



Manger sainement pour rester en forme au travail

nutriteam

Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen

Nadia Schwestermann

Rosenweg 15 a

3007 Berne

Tél.: 031/371.70.22

www.nutriteam.ch

info@nutriteam.ch



Qui sommes-nous?

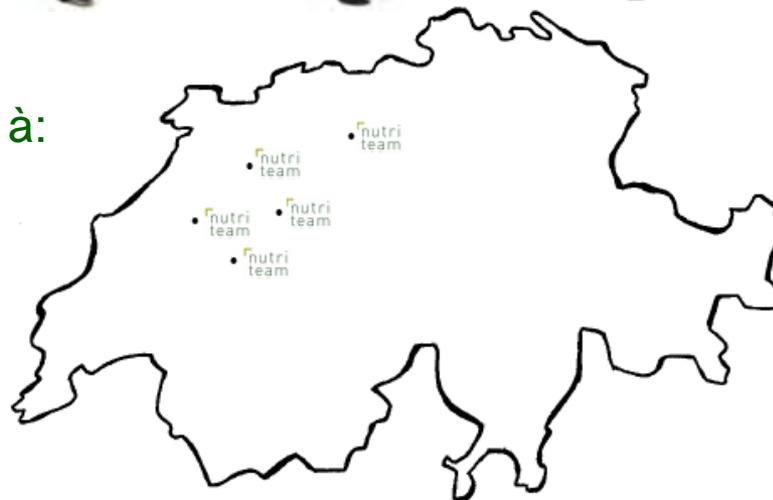


Nadia Schwestermann Nadine Stoffel-Kurt Susanne Polster-Hug Ursula Rohner Nicole Tschiemer Mélanie Berger Simone Strugalla



Nous avons des bureaux à:

- Berne
- Granges
- Meyriez
- Tavel
- Viège





Thèmes

- Quels sont les besoins et dépenses énergétiques d'un employé de bureau ou d'un ouvrier du bâtiment?
- Dans quelle mesure une alimentation saine et équilibrée améliore-t-elle nos capacités et notre concentration?
- Comment manger rapidement un repas équilibré lors de la pause de midi?



«On est ce que l'on mange...»

nutri
team

«On travaille comme on mange.»





Monsieur Stress

51 ans, 1,78m et 90 kg

nutri
team

- Déjeuner (6h15) 1 café noir avec du sucre (devant l'ordinateur)
- Collation (9h00) 3 cafés avec du sucre, 1 croissant (durant la réunion d'équipe)
- Dîner (12h30) 2 sandwiches (pain blanc, salami et mayonnaise), 50 cl de Coca-Cola™ (devant l'ordinateur)
- Goûter (16h00) 1 Snickers, 50 cl de Coca-Cola™
- Souper (20h00) 1 cordon bleu, des frites, 1 petite portion de légumes, 50 cl de vin rouge, 1 mousse au chocolat, 1 expresso (repas d'affaires)

3600 kcal



Monsieur Maçon

24 ans, 1,78m et 70 kg

- Déjeuner (7h00) 1 expresso avec deux sucres
- Collation (9h30) 300 g de pain tessinois avec 1 tranche de salami (80 g)
1 café crème avec deux sucres (sur le chantier)
- Dîner (12h30) 1 menu ouvrier (au restaurant)
1 salade verte
2 escalopes de porc avec une sauce aux champignons
250 g de pâtes et 100 g de légumes
50 cl de thé froid
Dessert: 1 crème au chocolat et 1 café crème avec deux sucres
- Goûter (16h00) 1 Mars, 0,5 cl de Coca-Cola™
- Souper (20h00) 2 cervelas avec de la moutarde, 4 morceaux de pain blanc, des cornichons, 50 cl de thé froid
- Après l'entraînement 2 bières

4100 kcal



Dépenses énergétiques

Métabolisme de l'exercice:

Dépenses énergétiques consécutives à une activité physique

variable

Dépenses énergétiques liées à notre alimentation (thermogenèse postprandiale)

5 à 10%

Métabolisme de base:

Dépenses énergétiques au repos pendant 24 heures

50 à 70%

Il varie selon:

- Le sexe
- L'âge
- Le poids
- La taille
- La prédisposition génétique



Besoin énergétique global

Métabolisme de base

X

50-70%

**Niveau d'activité
physique (PAL)**

PAL = physical activity level

Variable



Métabolisme de base



21 x poids (en kg)



24 x poids (en kg)

Le métabolisme de base des femmes est environ 10% moins élevé que celui des hommes. Cette différence est liée à une masse graisseuse plus importante chez la femme.

Le métabolisme de base varie selon différents facteurs: âge, sexe, taille, poids, etc..



