



Alimentation saine au poste de travail

Pour améliorer
la concentration et les performances

nutriteam

Cabinet de consultation pour les questions alimentaires

Nadia Schwestermann

Monbijoustrasse 10

3011 Berne

Tél. 031/382.52.57

www.nutriteam.ch

info@nutriteam.ch

Qui sommes-nous?

Nadia
Schwestermann



Nadine Stoffel-
Kurt



Susanne
Polster-Hug



Ursula Rohner



Sarah Ulrich



Mélanie Berger



Points de discussion

- Dans quelle mesure une alimentation saine et équilibrée participe à l'endurance et à la capacité de se concentrer?
- De quelle manière peut-on, pendant une courte pause de midi, se préparer ou s'organiser un repas équilibrée?
- Quelles sont les substances importantes pour l'activité cérébrale?
- Les participants ont la possibilité de poser des questions concernant l'alimentation.

«Nous sommes ce que nous mangeons...»

«Nous travaillons comme nous mangeons.»

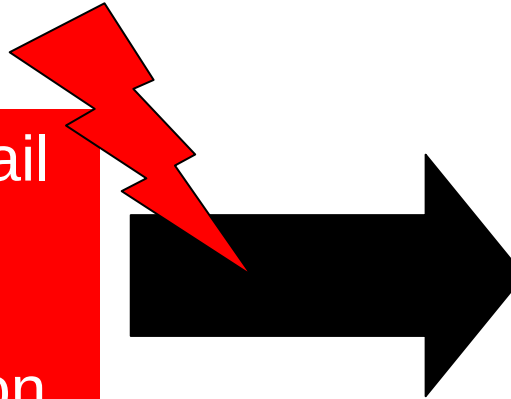


Monsieur Souci

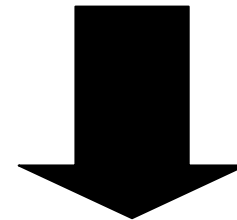
- Petit déjeuner (7h15) Café noir sucré (devant le PC)
- Collation 3 cafés noirs sucrés, 1 croissant (pendant une réunion)
- Repas (12h30) 2 sandwiches (pain blanc, salami et mayonnaise), 5 dl Coca-Cola™
- Collation (16h00) 1 Snickers, 5 dl de Coca-Cola™
- Repas (20h00) Cordon-bleu, frites, peu de légumes, ½ litre de vin rouge, mousse au chocolat, espresso (repas commercial)

Situation effective

Forte charge de travail
Peu de temps
Beaucoup de pression



Repas...
négligés
et déséquilibrés



Mauvaise
alimentation!



© www.stress-praevention.info

Notre cerveau...

...ne peut pas emmagasiner d'énergie!

- Le cerveau et le système nerveux de l'adulte représentent seulement 2 à 3% de la masse corporelle globale.
- Or 20% sont nécessaires aux besoins énergétiques quotidiens.
- Le cerveau est constitué à environ 75% d'eau.



