



Alimentation & Travail

Co-écrit avec une diététicienne

www.amet.org

septembre 2026

POURQUOI PARLER D'ALIMENTATION AU TRAVAIL ?

PARCE QUE L'ALIMENTATION A UN IMPACT DIRECT SUR



Votre
énergie



Votre
concentration



Votre résistance
à la fatigue

PARCE QUE LE CONTEXTE
PROFESSIONNEL INFLUENCE
VOS HABITUDES



Horaires décalés



Pauses courtes



Travail physique ou sédentaire



Déplacements fréquents

ET PARCE QUE PLUSIEURS
FACTEURS INFLUENCENT
VOS CHOIX



Facteurs personnels

*État émotionnel, image corporelle,
habitudes de vie.*



Facteurs environnementaux

*Prix des denrées, culture, tradition, valeurs,
éthique.*



Facteurs liés au plaisir

Plaisir, goût, convivialité.

LES ESSENTIELS D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Dans mon assiette...



LÉGUMES

Minimum 150g
Cuits, crus ou les deux



FÉCULENTS

100 à 200g
Céréales, riz, pâtes, ...



PROTÉINES

100 à 150g
Viandes, protéines
végétales, poissons, ...



FRUITS

1 gros fruit ou 2 petits fruits



LAITAGE

Fromage (30g), yaourt (x1) ou fromage blanc (100g)



MATIÈRES GRASSES

1 à 2 cuillères à soupe



LIQUIDE

Eau à volonté



Manger **équilibré**, concrètement ça veut dire quoi ?

Au quotidien il s'agit surtout de varier les aliments, manger à des horaires réguliers, adapter son alimentation à ses besoins, à son activité et éviter les excès.

ET LES CARENCES ?

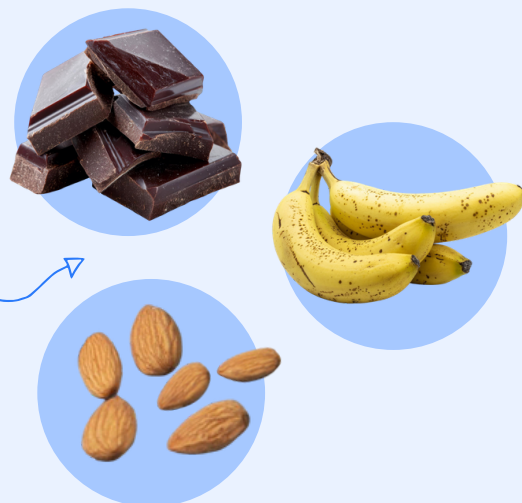
Le manque de magnésium

Les effets

Peut entraîner du stress, nervosité ou fatigue.

À retrouver dans

Quelques exemples d'aliments à consommer pour compenser

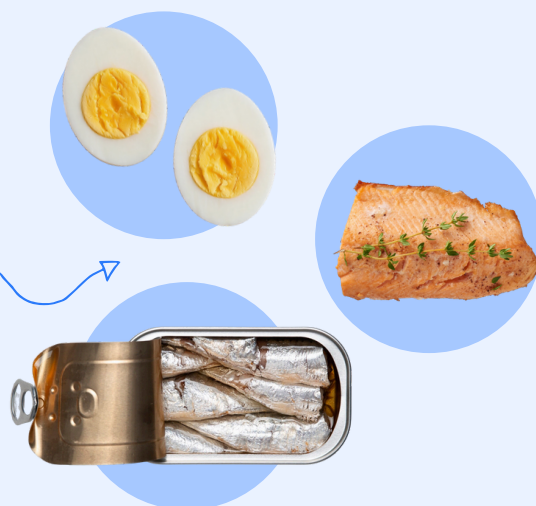


Le manque de vitamine D

Les effets

Peut entraîner une baisse d'immunité et de moral.

À retrouver dans



Le manque de fer

Les effets

Peut entraîner une fatigue, un essoufflement et une baisse d'attention.

À retrouver dans



Le manque d'oméga-3

Les effets

Peut entraîner une fatigue mentale et une baisse de concentration.

À retrouver dans



Le manque de fibres

Les effets

Peut perturber le transit intestinal.

