



Une alimentation \u00e9quilibr\u00e9e, aussi en cas de t\u00e9l\u00e9travail

Le t\u00e9l\u00e9travail est un d\u00e9fi aussi en ce qui concerne l'alimentation. Pourtant, une alimentation \u00e9quilibr\u00e9e, vari\u00e9e et adapt\u00e9e aux besoins est importante pour les performances physiques et mentales ainsi que pour la sant\u00e9 \u00e0 long terme. Nous avons rassembl\u00e9 ci-apr\u00e8s quelques conseils utiles.

Les repas principaux

En plus d'une boisson, un repas complet se compose d'au moins un l\u00e9gume/fruit, un aliment farineux (pommes de terre, produits c\u00e9r\u00e9aliers ou l\u00e9gumineuses) et un aliment prot\u00e9ique (viande, poisson, \u00e9ufs, tofu ou produit laitier). Pour un bon \u00e9quilibre, servez-vous plus g\u00e9n\u00e9reusement de l\u00e9gumes/fruit et d'aliments farineux que de viande ou autre aliment prot\u00e9ique.



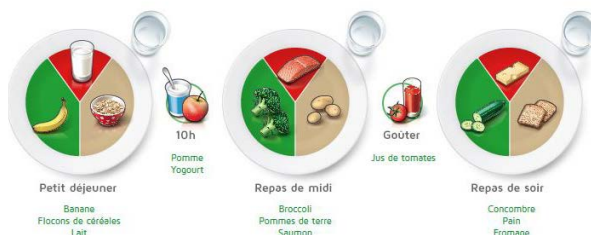
L'assiette optimale est un outil utile pour planifier des repas \u00e9quilibr\u00e9s : www.sge-ssn.ch/assiette

Le rythme des repas

Veillez \u00e0 maintenir un rythme de repas r\u00e9gulier. Petit d\u00e9jeuner, d\u00eener et souper. 1-2 collations selon les besoins. Ne mangez pas \u00e0 votre place de travail/devant votre ordinateur.

i Un rythme de repas r\u00e9gulier structure votre journ\u00e9e, assure des pauses et un apport r\u00e9gulier en nutriments.

Exemple avec 5 repas:



En savoir plus

- Pyramide alimentaire suisse: www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire

Les Boissons

Buvez 1 \u00e0 2 litres r\u00e9guli\u00e8rement tout au long de la journ\u00e9e. Pour se d\u00e9salt\u00e9rer, il vaut mieux opter pour l'eau du robinet, l'eau min\u00e9rale ou les tisanes non sucr\u00e9es aux fruits/herbes.

i Un apport suffisant en liquide est important pour le bien-\u00eatre, le maintien des performances et un bon fonctionnement digestif.



Pour plus d'informations sur les boissons, voir : www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_besoins_hydrriques_et_boissons.pdf

Le mouvement

Pr\u00e9voyez une activit\u00e9 physique r\u00e9guli\u00e8re, durant votre journ\u00e9e, si possible \u00e0 l'air libre.

i L'activit\u00e9 physique vous aide \u00e0 maintenir un poids stable et a un effet positif sur le psychisme. Elle favorise \u00e9galement une bonne digestion et pr\u00e9vient la constipation.



- Recueil d'id\u00e9es www.sge-ssn.ch/A9OqU