Alimentation saine pour les cellules grises

Vitamines / Substances
minérales



Glucides complexes



Substances grasses et acides
gras essentiels



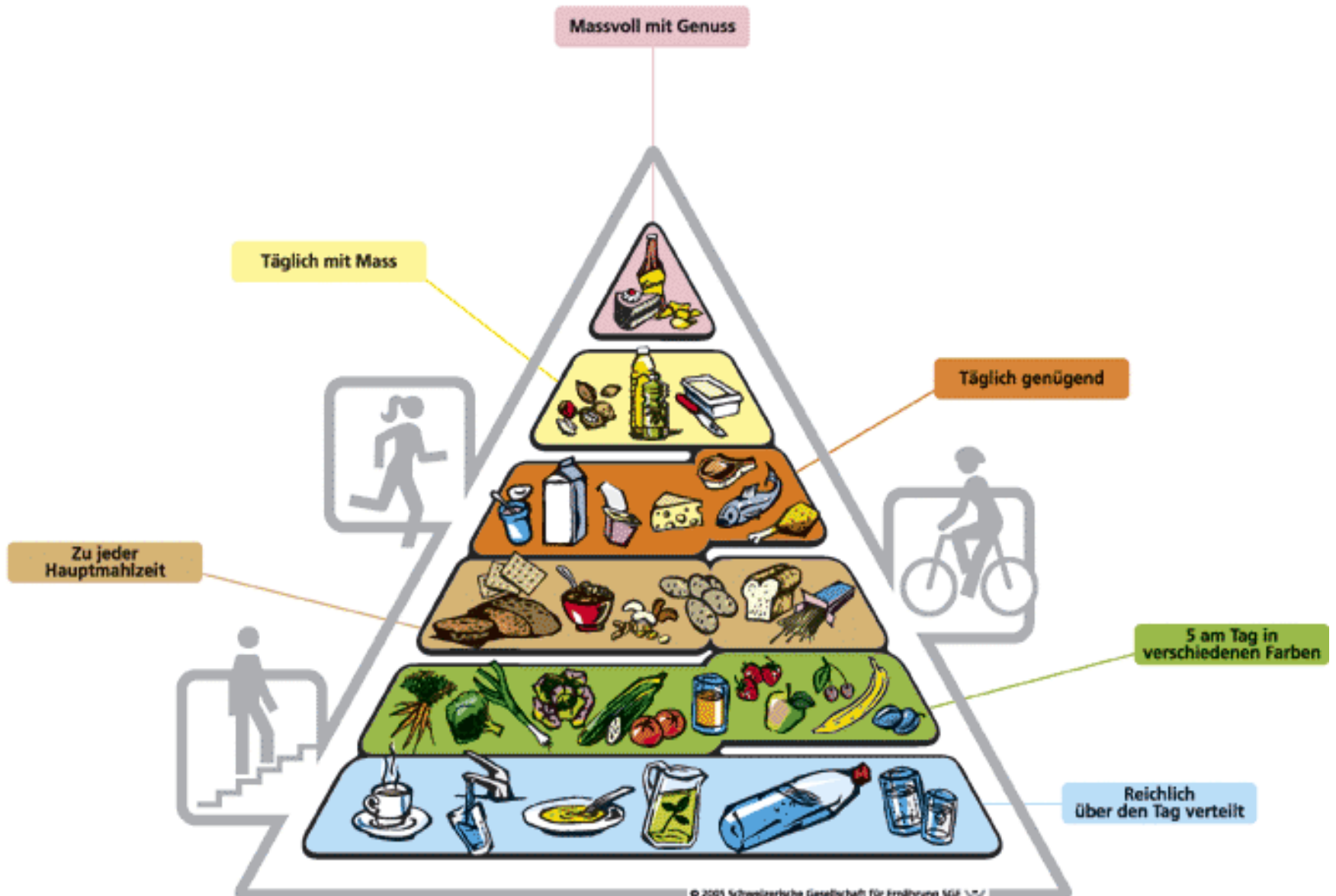
Boisson
suffisante



Acides
aminés
essentiels



Pyramide alimentaire



Boire assez pour mieux penser!

De nombreuses études montrent que si nous ne buvons pas assez, notre concentration en pâtit.

Le cerveau est l'organe de notre corps qui contient le plus d'eau! S'il n'est pas approvisionné en liquide (seuls un à deux pour cent suffisent), la concentration et la mémoire diminuent. Des maux de tête peuvent également apparaître.

Boire assez pour mieux penser!

- 1 ½ à 2 litres répartis sur la journée
- Si possible des boissons non sucrées comme eau potable, eau minérale nature
- Thé non sucré ou légèrement sucré

Féculents: le supercarburant de notre cerveau!

Notre cerveau ainsi que nos globules rouges fonctionnent uniquement avec des glucides. Plus ces glucides sont complexes et plus ils stabilisent notre glycémie et prolongent nos performances!

Les glucides complexes sont importants pour la production de sérotonine!

Féculents: le supercarburant de notre cerveau!

- Trois portions par jour
- Privilégier les produits à base de blé complet!

Protéines pour la transmission de données

Nous avons besoin des protéines pour les muscles, le système immunitaire, la production hormonale et en tant que composants de saturation, mais également comme carburant pour notre cerveau!

Les acides aminés produisent des neurotransmetteurs. Il s'agit de substances qui transmettent des informations dans le cerveau et dans le système nerveux.