Niveau d'activité physique

| Pénibilité du travail et type de loisirs | PAL | Exemples |
|--|-----|--|
| Mode de vie exclusivement sédentaire | 1.2 | Personnes âgées et fragiles |
| Activité exclusivement sédentaire et très peu de loisirs fatigants | 1.4 | Employés de bureau , mécaniciens de précision, ... |
| Activité sédentaire avec parfois des tâches nécessitant de marcher ou de rester debout | 1.6 | Laborantins, chauffeurs, étudiants, ... |
| Travail nécessitant majoritairement de marcher et de rester debout | 1.8 | Femmes au foyer, vendeurs, serveurs, artisans,... |
| Profession physiquement astreignante | 2.0 | Ouvriers du bâtiment , agriculteurs, sportifs de haut niveau, ... |



Besoins énergétiques quotidiens

| Niveau d'activité | Sexe | 19-24 ans | 25-50 ans | 51-65 ans |
|-------------------|--------|-------------|-----------|-------------|
| Faible | Femmes | 1900 | 1900 | 1800 |
| | Hommes | 2500 | 2400 | 2200 |
| Moyen | Femmes | 2200 | 2100 | 2000 |
| | Hommes | 2900 | 2800 | 2500 |
| Elevé | Femmes | 2500 | 2400 | 2300 |
| | Hommes | 3300 | 3100 | 2800 |

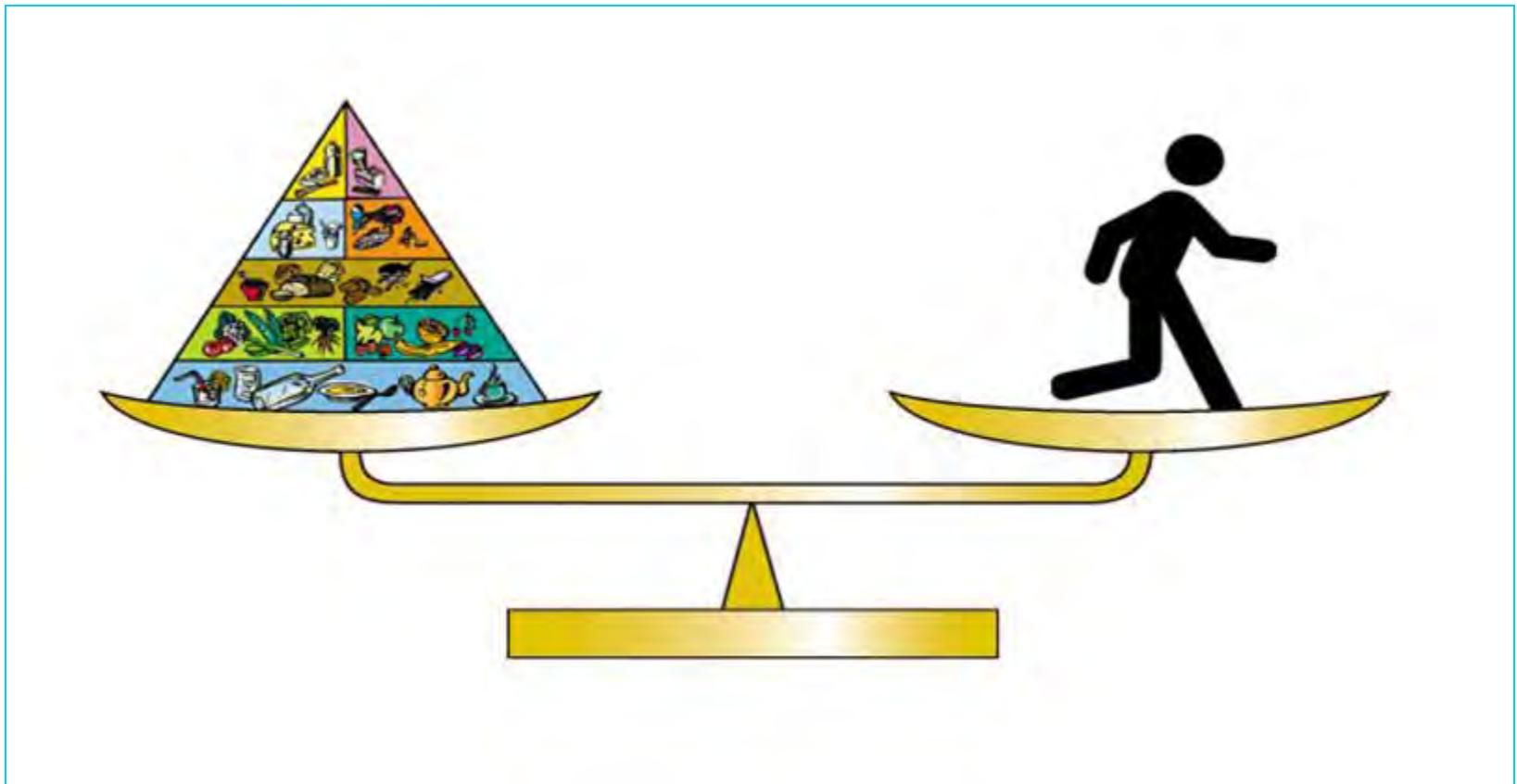
Source: D-A-CH-Referenzwerte 2000

Monsieur Stress: 24 x 90 kg x PAL 1,4 = 3024 kcal

Monsieur Maçon: 24 x 70 kg x PAL 2,3 = 3864 kcal



Alimentation et activité physique





Notre cerveau

- Le cerveau et le système nerveux ne représentent que 2 à 3% du poids d'un adulte.
- Ils représentent cependant 20% des besoins énergétiques.
- Le cerveau ne peut pas stocker l'énergie!
- Il est composé à environ 75% d'eau.
- Un manque d'hydratation entraîne une baisse de la concentration et une diminution des performances.



