

La santé
GAGNE
l'entreprise

SPÉCIMEN



Zoom prévention

Alimentation

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

En pratique: repères et conseils

Quantités adaptées, variété, régularité

Quantités: calories, à chacun ses besoins

Pour une activité courante, il est recommandé de consommer en moyenne par jour³:



Les calories sont dépensées selon l'activité de chacun. Exemples...

En 1 heure...



un employé
de bureau dépense
50 kcal



un mécanicien
dépense
230 kcal



un facteur
dépense
520 kcal



1h de conduite
d'un véhicule
= **110 kcal**



1h de ménage
= **190 kcal**



1h de promenade
= **180 kcal**



1h de vélo
= **360 à 500 kcal**
(selon la cadence)

³ Recommandation de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)

Variété : de tout, tous les jours

Voici des repères simples qui permettent de répartir naturellement l'apport énergétique quotidien ⁴.



5
portions par jour

Fruits et légumes

En pratique : 1 petite pomme, 1 banane, 1 tomate, 2 cuillères à soupe pleines de carottes (80 à 100 g), 1 poignée de haricots verts ou de salade, 1 soupe, 1 coupelle de salade de fruits, 1 verre de jus 100% pur jus...



3
portions par jour

Laits, produits laitiers

En pratique : 1 yaourt, 1 pot individuel de fromage blanc, 30 g de fromage, ¼ de litre de lait.



1 à 2
portions par jour

Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs

En pratique : 100 à 150 g de steak haché ou de poisson pour un adulte à répartir en 1 ou 2 repas, ou 2 œufs.



À chaque
repas

Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs

En pratique : selon l'appétit.



À limiter

Matières grasses ajoutées

En pratique : une cuillère d'huile pour assaisonner une salade; crème légère pour les pâtes ou le riz, fine couche de beurre sur les tartines.



À limiter

Produits sucrés

En pratique : crèmes desserts, yaourts aromatisés, pâtisseries et biscuits : ponctuellement. Glaces et sodas : à réserver aux occasions festives.

⁴ Programme national nutrition santé (PNNS) : « La santé vient en mangeant », édition de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes)

SPÉCIMEN

REPAS SUR LE POUCE : COMPARATIF CALORIQUE

1 600 KCAL



Hamburger, portion de frites,
dessert glacé sucré, soda

1 200 KCAL



Sandwich, flan, soda

800 KCAL



Carottes râpées, viande, pâtes,
yaourt nature, pomme, eau

EN PRATIQUE : REPÈRES ET CONSEILS



ANTI-PIÈGES

- ⚡ Le petit-déjeuner vaut bien quelques minutes de sommeil en moins : notre corps a besoin de recharger ses batteries après le jeûne de la nuit.
- ⚡ Un repas, même rapide, est toujours préférable à pas de repas du tout ; sauter un repas, c'est la porte ouverte au grignotage et au déséquilibre.
- ⚡ Mieux vaut ne pas regarder un écran en mangeant : manger en se posant, assis, en dégustant son plat permet aussi de faire une vraie pause, d'être attentif à ce que l'on mange, de manger moins et de mieux travailler après. ●

BON À SAVOIR

- ⚡ Les féculents ne font pas grossir ; ils apportent la satiété, évitent les coups de barre et les petits creux ; ils contribuent à maintenir la concentration.
- ⚡ Les besoins alimentaires varient avec l'âge : entre 20 et 75 ans, la dépense énergétique peut fortement diminuer.