Neurotransmetteurs, les messagers

Acétylcholine

Endorphine

Adrénaline



Dopamine

Sérotonine

Noradrénaline

Protéines

- Maximum 1 portion de viande maigre par jour
- Jours sans viande
- Savourer plus souvent des légumineuses
- Poisson 1 à 2 x par semaine
- Charcuterie 1 x par semaine au max.
- 2 à 3 œufs par jour

Vitamines et substances minérales pour garder la forme

Vitamine B

Vitamine C

Vitamine E



Magnésium

Fer

Calcium

Légumes / salade

- 2 à 3x par jour une poignée (dont 1x cru)
- Beaucoup d'herbes aromatiques et d'épices
- Respecter la saison

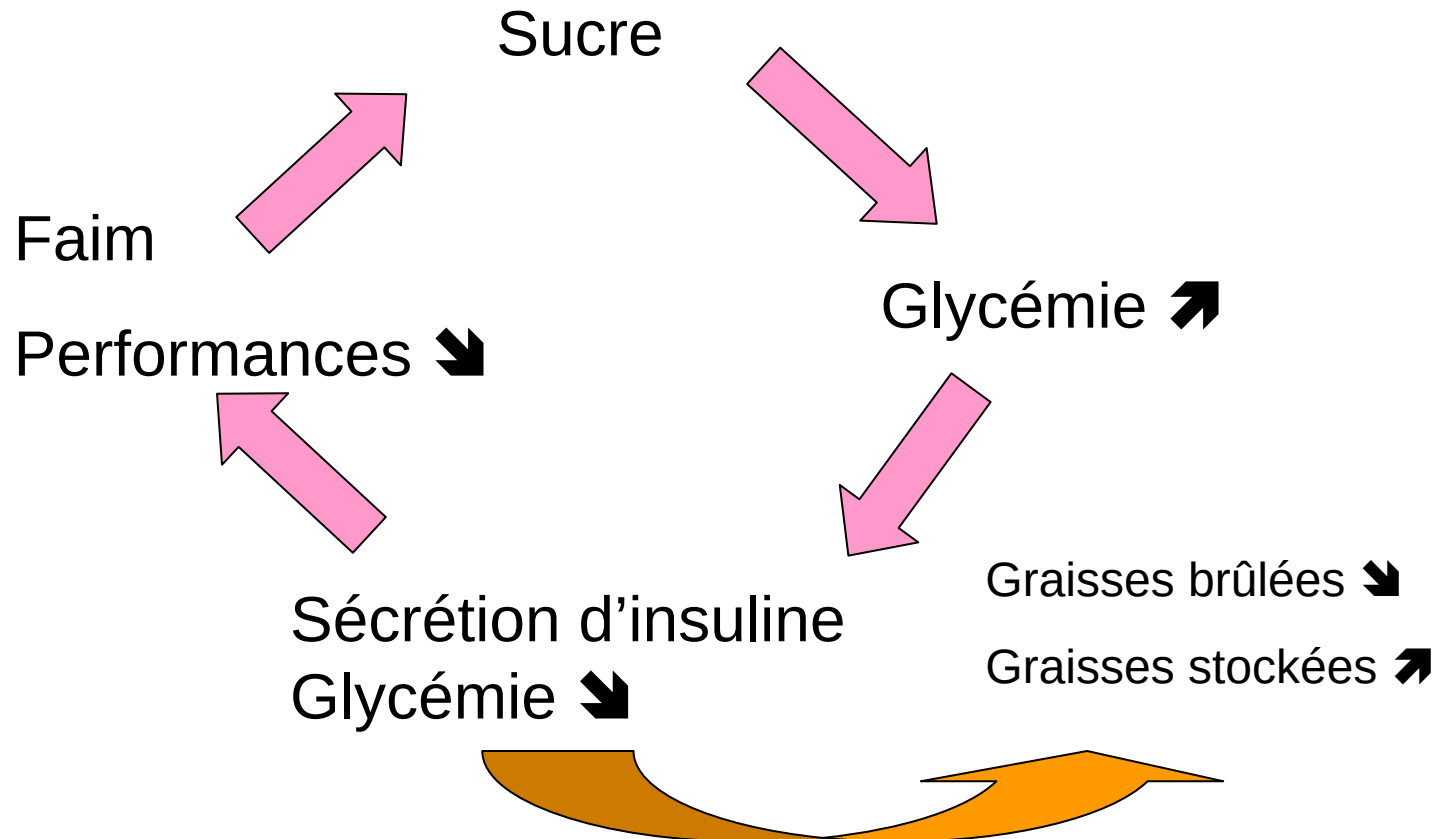
Quelle huile ou graisse choisir?