L'eau, l'oxygène et le sucre sont les carburants de notre cerveau.



Une alimentation saine pour notre matière grise

Vitamines / minéraux



Glucides complexes



Acides aminés
essentiels

Matières grasses et acides gras essentiels

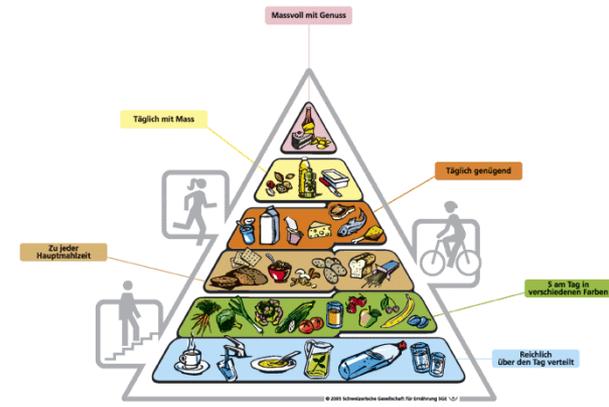


Hydratation
suffisante





Alimentation équilibrée





Qu'est-ce que l'équilibre!?

Que faites-vous?

Mon médecin dit que je devrais manger équilibré





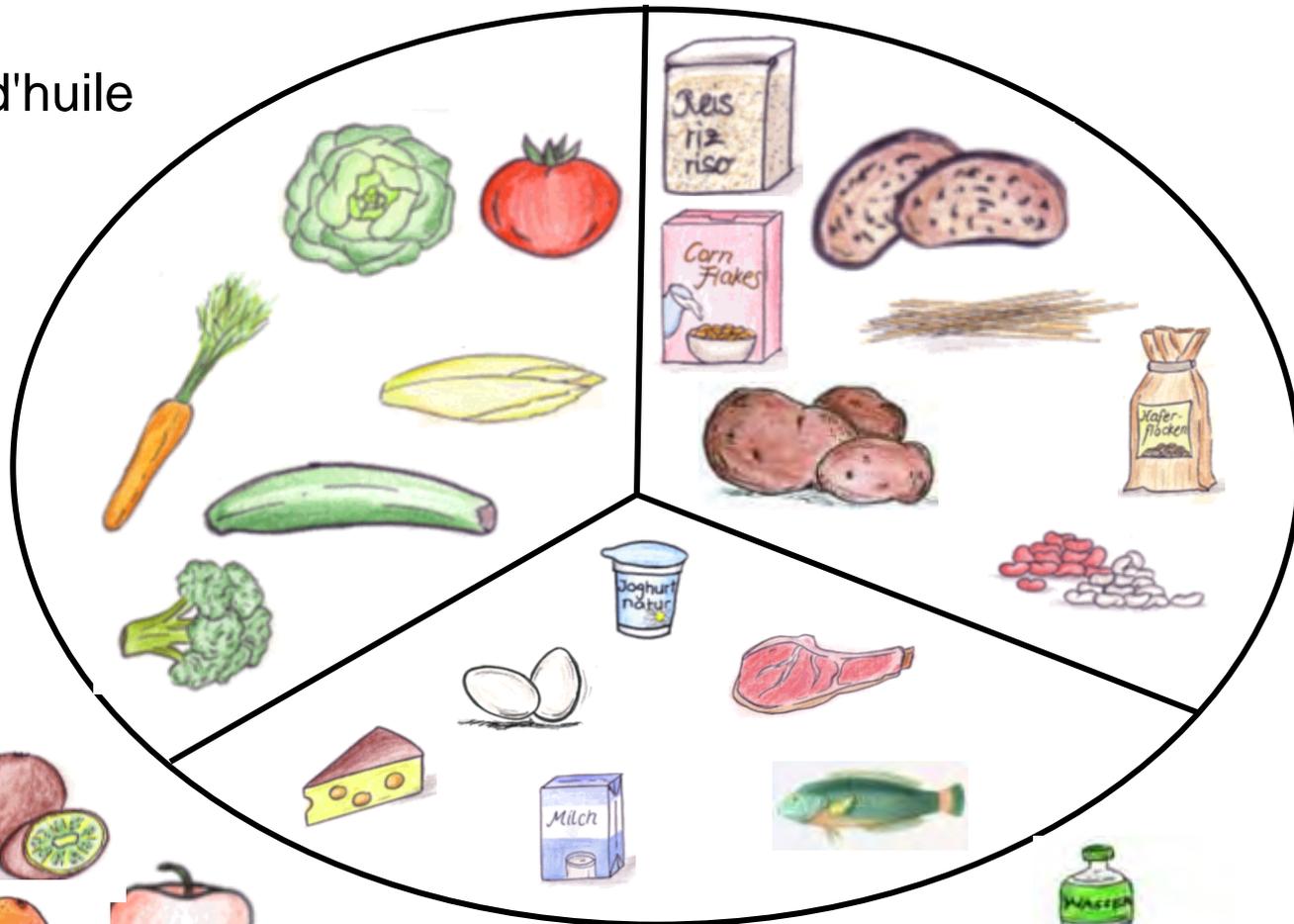
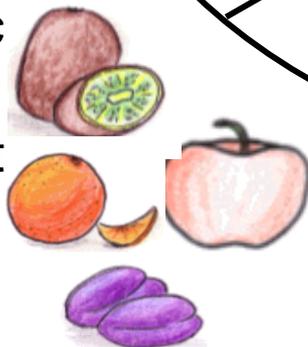
Le repas idéal pour une personne de poids normal