À retrouver dans



GÉRER LES COUPS DE FATIGUE

Le petit-déjeuner : un repas clé pour bien démarrer la journée

Après la nuit, il recharge l'organisme en énergie et apporte les nutriments nécessaires au bon fonctionnement du cerveau, des muscles et du métabolisme. Un petit-déjeuner équilibré favorise :

Une énergie
plus stable

Une meilleure
concentration

Moins de fringales

La production de neurotransmetteurs,
essentiels à l'humeur et à la vigilance

Attention | Certains aliments peuvent sembler sains mais être riches en sucres cachés (jus de fruits, céréales, biscuits, etc.). Un petit-déjeuner trop sucré peut favoriser les coups de fatigue, les fringales et une baisse de concentration dans la matinée.



PETIT DÉJEUNER PROTÉINÉ SALÉ



PETIT DÉJEUNER PROTÉINÉ SUCRÉ

INGRÉDIENTS

- Un verre d'eau
- Une boisson chaude
- Protéines | Entre 50g et 150g
- Matières grasses | Entre 10g et 20g
- Fruits
- Féculents | Entre 30g et 60g

INGRÉDIENTS

- Un verre d'eau
- Une boisson chaude
- Protéines | Entre 100g et 200g
- Matières grasses | Entre 10g et 30g
- Fruits
- Féculents | Entre 30g et 60g

PAS FAIM AU RÉVEIL ?

Il n'existe pas de règle universelle.

Si vous n'avez pas faim au réveil, **respectez vos sensations et prévoyez éventuellement une collation** équilibrée plus tard dans la matinée.



Les collations : un allié anti-fatigue

Une collation équilibrée permet de :

Maintenir
l'énergie

Soutenir la
concentration

Prévenir les
grignotages



COLLATIONS RAPIDES

INGRÉDIENTS

- Amandes | Une poignée
- Compote | Sans sucres ajoutés



COLLATIONS CONSISTANTES

INGRÉDIENTS

- Fromage frais | Entre 1 à 2 portions
- Cerneaux de noix | Entre 2 à 3 portions
- Pain | 2 tranches

STRESS, DIGESTION & TRAVAIL : QUELS LIENS ?

L'intestin et le cerveau communiquent en permanence via l'axe intestin-cerveau. Ainsi, le stress professionnel, la charge mentale ou des repas pris trop rapidement peuvent perturber la digestion, le transit, l'appétit et le confort digestif.

Sous stress, l'organisme privilégie la vigilance au détriment de la digestion, ce qui peut favoriser ballonnements, reflux, troubles du transit, douleurs abdominales ou grignotage émotionnel.

Mais alors, comment éviter les troubles digestifs au travail ?



Prendre le temps de manger, même sur une pause courte

Si votre charge de travail ne vous permet pas de prendre votre pause déjeuner, échangez avec votre manager pour ajuster l'organisation, les priorités ou les moyens. Si nécessaire, vous pouvez aussi en parler, en toute confidentialité, à votre médecin traitant ou au médecin du travail.



