



Surmonter les obstacles à la saine alimentation au travail

Bien vous alimenter au travail peut vous donner l'énergie dont vous avez besoin pour rester alerte et avoir des journées productives. Cela peut aussi vous aider à améliorer votre santé générale. Parfois, les défis comme les pauses café, les réunions et les célébrations au bureau peuvent nuire à une saine alimentation. Voici quelques solutions simples à ces défis pour vous aider à maintenir un bon niveau d'énergie de façon nutritive au travail.

Défi n° 1 : Les pauses café

Combien de fois allez-vous vous chercher une tasse de café pendant vos pauses? Si vous remplissez votre tasse plusieurs fois par jour, vous pourriez consommer plus de caféine que vous le pensez. Et chez certaines personnes, la consommation excessive de caféine peut entraîner des troubles du sommeil, de l'irritabilité, de la nervosité, des palpitations et des maux de tête.

Essayez les conseils suivants pour vous aider à consommer moins de café :

- Ne buvez pas plus de 3 tasses (250 ml chacune) de café par jour. Si vous utilisez une grande tasse, celle-ci pourrait équivaloir à 2 tasses.
- Essayez de mélanger du café décaféiné à du café caféiné (moitié-moitié).
- Réchauffez-vous avec du thé vert ou noir, des tisanes ou encore du lait chaud faible en gras ou une boisson végétale.
- Désaltérez-vous en buvant de l'eau. Ajoutez des tranches de citron, de lime ou d'orange à l'eau pour l'aromatiser.



Le saviez-vous? L'ajout de crème et de sucre peut augmenter rapidement le nombre de calories et les gras saturés. Ajoutez du lait dans votre café au lieu de la crème, et essayez d'y ajouter moins de sucre ou de ne pas en ajouter du tout.

Découvrez la quantité de caféine contenue dans votre boisson préférée en lisant [Ce qu'il faut savoir sur la caféine.](#)



Défi n° 2 : Les réunions

Il peut être tentant de consommer les aliments servis pendant des réunions, même si la réunion n'a pas lieu pendant l'heure du lunch. Les réunions où sont servis du café, des pâtisseries et des buffets copieux peuvent nuire à vos objectifs de santé. La prochaine fois que vous irez à une réunion, suivez ces conseils :

- Demandez à votre employeur ou à la personne qui coordonne la réunion de commander des choix d'aliments nutritifs. Des choix comme les soupes sans crème, les salades et les sandwichs peuvent être des options nutritives. Si la réunion n'a pas lieu à l'heure du repas, envisagez de ne pas proposer de nourriture du tout.
- Optez pour les salades composées de légumes feuillus et de légumes colorés. Ajoutez des protéines avec des légumineuses, des lentilles, des œufs durs, du poulet grillé ou de petites quantités de noix ou de fromage.
- Si des sandwichs ou des sandwichs roulés sont servis, optez pour ceux qui sont remplis de légumes et demandez des options à grains entiers.
- Au déjeuner, choisissez des fruits, du yogourt, des œufs, des céréales à grains entiers et de petits bagels plutôt que des beignes et des pâtisseries.
- Évitez les desserts riches en sucres ajoutés et en gras. Optez plutôt pour du yogourt, des fruits frais ou une petite gâterie comme un mini biscotti.
- Réhydratez-vous avec de l'eau. Apportez votre propre bouteille d'eau réutilisable de façon à toujours avoir de l'eau fraîche sous la main.



Votre milieu de travail dispose-t-il d'une politique concernant les types d'aliments servis lors des réunions et événements? Envisagez de mettre en place une politique décrivant les types d'aliments nutritifs qui peuvent être servis lors des réunions et événements. Le fait d'avoir une politique aide à réduire la confusion quant aux aliments à servir et au moment de les servir, et montre que le milieu de travail est déterminé à favoriser la santé et le bien-être des employés.



Défi n° 3 : Les célébrations au bureau

Manger avec d'autres personnes peut avoir une influence sur ce que vous mangez et sur la quantité consommée. Instaurez un environnement propice à une saine alimentation dans votre milieu de travail! Transmettez les suggestions suivantes à votre employeur pour que les célébrations soient des événements plus sains :

- Au lieu de célébrer les anniversaires individuellement, regroupez-les tous à un moment du mois.
- Évitez les grands plateaux de sucreries lors des réunions et événements. Servez des fruits frais à la place ou de plus petites portions de sucreries. Essayez certaines de ces desserts savoureux : [barres de céréales à la noix de coco et aux abricots](#), [biscottis santé](#), [brochettes festives de fruits avec trempette au yogourt à l'érable et à la cannelle](#).
- Évitez la restauration rapide pour le lunch. Organisez plutôt des repas-partage mettant en vedette des aliments nutritifs. Demandez à tout le monde d'apporter un plat qui contient des légumes ou des fruits, comme un sauté aux légumes, une soupe, une [salade](#) ou un plateau de fruits.
- Remplacez les plats de bonbons des Fêtes par des bols de fruits frais.



Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste pourra aider votre milieu de travail à créer une politique sur la saine alimentation pour les réunions et événements. Elle pourra également vous aider à atteindre vos objectifs nutritionnels personnels en vous aidant à planifier vos repas, à lire les étiquettes, etc. [Contactez une diététiste dès aujourd'hui!](#)