1 à 2 cc (5 à 10 g)
de matière grasse/d'huile
pour la préparation



En dessert

- 1 fruit
- ou 1 yogourt
- ou 1 fromage blanc
- ou 1 TamTam
- ou 1 crème dessert



Boissons sans sucre





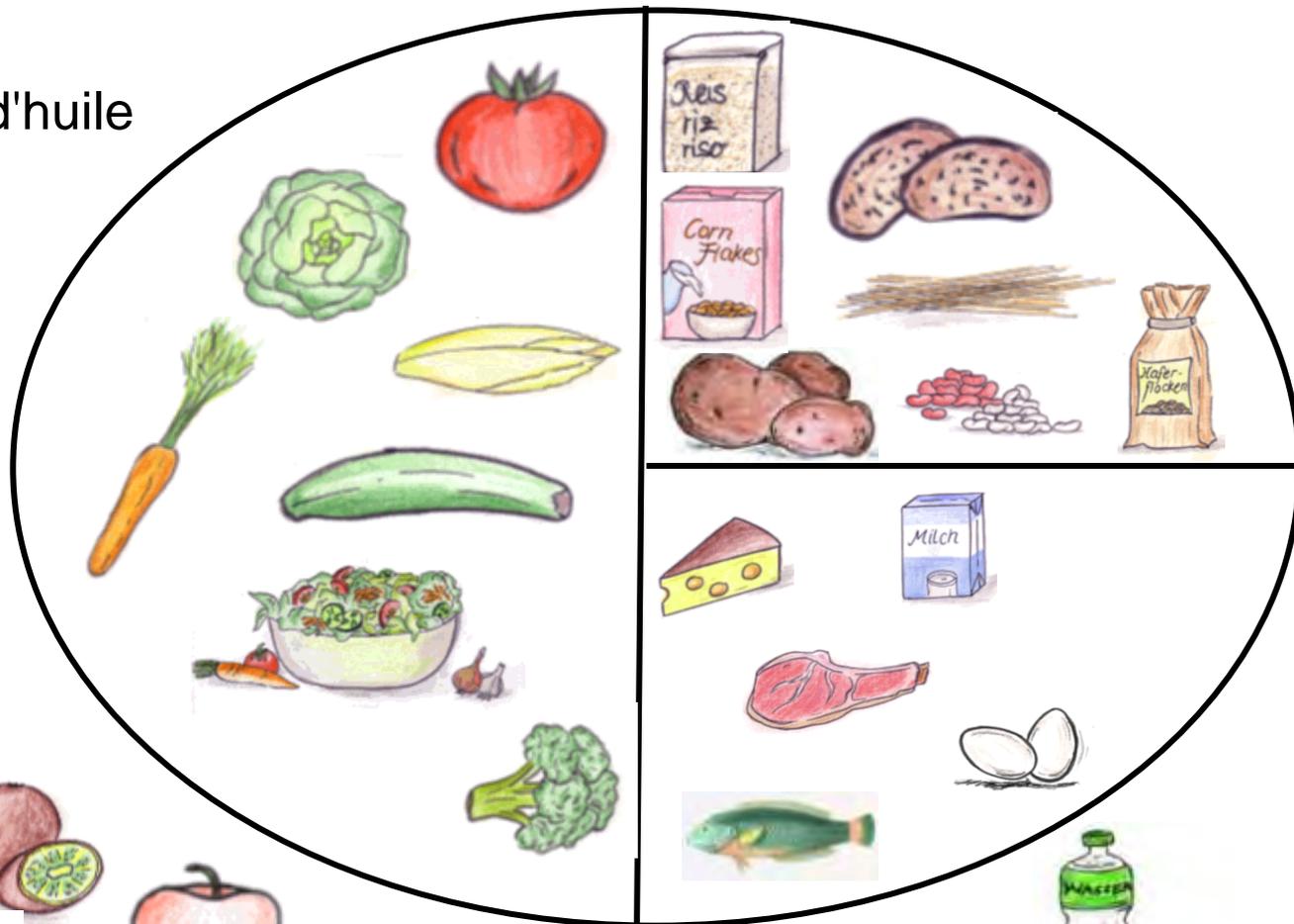
Le repas idéal pour une personne en surpoids

