



SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention

Alimentation

QUANTITÉS ADAPTÉES

VARIÉTÉ DES PRODUITS

RÉGULARITÉ DES REPAS

Un équilibre sur 3 pieds

À chacun ses besoins

L'alimentation procure l'énergie dont l'organisme a besoin.

Le nombre de kilocalories nécessaires dépend de son métier, de ses activités, de son sexe et de son âge.

Trouver le bon équilibre entre kilocalories absorbées et kilocalories dépensées

Selon votre activité, vous dépensez en 1 heure :

 un employé de bureau
50 kcal

 un mécanicien
230 kcal

 un facteur
520 kcal

Alerte!

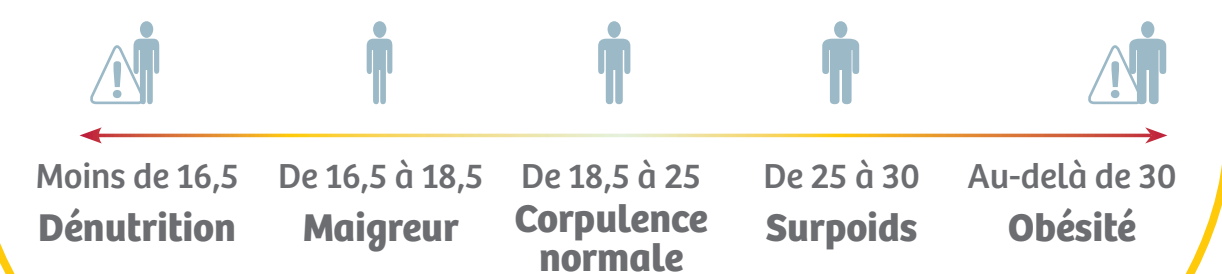
Une prise de poids, de la fatigue, des brûlures d'estomac, des ballonnements après le repas peuvent déjà être les signes d'alerte d'un déséquilibre alimentaire.

L'essentiel est de se sentir bien et d'être à l'aise dans son corps. Être raisonnable sans se priver permet de garder le plaisir de manger.

www.lasantegagnelentreprise.fr

L'indice de masse corporelle (IMC) permet de calculer votre poids idéal théorique.

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



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**



SPÉCIMEN



Zoom prévention Alimentation

QUANTITÉS ADAPTÉES
VARIÉTÉ DES PRODUITS
RÉGULARITÉ DES REPAS

Bien manger pour bien travailler

De la variété avant tout



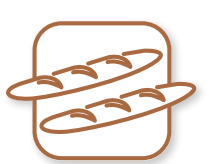
5 portions par jour
Fruits et légumes



3 portions par jour
Laits, produits laitiers



1 à 2 portions par jour
Viandes et volailles,
produits de la pêche, œufs



À chaque repas
Pain, céréales,
pommes de terre,
légumes secs



À limiter
Matières grasses ajoutées



À limiter
Produits sucrés

Pour un travail physique,
les muscles vont avoir besoin
prioritairement :

- de sucres rapides (glucides) si l'effort est intense et court ;
- de matières grasses (lipides) si l'effort est faible ou de moyenne intensité sur plusieurs heures.

Pour un travail intellectuel, le cerveau a principalement besoin :

- de sucres ;
- de matières grasses, de vitamines et de fer pour transporter l'oxygène.

Certains aliments éveillent, d'autres ont tendance à endormir

Si vous avez des horaires classiques

Au déjeuner, écarterez les plats trop riches en graisses et trop sucrés. Vous éviterez la somnolence digestive l'après-midi.

Si vous travaillez en horaires décalés

Privilégiez, en quantité raisonnable, les protéines (viandes, poissons, œufs, laitages) pour les repas nocturnes. Elles renforcent la vigilance, maintiennent la température corporelle et luttent contre le besoin naturel de dormir entre 2 h et 4 h du matin.



