



Pause repas écourtée : comment bien manger ?



Prendre un repas varié et équilibré

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 croutons ; 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.

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.**



3. Sandwich

- 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. Lunch box

- 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.

Manger 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 hygiéno-diététiques à suivre

- **Boire régulièrement** : 1 l 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 +

[Programme national nutrition santé](#)

[Fiche pratique « trouble du comportement alimentaire »](#)