1 à 2 cc (5 à 10 g)
de matière grasse/d'huile
pour la préparation



En dessert

1 fruit
ou 1 yogourt
ou 1 fromage
blanc
ou 1 TamTam
ou 1 crème
dessert



Boissons sans sucre





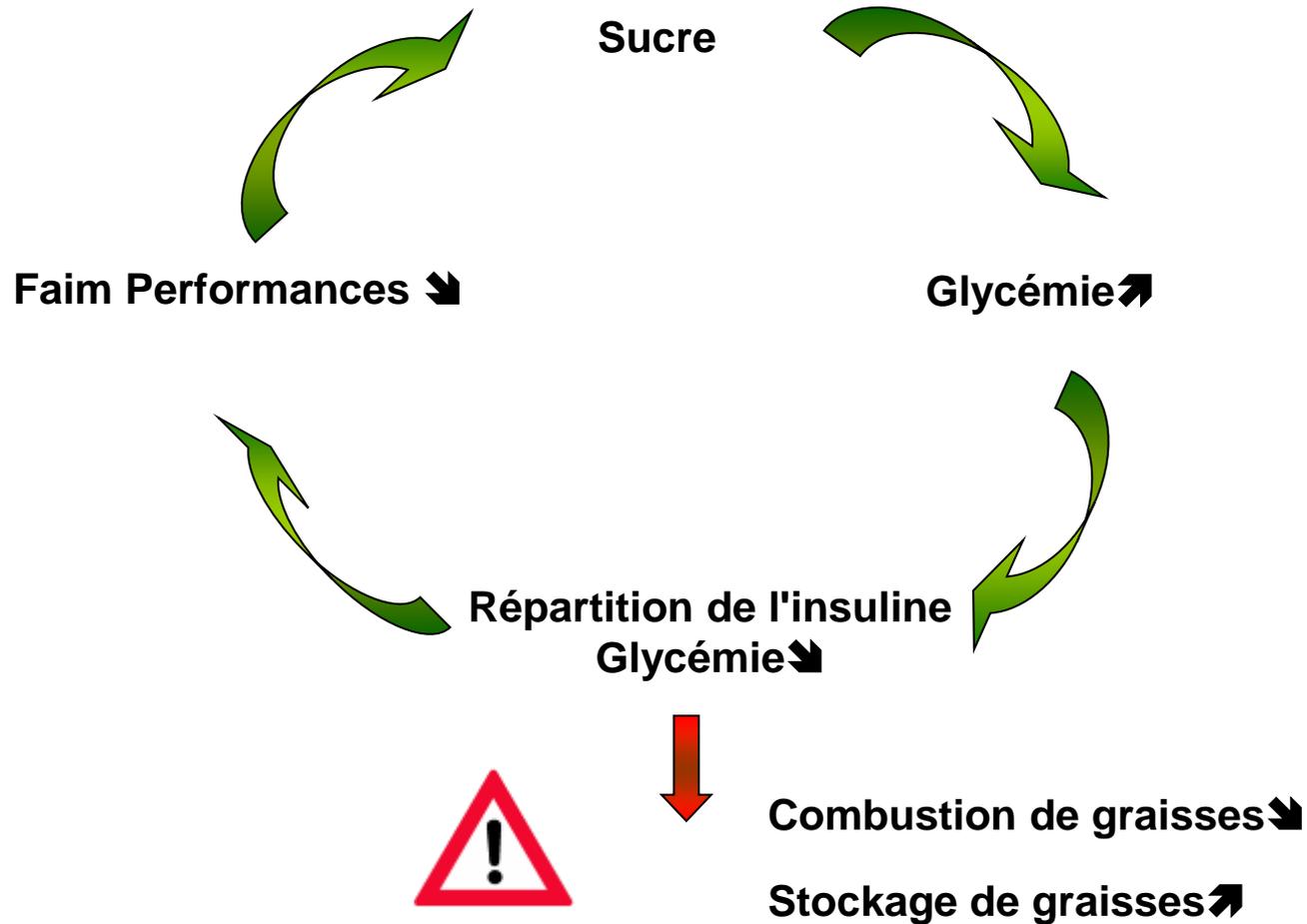
Reprendre rapidement des forces?

nutri
team





Circuit du sucre





Quiz sur le sucre





Combien y a-t-il de morceaux de sucre dans...

- 50 cl de Coca-Cola?



