

Confinement – Télétravail

Des pauses déjeuner saines et savoureuses, c'est possible !

Fiche conseils*

1 Planifiez vos repas et faites le point sur vos provisions

Objectif : Variez vos repas en évitant [le gaspillage alimentaire](#) !

Par exemple, sélectionnez 2 ou 3 recettes de souper que vous pourrez facilement doubler et faire réchauffer le lendemain au déjeuner.

Avant de partir faire vos courses, prenez le temps de faire le tour de vos provisions dans vos placards. Complétez ensuite avec des aliments clés pour vous dépanner comme de la soupe, des légumineuses, du thon, des maquereaux, des sardines en conserve, une variété de pains à grains entiers, des fruits et des légumes frais ou surgelés. Vous aurez ainsi tout en main pour cuisiner un repas express et bon pour votre santé à tout moment de la journée!

Pour composer vos repas, aidez-vous [du calendrier des fruits et légumes de saison](#) et de [la pyramide alimentaire](#).

3 N'expédiez pas votre déjeuner

Prenez le déjeuner comme une occasion de détente et pas un passage obligé aussi pressé que le reste de la journée. Goûtez au plaisir d'apprécier votre repas. On ne peut pas être performant 12h par jour sans pause, alors accordez-vous un moment agréable pour déconnecter le midi et ce même de chez soi. Installez-vous confortablement, faites une assiette qui vous plaise et mastiquez ! Prendre le temps de manger c'est aussi bien mâcher ses aliments pour permettre une bonne digestion et assimilation de tous les bienfaits de nos aliments par notre organisme.

5 Privilégiez l'eau

Même si la machine à café est à deux pas de votre espace de travail, essayez de limiter votre consommation en caféine. Alternez avec d'autres boissons comme de l'eau pétillante, de la tisane et bien sûr de l'eau ! Je vous propose une petite astuce pour boire suffisamment d'eau pendant la journée : Pensez à vous programmer une alarme chaque heure pour aller remplir votre verre.

2 Maintenez un horaire régulier pour la prise de repas et ce même en travaillant de la maison

Peu importe vos horaires de travail, il est important de maintenir une routine et une hygiène de vie saine qui intègrent de l'activité physique, un sommeil réparateur et trois repas par jour. La prise des repas et des collations devrait idéalement être fixée à des heures régulières.



4 Des collations réfléchies

À la maison, la tentation est grande de mettre la main sur la boîte de biscuits !

Je vous propose quelques idées de collation :

- Un fruit ou une compote (sans sucre ajouté de préférence) ou un yaourt,
- Une infusion avec un petit carré de chocolat, ou deux amandes, ou deux noix etc.

Et sinon pourquoi ne pas profiter de votre envie de grignoter pour aller vous dégourdir les jambes dehors quelques minutes ?



*Cette fiche est « une fiche conseils ». Elle ne remplace pas une consultation médicale auprès de votre médecin ou une consultation auprès de votre nutritionniste ou diététicien pour adapter au mieux les conseils donnés, à votre santé, à vos besoins et à votre rythme de vie personnel.