vers « une consultation du sommeil » d'un établissement de santé.

### ● L'ACTIVITE PHYSIQUE

Elle n'a QUE des bénéfices!

Faire le grand ménage, aller en vélo au travail, sortir le chien, prendre systématiquement les escaliers à la place de l'ascenseur, c'est aussi de l'activité physique.

### AUGMENTE:

Force, Souplesse,  
Equilibre,  
Qualité de vie,  
Détente,  
« Bon »

Cholestérol (HDL),  
Qualité du  
sommeil,  
Maîtrise du poids

### REDUIT:

Maladies  
Cardiovasculaires,  
Diabète,  
Anxiété.

# CONSEILS NUTRITION

## Journée de Prévention aux Troubles Musculo-Squelettiques

jeudi 23 septembre 2021

Organisé par:



Cmon  
Diet

## LES 3 RÈGLES FONDAMENTALES

### 1) MANGER DE TOUT

#### ◆ CÉRÉALES & FECULENTS

- ◆ Source principale d'énergie dans la journée.  
*Pain, Riz, Pâte, Pain, Légumineuse, Pomme de terre,...*  
→ **A chaque repas selon vos besoins**

#### ◆ LÉGUMES/CRUDITES

- ◆ Riches en vitamines, fibres et minéraux, ils facilitent le transit et sont peu énergétiques.  
*Haricot Vert, Tomate, Salade, Radis,...*  
→ **A chaque repas**

#### ◆ VIANDES/POISSON/ŒUFS

- ◆ Principale source de protéines, c'est le carburant de vos muscles.  
*Poulet, Bœuf, Thon, Omelette, Crevette,...*  
→ **1 à 2 fois par jour**

#### ◆ PRODUITS LAITIERS

- ◆ Du calcium et des protéines, privilégiez le laitage au fromage qui est plus gras.  
*Yaourt, Emmental, Fromage blanc, Petit-Suisse*  
→ **2 à 3 par jour**

#### ◆ FRUITS

- ◆ Des vitamines, des fibres, du sucre et du goût: le dessert idéal.  
*1 Pomme, 2 Kiwis, 15 Cerises,...*  
→ **Jusqu'à 3 par jour**

#### ◆ LES PRODUITS SUCRES

- ◆ Essentiel à votre plaisir mais inutile à votre corps.  
*Confiture, Gâteaux, Bonbon, Soda,...*  
→ **De temps en temps**

#### ◆ MATIÈRES GRASSES

- ◆ Indispensables mais très énergétiques: Privilégier celles d'origines végétales.  
*Huile, Crème fraîche, Beurre,...*  
→ **A limiter**

#### ◆ LES BOISSONS

- ◆ Pour l'hydratation, seule l'eau est essentielle.  
Exemple: eau, thé, café...  
→ **Au moins 1,5L/jour = 8 verres d'eau!**

### 2) 3 REPAS PAR JOUR

#### LE PETIT DEJEUNER IDEAL

1 BOISSON ◆

+ **DES CÉRÉALES & FECULENTS** ◆

+ **1 PRODUIT LAITIER** ◆

+ **1 PORTION DE FRUITS** ◆

*Le tout, accompagné d'un peu de plaisir: ◆ et/ou ◆*

#### Exemples:

- 1 café, 1/3 de **baguette beurrée**, 1 **yaourt sucré**, 1 orange
- 1 thé, 3 tranches de **pain de mie complet** + **confiture**, 1 **fromage blanc** avec morceaux de **myrtilles**.
- 1 portion de **muesli** avec du **lait**, + 1 **kiwi**

#### DEJEUNER & DINER

**1 VIANDE/POISSON/ŒUF** ◆ (Déjeuner ou/et Diner)

+ **DES CÉRÉALES & FECULENTS** ◆

+ **DES LEGUMES** ◆

+ **1 PRODUIT LAITIER** ◆ (Déjeuner ou/et Diner)

+ **1 PORTION DE FRUITS** ◆

#### Exemples:

- **Carottes râpées**, **Steak haché**, **Pâtes & Courgettes**, **Yaourts** aux fruits
- **Colin** sauce **oseille**, **Riz & Haricots verts**, **Camembert** + **Pain**, **Pomme**
- **Couscous** (**Poulet**, **Semoule**, **Carottes**, **Courgettes**, **Navets**, **Pois chiche**), 1 **Yaourt nature sucré** + 3 **Dattes**
- **Quiche Thon/Tomates** avec **Salade**, **Faisselle**, **Compote de pommes**

### 3) FUIR LE GRIGNOTAGE

- Le grignotage est l'allié principal du surpoids: il contribue fortement à la prise de poids et au déséquilibre alimentaire.
- Si besoin, vous pouvez installer une vraie collation équilibrée: elle vous permettra de vous faire plaisir et de vous aider à ne pas « craquer ».

Combinaisons de collations possibles:

[◆ + ◆] ou [◆ + ◆]

Exemples de collations:

- Un **fromage blanc** + Une **pomme**: 100 Kcal 😊
- **Café au lait** + Une **tartine** (beurrée): 120 Kcal 😊
- Un **pain au chocolat**: 300 Kcal 😞
- Un **muffin**: 350 Kcal 😞

### CAS PARTICULIERS

#### Et dans ma lunch box ?

Eviter les fritures et choisissez les plats type viande ou poisson accompagnés de légumes et/ou féculents. Optez pour les fruits ou les produits laitiers

#### Déjeuner devant l'écran ? Pas le temps ?

Préparez vous une panier repas facile à manger, faites une pause de 25 minutes minimum en vous détachant de l'écran, vous n'en serez que plus productif.

#### Exemples:

- Club sandwich (**Pain de mie complet**, **Blanc de poulet**, **Salade**, **Tomates**, **Oignon rouge**, **Sauce ciboulette/fromage blanc**), **Emmental**, 1 **pêche**
- **Salade composée** (**Riz**, **Thon**, **Fêta**, **Poivrons**, **Olives**), **Tartelette aux fraises**