- Cuisine froide: huile d'olive, de colza
- Cuisine chaude: huile d'olive, beurre à rôtir
- Pour tartiner: beurre
- Noix, germes, graines

Vite en forme?



Douceurs et sucreries



Douceurs et sucreries

- Un peu de grignotage fait du bien
- 1 petite portion par jour

Snacks à env. 150 kcal



Sucreries à env. 150 kcal

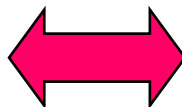


Comparaison - **snacks**- aliments de base

correspond env. à un quart du besoin énergétique
(env. 500 – 550 Kcal)

Snacks

env. 1 plaque de chocolat	100 g
env. 6 pièces de biscuits	90 g
env. 2 mars	115 g
env. 2 twix à 2 pièces	115 g
env. 2 ragusa	100 g
env. 5 poignée de cacahuète	90 g
env. 2 paquets de chips	100 g
env. 1,2 litre de Coca, Rivella	12dl
env. 1,4 litre de thé froid	14 dl
env. 2 1/4 Energy Milk	7,5 dl
env. 2 bouteilles de bière	12 dl
env. 1 bouteille de vin rouge	7.5 dl
env. 200 ml de whisky	2 dl



Aliments de base

env. 9 pommes de terre moyen	800 g
env. 18 cuillères à soupe de riz	540 g
env. 16 cuillères à soupe de maïs	470 g
env. 2 plats de pâtes	400 g
env. 2 grande salade (Sauce)	700 g
env. 1,2 kg de légumes cuit	1200 g
env. 7 plats de soupe (légumes)	17 dl
env. 7 pommes	1050 g
env. 4 bananes	530 g
env. 3 parquette de fraises	1600 g



