



# EN FORME AU TRAVAIL ? 10 ASTUCES



## De bas en haut

Les aliments des étages inférieurs sont nécessaires en plus grande quantité, alors que ceux des étages supérieurs suffisent en moindre quantité. Une alimentation saine ne nécessite aucun interdit!



## Boire 1 – 2 litres par jour

Buvez chaque jour 1 à 2 litres, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits/herbes.



## 5 x par jour des légumes et des fruits

Consommer chaque jour 5 portions de légumes et fruits de couleurs variées (3 de légumes et 2 de fruits).



## Une alimentation équilibrée, à midi aussi

Soyez attentif à ce que votre repas de midi comporte 3 composants: des légumes, un aliment farineux et un aliment protéique.



## Des aliments protéiques variés

Chaque repas principal comporte idéalement un aliment protéique. Que cela soit des légumineuses, des produits laitiers, du tofu, ou encore un morceau de viande ou de poisson – variez votre alimentation!



## Chaque jour de l'huile au menu

Utilisez 2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale par jour, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.



## Savourer en petite quantité

Savourés en petites quantités, les sucreries et les snacks salés font également partie d'une alimentation équilibrée.



## Rester dans le rythme

Afin de garantir une productivité optimale, il est nécessaire d'avoir un équilibre entre les moments de stress et la détente. Il est de ce fait important de faire des pauses régulièrement.



## Prévoir du temps pour les repas

Prenez le temps de manger. Ainsi, vous mangez plus consciemment et moins vite. De plus, vous ressentez mieux le rassasiement et évitez le sentiment de lourdeur.



## Manger, bouger et se détendre – un équilibre

Une alimentation équilibrée, bouger de façon régulière et se détendre font partie d'un mode de vie sain.



Souhaitez-vous produire le calendrier des 10 astuces en collaboration avec la SSN et ainsi contribuer au bien-être de vos collaborateurs? Contactez-nous à [autravail@sgé-ssn.ch](mailto:autravail@sgé-ssn.ch)



**sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione



Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test nutritionnel  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Retrouvez-nous sur Facebook

Des questions au sujet d'une alimentation équilibrée sur le lieu de travail? Merci de nous contacter à l'adresse :

[autravail@sge-ssn.ch](mailto:autravail@sge-ssn.ch)

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)