

Alimentation et hydratation : les clefs pour réussir même au travail

Une alimentation équilibrée et une bonne hydratation sont importantes pour être en bonne santé. Il peut cependant être difficile d'avoir une bonne alimentation et une bonne hydratation sur son lieu de travail par exemple. Échangeons avec Claire Lamboley diététicienne-nutritionniste à Villeurbanne pour trouver quelques astuces.

Pour commencer comment définir l'équilibre alimentaire ?

En s'intéressant plus à la diversité et à la qualité de nos aliments. Un aliment de bonne qualité, c'est un aliment bio, de saison et de préférence produit localement. Il est important de privilégier la qualité à la quantité, en effet, nous privilégierons la couleur et le goût dans notre assiette à la peser de ce que nous consommons.

Le plaisir a donc toute sa place dans notre alimentation, sans plaisir dans l'assiette pourquoi mangerions-nous ?

Sur quelle durée répartir cet équilibre alimentaire ?

Répartir l'équilibre alimentaire sur une semaine est le plus simple. Si nous avons mangé de manière équilibrer sur la semaine, il est tout à fait possible de s'accorder un écart sans culpabiliser pour autant.

Comment manger dans de bonnes conditions ?

Il est important de manger dans le calme et en évitant de lire ou de regarder des écrans en même temps et plutôt privilégier de discuter avec un collègue.

Pour la position, il faut mieux être assis sur une chaise en s'assurant d'avoir le ventre bien droit pour éviter d'avoir l'estomac dérangé par notre position.

Si notre temps de pause est court, il serait intéressant de manger hors de son bureau pour se couper du travail. En se coupant de son bureau, nous pouvons prendre le temps de savourer notre repas.

Existe-t-il des conseils quand on mange trop rapidement ?

- 1- Préférer les aliments avec une consistance dure plutôt que molle par exemple une pomme à la place d'une compote, des pommes de terre plutôt qu'une purée...),
- 2- Prendre le temps de bien mastiquer,
- 3- Manger par petites bouchées, aliments par aliments (une rondelle de carottes ou un haricot vert à la fois...)

Quelques idées repas possible :

- Un repas sur le pouce : un sandwich de préférence fait maison avec :
 - o Un pain complet ou aux noix
 - o Quelques légumes : tomate séchée, concombre, feuille de salade...
 - o Une source de protéines : houmous

- Matière grasse (si besoin): beurre
Et un fruit en dessert.
- Un repas « classique » : Des lentilles corail au lait de coco avec du potimarron et un fruit en dessert.

Je travaille avec des horaires en 3x8, comment j'organise mes repas ?

Le moins contraignant serait de suivre un rythme de journée normal en prenant son petit-déjeuner à son réveil même si le réveil se fait à midi.

Comment faire quand j'ai des fringales dans la matinée ?

Il peut être intéressant de revoir la composition du petit-déjeuner en suivant ces quelques conseils :

- Éviter les produits avec un index glycémique élevé : pain blanc, jus de fruit, le miel...
- Privilégier le pain complet, les fruits entiers, le beurre de cacahuète / de noix de cajou.

Si malgré tout, les fringales persistent, faites-vous une collation avec de préférence des fruits entiers et compléter avec des oléagineux (amande, noix de cajou non salé) si c'est une forte fringale.

Quel est le besoin quotidien en eau de l'Homme ?

En moyenne, il est d'un litre et demi, mais ce chiffre est à adapter à la personne qui doit essayer de s'appuyer sur ses sensations.

Par quels aliments pouvons-nous répondre à ses besoins ?

Tout d'abord par l'eau, il est aussi possible de s'hydrater via les boissons chaudes comme le thé ou le café. Les fruits et les légumes peuvent aussi répondre à ses besoins, nous pouvons aussi nous hydrater avec le jus de citron.

Lors de fortes chaleurs, comment bien s'hydrater ?

Les boissons chaudes sont plus intéressantes par fortes chaleurs puisque lors de leur ingestion, elles activeront la sudation et ainsi permettre un meilleur rafraîchissement.

Entre boisson chaude et boisson froide, que font-ils préférer ?

Les boissons chaudes sont plus intéressantes que les boissons froides pour la digestion.

Quand nous avons du mal à penser à boire, comment s'hydrater correctement ?

Il existe quelques astuces simples comme essayer de toujours avoir une bouteille d'eau à proximité.

Si nous n'aimons pas l'eau, il est possible de mettre de la menthe fraîche ou du jus de citron pour la rendre plus attrayante. Il est aussi possible de varier avec des infusions de thé ou de plante.

Quelles différences entre l'eau de source, l'eau minérale et l'eau du robinet ?

L'eau minérale possède une composition minérale toujours constante et peut avoir parfois des allégations de santé. L'eau de source quant à elle a une composition qui peut varier dans le temps. Pour l'eau du robinet, elle peut être comparée à l'eau de source et sa composition change d'une ville à l'autre.

Il y a-t-il un type d'eau à préférer ?

L'eau de source peut être plus intéressante à consommer de manière globale. Pour l'eau de source, celle de Lyon est assez bien contrôlée comme dans les grandes villes en général.

Pour l'eau minérale, il faut mieux consommer des eaux faiblement minéralisées, pour cela, il faut se référer au taux de résidu sec disponible dans les informations nutritionnelles et choisir de préférence celle avec moins de 50 mg/L.

Où trouver les informations sur la qualité de l'eau du robinet ?

Cette information est accessible à tous, pour cela, il faut contacter sa mairie.

Les eaux gazeuses peuvent-elles représenter un bénéfice ?

Elles peuvent être intéressantes pour le transit et la digestion.

Dans une enquête, il a été mis en avant l'envie (pour 63% des Français) de profiter d'une fontaine dans un espace détente dédiée, avez-vous un avis sur cette idée ?

C'est une idée intéressante qui peut pousser à consommer de l'eau, il faudra cependant, veiller à toujours faire attention à la qualité de l'eau.