Alcool

- Maximum 2 à 3 dl par jour
- Introduire des jours sans consommation d'alcool

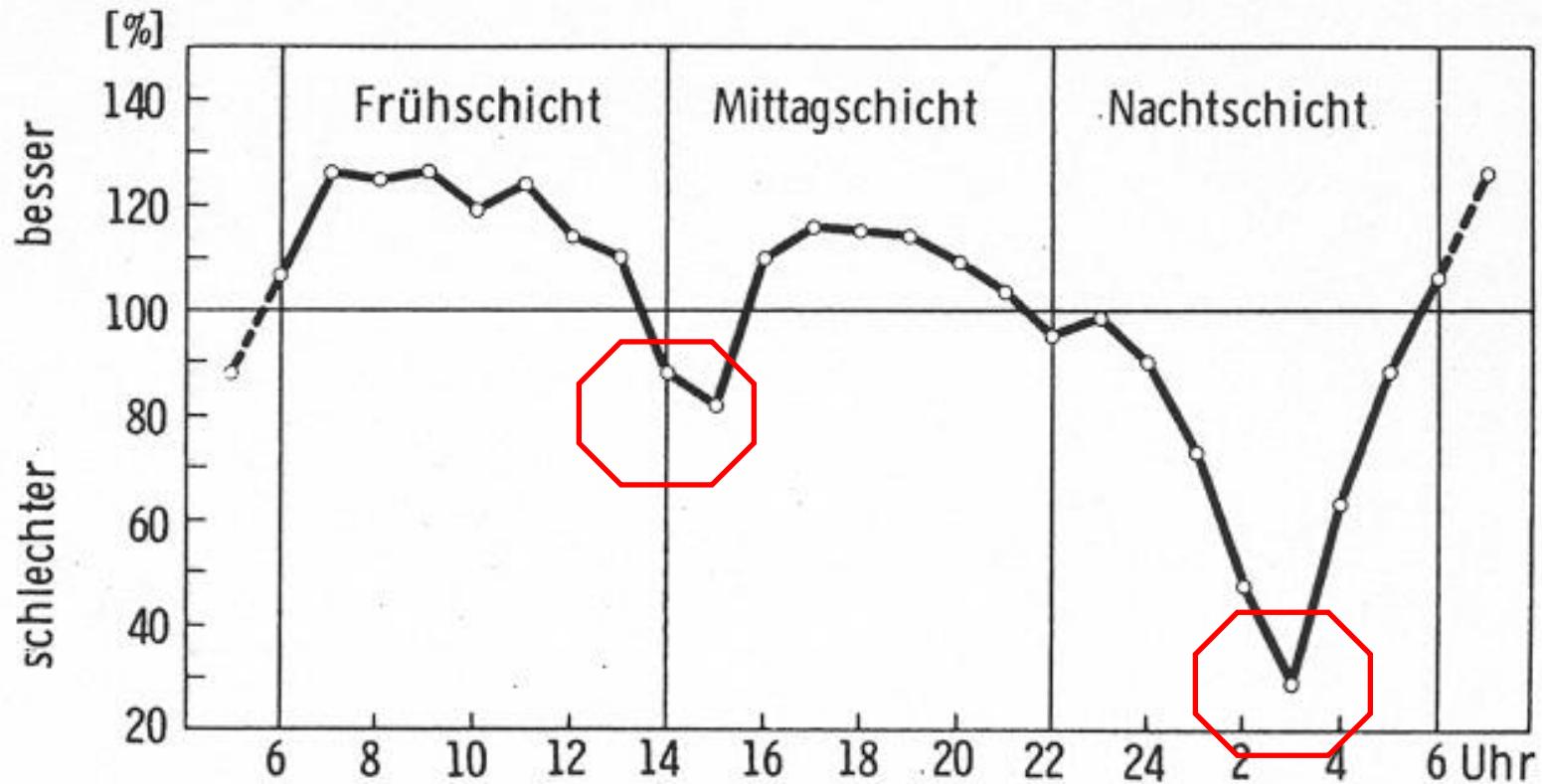
Activité physique