14



Combien y a-t-il de morceaux de sucre dans...

- 50 cl de thé froid ou de Rivella rouge?



11



Combien y a-t-il de morceaux de sucre dans...

- 1 Mars?



10

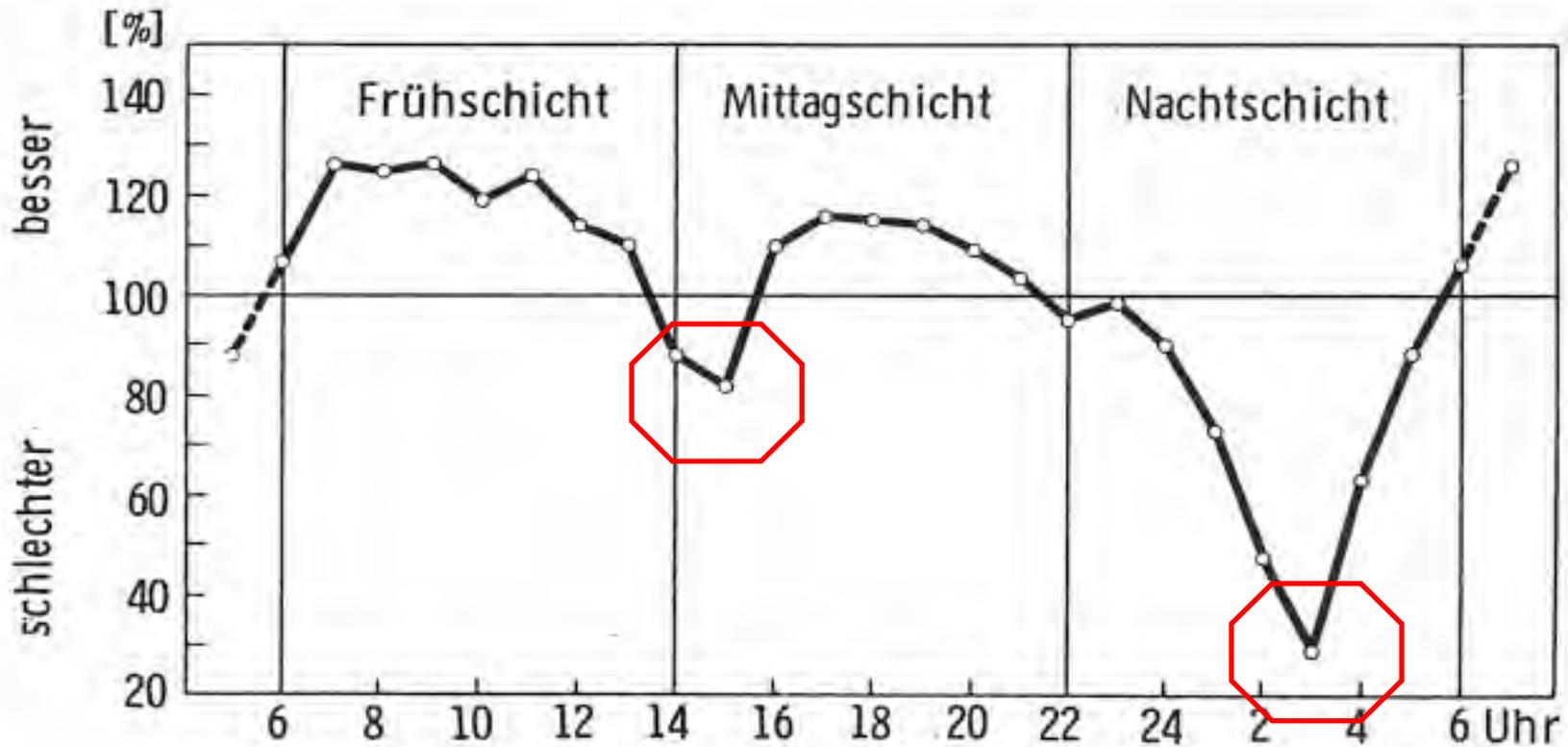


Adopter une alimentation saine au quotidien...

- Quelles sont les possibilités pour une personne qui...
 - prend des plats à emporter?
 - mange au bureau?
 - achète des sandwiches?
 - mange au restaurant?

