



Co-écrit avec
une diététicienne

Alimentation & Travail

ET SI L'ALIMENTATION VOUS AIDAIT À ...

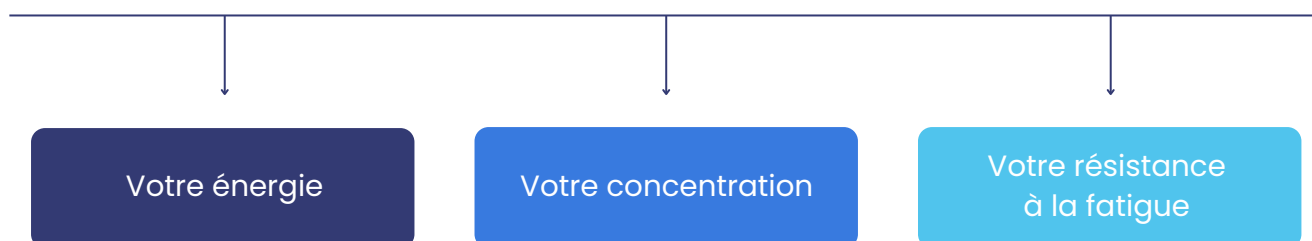
- + Éviter les coups de fatigues en journée ?
- + Rester concentré plus longtemps ?
- + Mieux récupérer après le travail ?

Quelques ajustements simples peuvent déjà faire la différence.

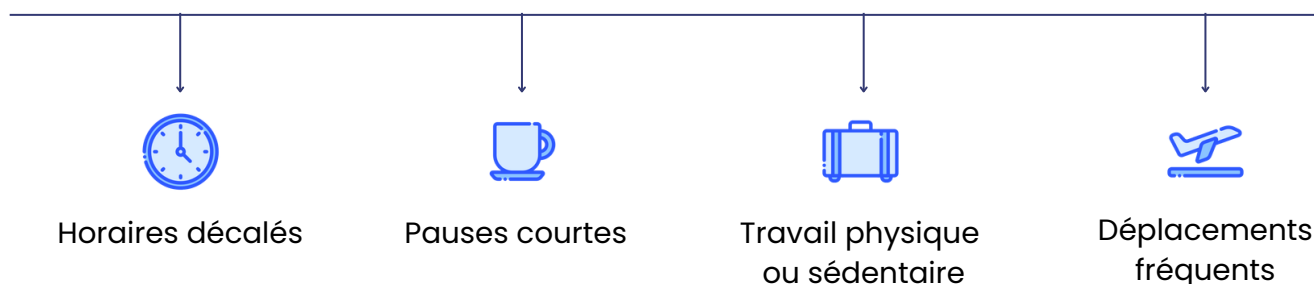


Pourquoi parler de nutrition au travail ?

Parce que l'alimentation a un impact direct sur :



Parce que le contexte professionnel influence vos habitudes :



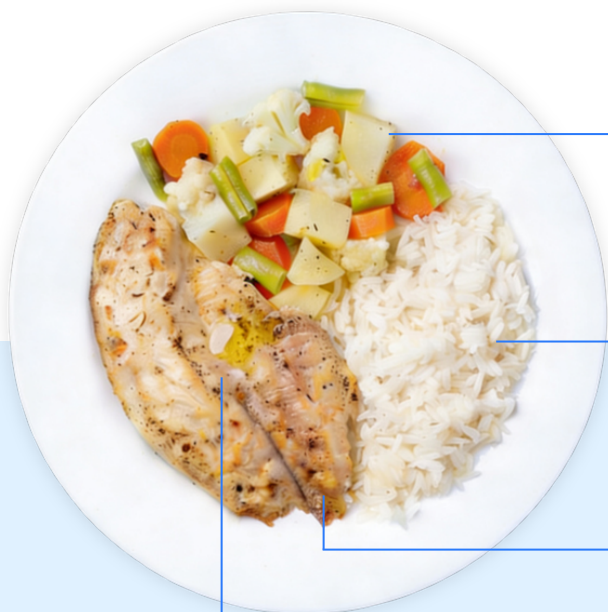
Et parce que plusieurs facteurs influencent vos choix :



DANS MON ASSIETTE, COMMENT TROUVER L'ÉQUILIBRE ?

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.



LÉGUMES

Minimum 150g
Cuits, crus ou les deux

FÉCULENTS

100 à 200g cuits
Céréales, riz, légumineuses, ...

PROTÉINES

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

MATIÈRES GRASSES

1 à 2 cuillères à soupe



FRUITS

1 gros fruit
ou 2 petits fruits



LAITAGES

Fromage (30g),
Yaourt (1) ou fromage
blanc (100g)



LIQUIDE

Eau à volonté

Et les carences ?

Une alimentation déséquilibrée ou irrégulière peut entraîner des carences (fer, vitamines, magnésium...).

CARENCES	EFFETS/CONSÉQUENCES	OÙ LES TROUVER ?
Magnésium	Stress, nervosité, fatigue	Chocolat noir, amandes, bananes
Vitamine D	Baisse d'immunité et de moral	Poissons gras, oeufs
Fer	Fatigue, essoufflement, baisse de concentration	Viandes rouges, lentilles, épinards
Oméga-3	Fatigue mentale, baisse de concentration	Poissons gras, huile de lin, noix, ...
Fibres	Transit perturbé	Fruits, légumes, céréales complètes



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: un petit-déjeuner très sucré peut entraîner des coups de fatigue, fringales et une baisse de concentration.



PETIT DÉJEUNER PROTÉINÉ SALÉ



PETIT DÉJEUNER PROTÉINÉ SUCRÉ

VOTRE PETIT DEJ' COMPLET

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

VOTRE PETIT DEJ' COMPLET

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

Les collations : un allié anti-fatigue

Une collation équilibrée permet de :

Maintenir
l'énergie

Soutenir la
concentration

Prévenir les
grignotages



COLLATIONS RAPIDES



COLLATIONS CONSISTANTES

RECETTE

- Amandes | Une poignée
- Compote | Sans sucres ajoutés

RECETTE

- Fromage frais | Entre 1 à 2 portions
- Noix | Entre 2 à 3 portions
- Pain | 2 tranches



Selon votre travail, quels effets ?



CONTRAINTES PROFESSIONNELLES	EFFETS
Horaires décalés	• Repas irréguliers, • Grignotage, • Consommation de produits sucrés et gras.
Travail de nuit	• Digestion plus difficile, • Fatigue, • Prise de poids.
Travail le week-end et rythmes atypiques	• Repas irréguliers, • Sauts de repas, • Alimentation émotionnelle.
Déplacements professionnels	• Repas plus riches, • Horaires perturbés, • Déshydratation.
Travail sédentaire / télétravail	• Grignotage, • Manque d'activité, • Repas devant les écrans.
Travail physique intense	• Besoins énergétiques importants, • Fatigue, • Risque de déshydratation.
Travail sous stress et forte charge mentale	• Sauts de repas, • Alimentation émotionnelle, • Excès de café.

[J'adapte mon alimentation](#)

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

[Besoin d'idées de recettes ?](#)

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

