



### **Des «bombes» vitaminées pour la journée de travail**

Dans l'agitation du quotidien professionnel, les pauses sont souvent oubliées, alors qu'elles sont importantes pour maintenir la performance et la santé, intellectuelles et physiques. Sans compter que nous pouvons les exploiter pour nous approvisionner tout au long de la journée en vitamines et autres substances dont notre organisme a besoin. A côté de la fameuse pomme pour la collation, nous vous proposons d'autres idées, simples et appétissantes, pour intégrer des portions de fruits et légumes dans votre journée de travail.

### **Une alimentation équilibrée et pragmatique sur le lieu de travail**

La plupart d'entre nous connaissent la pyramide alimentaire. Nous savons très souvent ce que nous devrions manger. Cependant, le manque de temps, la charge de travail, l'absence d'infrastructures, etc. nous empêchent parfois d'appliquer nos connaissances et de mettre en œuvre les bonnes intentions. Voici des exemples et des idées pratiques, pour vous montrer comment concocter une assiette équilibrée à base de légumes et de fruits.

### **Déplacements professionnels et équilibre alimentaire**

Prendre la voiture tous les jours pour aller d'un client à l'autre, courir au prochain rendez-vous, être bloqué dans les embouteillages: dans une telle condition de travail, comment trouver le temps d'avoir une alimentation équilibrée, avec cinq portions de fruits et légumes? Comment remplacer le sandwich au volant et le menu du jour du restoroute? Voici quelques suggestions pour vous restaurer «on the road».

### **Travail en équipe et équilibre alimentaire**

Le travail en équipe, notamment le travail de nuit, bouleverse le rythme de notre organisme. Nous pouvons nous habituer jusqu'à un certain point à un nouveau rythme de travail. Quelques fonctions corporelles dépendent cependant de notre horloge interne et non de notre capacité d'adaptation. Une répartition des repas dans le temps adaptée à cette situation particulière, et une composition répondant aux besoins, avec cinq portions de fruits et légumes, contribuent à éviter les problèmes de digestion et de somnolence souvent constatés avec le travail en équipe.

### **Dîner de travail - et la pause de midi?**

La plupart du temps, nos emplois du temps professionnels sont surchargés. Trouver une date, dans un délai raisonnable, pour réunir l'équipe d'un projet, n'est pas chose facile. La tentation est donc grande d'utiliser la pause de midi pour les réunions. Boissons, sandwiches, parfois même quelques fruits sur la table, et le tour est joué. Vraiment? Apprenons comment faire afin que ce que nous mangeons contribue à nous nourrir et non seulement à nous alimenter..

### **Apports & dépenses - l'équilibre**

Les régimes sont devenus obsolètes. La tendance est maintenant de manger en dégustant et en se faisant plaisir, pour répondre de façon équilibrée à nos besoins et à nos préférences, en respectant nos habitudes, le tout en fonction des saisons. Découvrez comment les légumes et fruits contribuent à limiter l'apport calorique de vos menus, comment compléter l'assiette de légumes pour être durablement rassasié et comment rester performant et en pleine forme en cuisinant léger.