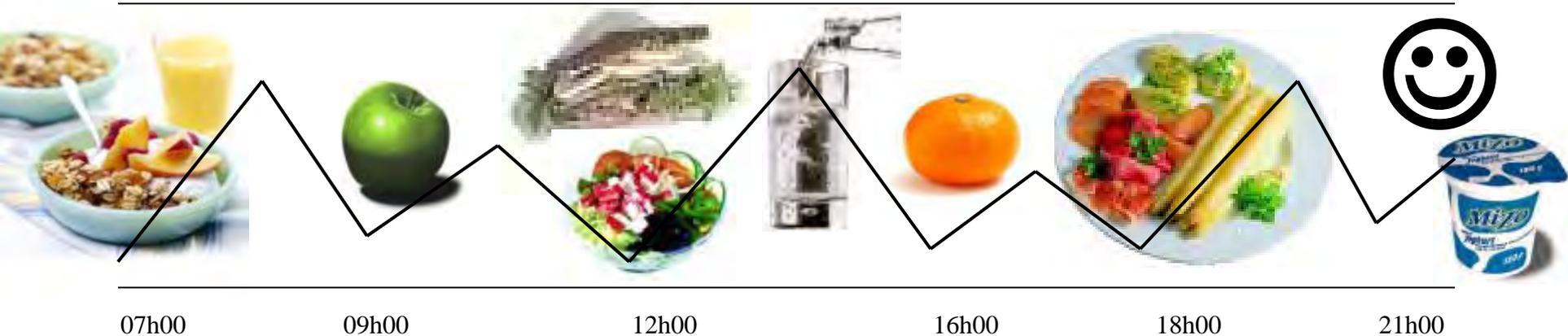
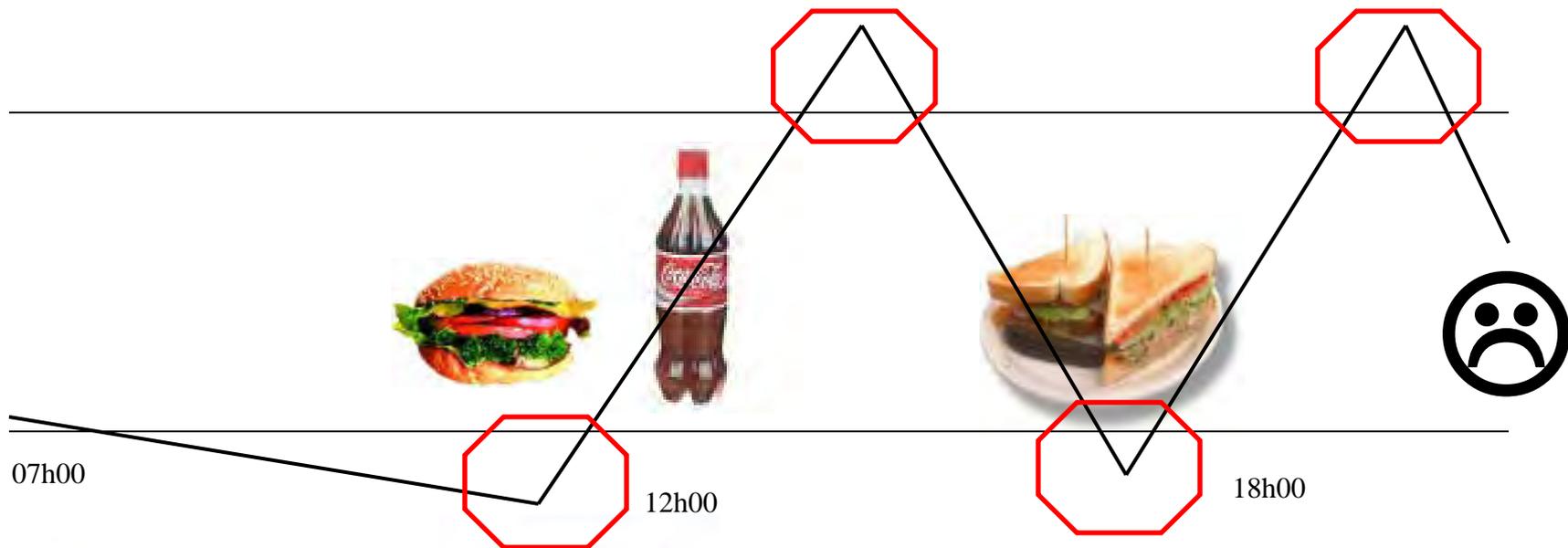


Courbe des performances





Répartition des repas





Déjeuner



- Café ou thé
Pain aux noix ou pain complet
Beurre, confiture ou miel
- Café ou thé
Muesli à base de flocons,
yogourt et fruits de saison
- Café ou thé
Yogourt, lait ou jus de fruits



Comparaison: collation/goûter...



=



Source: Suissbalance



=



Source: Suissbalance



Source: Suissbalance



=



Source: Suissbalance



=



Source: Suissbalance



Collation/goûter



1 fruit:

Pomme, poire, banane, nectarine, abricot, baies, etc.



ou

1 portion de féculents:

Pain, Dar-vida, Blevita, barre de céréales

ou



1 produit riche en calcium:

Lait, yogourt ou séré

ou



1 portion de fruits à coque:

Noix, amandes, mélanges de fruits secs, etc.



Choisir intelligemment

nutri
team





Choisir intelligemment



100 g de blanc de poulet

110 calories

25 g de protéines



100 g de saucisse de campagne à rôtir

240 calories

16 g de protéines

Privilégier la qualité à la quantité



Comparaison de menus

- Quel repas est le plus calorique?
- Quel est celui qui rassasie le plus?