- Au minimum 3 x par semaine plus de 30 minutes

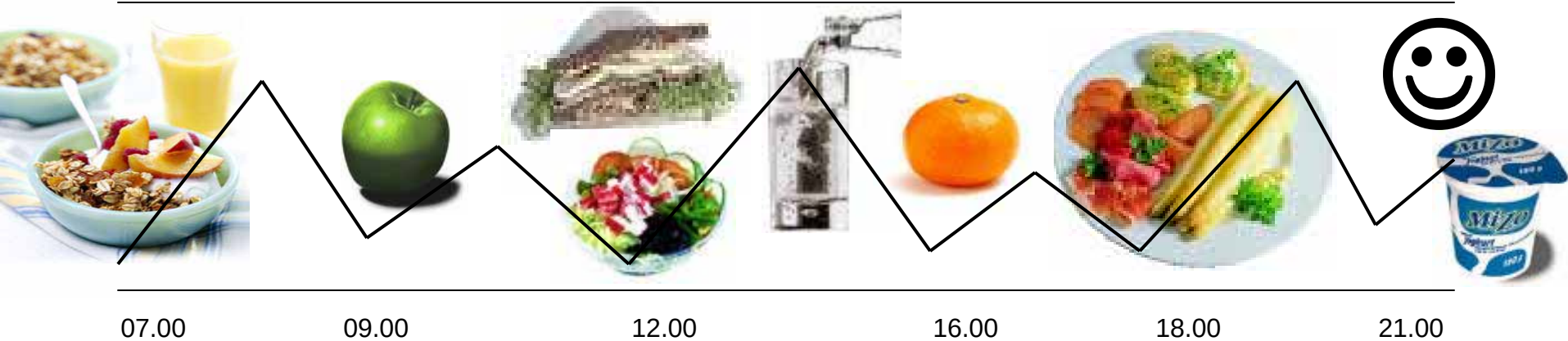
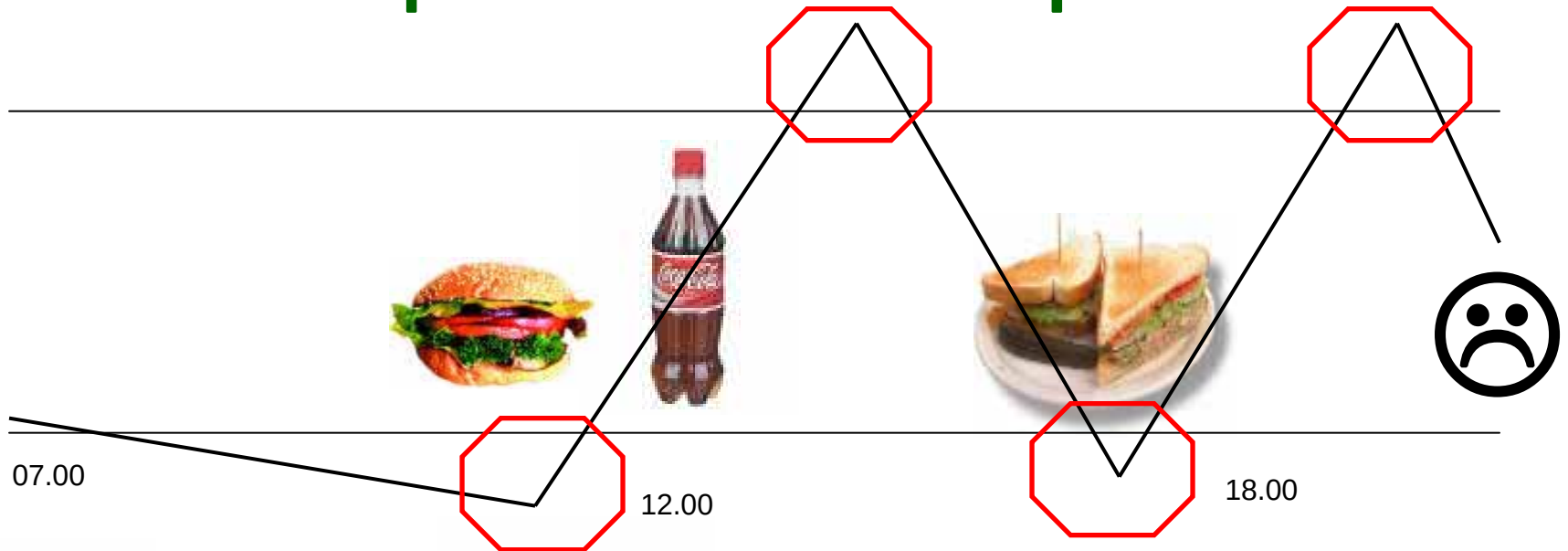
Alimentation saine au quotidien...

