

MANGER LENTEMENT



"5 fruits et légumes par jour" : on l'a tous entendu. Mais est-ce suffisant ? Comment l'appliquer dans le cadre professionnel ? Cette fiche est rédigée pour toi lorsque tu es en situation de travail au bureau, comme à la maison en télétravail.



LA NUTRITION : UN FACTEUR-CLÉ DE PROTECTION DE LA SANTÉ

Pour aider les Français à mieux manger, le Ministère des Solidarités et de la Santé a mis en place un Plan National Nutrition Santé (PNNS) expliqué sur le site internet : www.mangerbouger.fr

90%

des dirigeants et des collaborateurs sont d'accord pour affirmer que la santé contribue à la performance de l'entreprise*



LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT !

L'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES) a publié un guide *La santé vient en mangeant*, co-rédigé par l'entraîneur et ancien footballeur Zinédine Zidane et le Chef cuisinier Olivier Roellinger !

Clique ici si tu veux le lire



Nombreux sont les écrits sur les conséquences d'une mauvaise alimentation : obésité, risques cardio-vasculaires, diabète,... A ce propos, l'Assurance Maladie décrit le diabète comme étant un enjeu de santé publique et une priorité à la Réunion.

En adoptant des mesures hygiéno-diététiques, en suivant son traitement et en réalisant les examens de dépistage recommandés, il est possible de limiter les risques de complication et de préserver sa qualité de vie.

Pour aller plus loin

www.diabeterun.com

UNE BONNE SANTÉ PASSE PAR UNE BONNE ALIMENTATION

La plupart des travailleurs prennent la moitié de leurs repas principaux au travail lors des jours ouvrés, du fait de l'éloignement de leur domicile et de la pratique de la journée continue.

Une saine alimentation sur les lieux travail doit donc être une préoccupation des employeurs, de la médecine du travail et des CHSCT, car elle influence les conditions de travail et par suite la santé, la sécurité et la productivité des travailleurs.

D'ailleurs, pour encourager la bonne alimentation, le dirigeant peut proposer à ses collaborateurs des titres restaurant, plus communément appelés "tickets resto". L'utilisation des tickets restaurants présente des avantages aussi bien pour le salarié que pour son entreprise.

Le salarié peut ainsi disposer d'un complément de salaire non-imposé lui permettant de financer ses repas grâce à une participation de son entreprise. Pour l'employeur, les titres restaurants lui permettent de prendre en charge la restauration de tous ses salariés via un système relativement simple. L'entreprise bénéficie d'une exonération de charges sociales et fiscales par salarié et par jour travaillé à hauteur du plafond d'exonération des titres restaurant.

MAIS COMMENT FAIT-ON ?

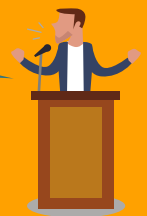
Deux règles d'or à retenir :

1 Agir sur ce que l'on mange

2 Savoir comment on le mange

Bien manger, c'est aussi mâcher. En broyant les aliments, on évite de trop déléguer cette prérogative à l'estomac et l'intestin. Qui du coup travaillent moins, pompent moins de sang, en laissent plus au cerveau pour penser... D'où une meilleure forme après le repas !

Jean Michel Borys,
nutritionniste et
endocrinologue français



Fondateur en 2008 de la société française SLOW CONTROL et spécialiste du comportement alimentaire et du manger lentement, Jacques LEPINE est l'inventeur de la fourchette digitale qui « bipe » lorsque nous mangeons trop vite.

Il est convaincu par le besoin de ralentir le rythme auquel nous mangeons. Il répète à l'envie ce proverbe chinois : « Les gens heureux n'ont pas besoin de se presser ».



LE COIN DES BONS CONSEILS

DÉFINIS LE BON MOMENT ET LE BON ENDROIT POUR MANGER

- ✓ Prends un temps de pause de 20 minutes minimum
- ✓ Pose-toi dans un endroit séparé du poste de travail
- ✓ De préférence, il faut qu'il soit agréable et convivial
- ✓ Il peut se situer aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'entreprise

INSTALLE-TOI CONFORTABLEMENT

- ✓ Mets-toi dans une position la plus droite possible
- ✓ En posant tes fesses bien à plat sur une chaise et les deux pieds au sol
- ✓ En positionnant tes genoux au même niveau que le bassin
- ✓ En ayant des vêtements et/ou ceinture sans compression sur le ventre

PRENDS LE TEMPS DE MASTIQUER

- ✓ Mastique au moins 5 fois par bouchée

PRENDS DE BONNES HABITUDES POUR FAVORISER LA DIGESTION

- ✓ Fais une marche digestive après le déjeuner
- ✓ Et une sieste après la phase de transit (1 à 2 heures après le repas) pour réduire stress et mauvaise digestion



www.laqvt.fr

Article « *Bien manger pour mieux travailler* »