Comparaison de menus

- Quel repas est le plus calorique?
- Quel est celui qui rassasie le plus?



455 calories



502 calories



Choisir intelligemment





Choisir intelligemment





Choisir intelligemment





Monsieur Stress

| | | |
|--------------------------|---|---|
| ■ Déjeuner (6h15) | 1 café noir avec du sucre (à la maison) | 1 café noir, de l'eau 1 yogourt |
| ■ Collation (9h00-11h00) | 3 cafés noirs avec du sucre, 1 croissant (durant la réunion) | 1 café, de l'eau 1 petit pain complet et 1 poire |
| ■ Dîner (12h30) | 2 sandwiches à base de pain blanc, de salami et de mayonnaise, 50 cl de Coca- Cola™ (devant l'ordinateur) | 2 sandwiches à base de pain complet, de jambon/fromage, 1 salade 50 cl d'eau ou de Coca-Cola light |
| ■ Goûter (16h00) | 1 Snickers 50 cl de Coca-Cola™ (dans la voiture) | 1 poignée de fruits à coques 1 banane et de l'eau |
| ■ Souper (20h00) | 1 cordon bleu avec des frites 1 petite portion de légumes ½ l de vin rouge, 1 mousse au chocolat, 1 expresso (repas d'affaires) | 1 salade mêlée, 1 escalope de veau avec des pommes de terre au four et des légumes 50 cl d'eau, 1 verre de vin rouge 1 mousse au chocolat, 1 expresso |



Monsieur Maçon

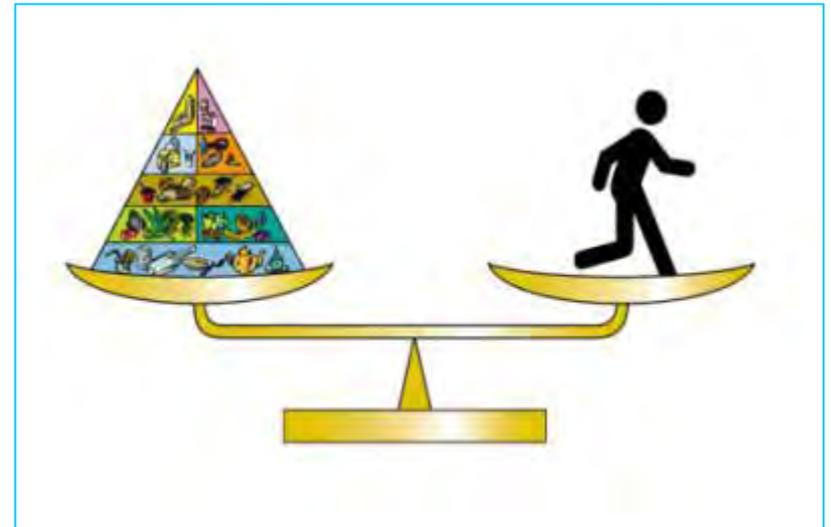
| | | |
|------------------------|--|---|
| ■ Déjeuner (7h00) | 1 expresso avec 2 sucres | 1 expresso, 2 morceaux de pain bis avec du beurre/de la confiture, 1 yogourt |
| ■ Collation (9h30) | 300 g de pain tessinois avec 1 morceau de salami (80 g) , 1 café crème avec 2 sucres (sur le chantier) | 1 café crème, de l'eau 2 morceaux de. pain tessinois, 1 morceau de fromage et 1 pomme |
| ■ Dîner (12h30) | 1 menu ouvrier (au restaurant) 1 salade verte 2 escalopes de porc avec une sauce aux champignons 250 g de pâtes et 100 g de légumes 50 cl de thé froid Dessert: Crème au chocolat, 1 café crème avec 2 sucres | 1 escalope de porc avec de la sauce à rôti, 200 g de pâtes et 150 g de légumes 50 cl d'eau Dessert: crème au chocolat, 1 café crème |
| ■ Goûter (16h00) | 1 Mars, 50 cl de Coca-ColaTM | 1 poignée de fruits à coque, 1 sachet de Dar-vida et 2 mandarines |
| ■ Souper (20h00) | 2 cervelas avec de la moutarde, 4 morceaux de pains blanc, des cornichons, 50 cl de thé froid | Röstis aux légumes, 1 œuf sur le plat Eau |
| ■ Après l'entraînement | 2 bières | 1 bière |



Conclusion

La qualité, la quantité et les besoins

doivent toujours être considérés individuellement et intégrés dans un mode de vie sain.





Informations complémentaires



Guide pratique

Liens:

www.sge-ssn.ch

www.nutriteam.ch





**Nous vous souhaitons d'avoir toujours
beaucoup de plaisir à table!**

nutriteam
Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen
Nadia Schwestermann
Rosenweg 15 a
3007 Berne
Tél.: 031/371.70.22
www.nutriteam.ch
info@nutriteam.ch