Éviter les repas trop lourds ou très gras



Boire régulièrement de l'eau dans la journée



**Marcher ou bouger après le déjeuner,
pendant 15 minutes au moins**

**Des exemples de menus équilibrés pour mieux digérer et rester
en forme au travail.**



Cabillaud • Riz basmati • Haricots verts



Poulet rôti • Pommes de terre • Courgettes



Omelette • Salade de mesclun • Pain complet



Salade de quinoa poulet • Légumes croquants

QUAND LE TRAVAIL INFLUENCE NOTRE ALIMENTATION

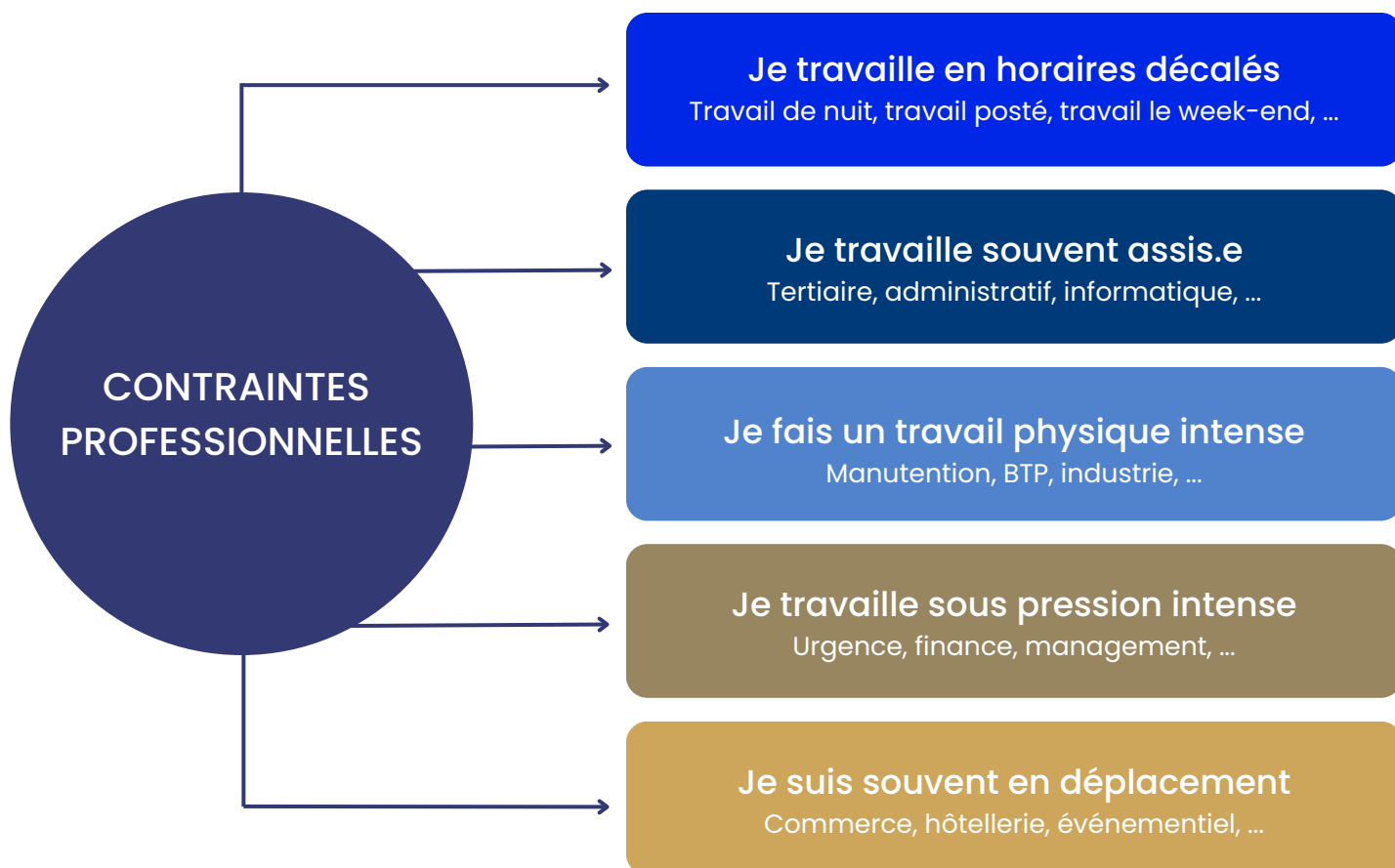
Chaque organisation de travail impose des contraintes spécifiques pouvant impacter :

- + Le rythme alimentaire,
- + La qualité nutritionnelle,
- + L'hydratation,
- + Etc.

L'objectif n'est pas d'atteindre une alimentation parfaite, mais de mettre en place des stratégies réalistes permettant de préserver santé, performance et bien-être malgré les contraintes professionnelles.

Selon votre travail, quels effets ?

Chaque bulle est cliquable. Sélectionnez le profil travailleur qui vous correspond pour découvrir les effets de votre organisation de travail sur votre alimentation, les conseils adaptés à votre situation et des idées de recettes pour rester en forme au quotidien.



RESSOURCES & LIENS UTILES



AMET Santé au Travail

[Bien bouger](#)

[Annuaire](#)

[Notre site internet](#)

Votre service de prévention et de santé au travail



Ministère de la santé

[Le métier de diététicien](#)

Autorité publique française en charge de la santé publique et des politiques de soins



Santé Publique France

[En savoir plus](#)

[Manger Bouger](#)

Agence nationale chargée de protéger et d'améliorer la santé de la population en France