- Quelles sont les possibilités pour ceux...
 - qui mangent des plats à emporter?
 - qui mangent au bureau?
 - qui mangent des sandwiches?

Courbe de performance



Répartition des repas



Petit déjeuner



- Café ou thé
Pain aux noix ou pain complet
Beurre, confiture ou miel
- Café ou thé
Bircher aux flocons de céréales,
yaourt et fruits de saison
- Café ou thé
Yaourt, lait ou jus de fruit

Collations



1 portion de fruits:

Pomme, poire, banane, nectarine, abricots, etc.

ou



1 féculent:

Pain, Darvida, barre de céréale

ou

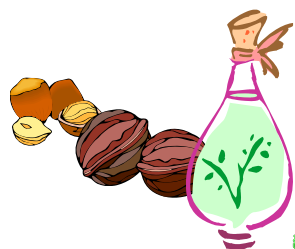


1 produit laitier:

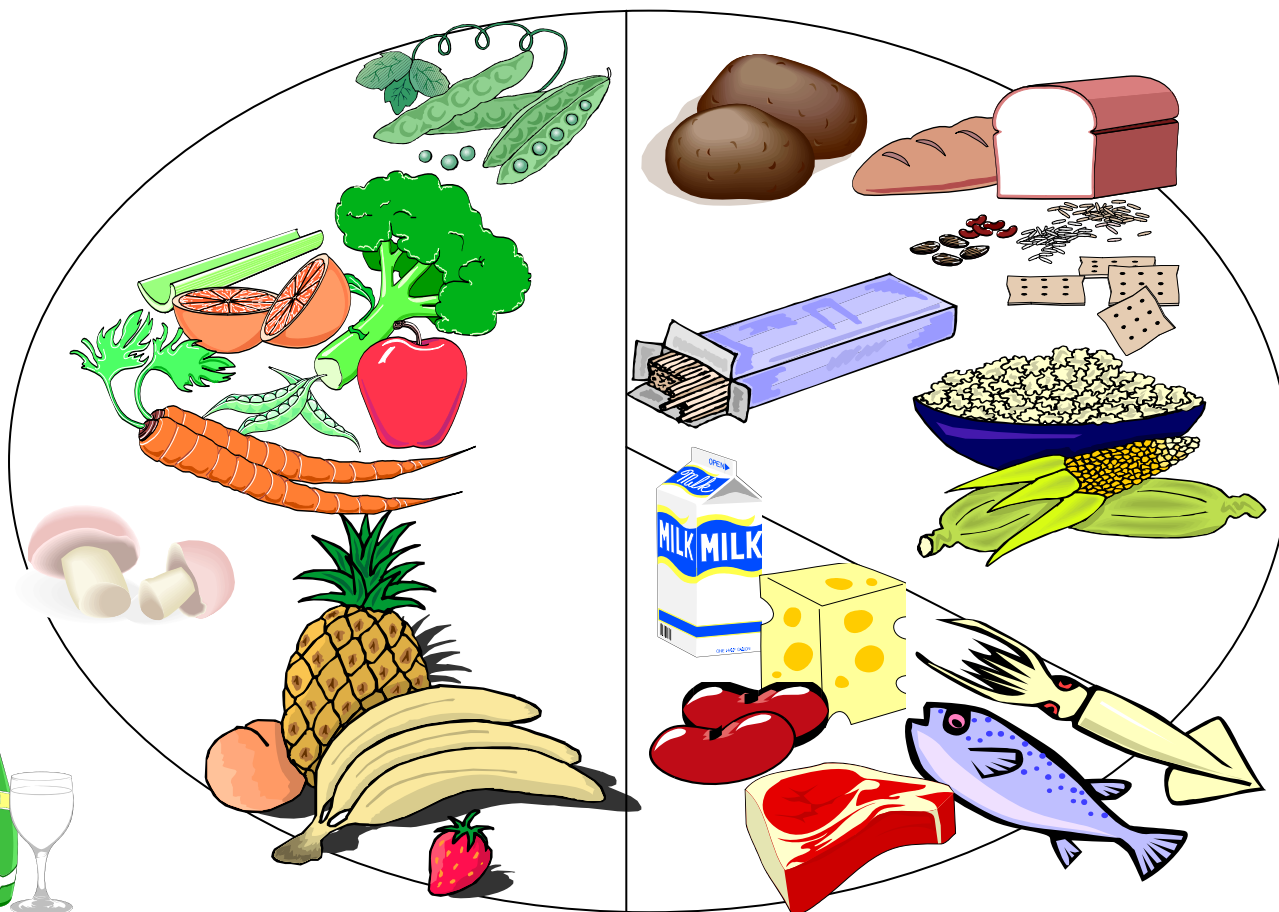
Lait, yaourt ou séré

L'assiette optimale

+ Graisse/Huile
pour la
préparation



+ Boissons

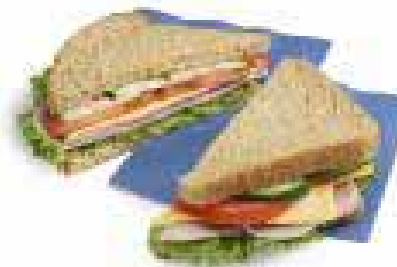


Fast food!



Sources: Internet, chaînes de fast food, Mai 2004

Fast food?



Sources: Internet, 2006

Monsieur Sans-Souci

- Petit déjeuner (7h15) 1 yaourt aux fruits, 1 café au lait ou sucré
- Collation (9h00) 1 café (pendant une conférence)
1 petit pain complet, 1 verre de jus de fruit
- Repas (12h30) 2 sandwiches (pain complet, jambon ou fromage, tomate, concombre et beurre), 1 pomme, 5dl d'eau minérale
- Collation (15h30) 1 banane, 5dl d'eau minérale
- Repas (19h00) Salade mêlée, escalope de veau, pommes de terre au four, 1 verre de vin rouge, eau minérale, mousse au chocolat, espresso (repas commercial)

Conseils pratiques pour faire les bons choix

- **Equilibre**: Intégrez les aliments de tous les degrés de la pyramide, en vous inspirant de l'offre saisonnière.
- **Modération**: Mangez tant que vous avez faim, arrêtez-vous lorsque vous êtes rassasié. N'essayez pas de compenser les frustrations, le stress et l'ennui avec de la nourriture.
- **Plaisir**: Prenez le temps de manger et faites-le dans un cadre agréable.
- **Variété**: Préférez des aliments de base locaux et faites vos choix en fonction de la saison.

Alimentation et activité physique

