

Equilibre alimentaire sur le lieu de travail

Par Patrick Serog pour l'OCPop



Comment garder un équilibre alimentaire quand votre environnement n'est pas toujours favorable ?

Nous ne parlerons pas dans cette rubrique des salariés avec horaires de travail décalés (travailleur de nuit ou de l'aviation...), mais des travailleurs qui doivent ou veulent se

restaurer au sein de leur entreprise.

Manger au restaurant d'entreprise quand il y en a un ou apporter son déjeuner peut-il avoir des conséquences particulières en termes de santé, de stress, de sensation de fatigue ? Voici une vraie question que sont en droit de se poser des millions de salariés, à leur travail, au moment du déjeuner.

En premier lieu, l'organisation des repas au travail est plus difficile quand il faut penser à préparer son repas plutôt que de s'asseoir tranquillement dans un restaurant d'entreprise où la seule réflexion est de choisir quoi manger. Bien que choisir n'est pas toujours si facile que cela nous le verrons ! Quand il n'existe pas de restauration d'entreprise, on doit se soucier d'un lieu possible de restauration.

Prenons l'exemple d'un lieu extérieur à l'entreprise, dans la rue ou plus agréable dans un parc quand il fait beau, debout devant une table haute ou assis dans un fast food.

La forme de restauration peut être rapide comme un sandwich ou plus élaborée comme dans une brasserie ou un café. Mais nous verrons plus loin que cette restauration est souvent insuffisante en quantité et en qualité pour satisfaire les besoins physiologiques.

On peut manger également dans son entreprise en apportant à manger à son bureau. Cependant consommer tout en travaillant est déconseillé : tout d'abord pour des raisons évidentes d'hygiène et de digestion et ensuite car d'un point de vue réglementaire cela est interdit. On ne peut se concentrer sur deux tâches si importantes en même temps et la

conséquence est souvent de manger trop ou pas assez. En tous cas les signaux qui nous avertissent du rassasiement (ne plus avoir faim au cours d'un repas) et plus tard de la satiété (ne pas avoir faim jusqu'au repas suivant) seront perturbés si nous ne prenons pas le temps de nous concentrer un peu plus sur ce que nous mangeons. Il faut donc un lieu spécifique où l'on peut se restaurer.

Et puis il y a le contenant. Dans quoi allons-nous apporter notre repas ?

Autrefois, on apportait « sa gamelle » cette écuelle individuelle, munie d'un couvercle, servant à préparer ou chauffer un plat ou à transporter une ration alimentaire.

C'est vrai que le terme de gamelle est devenu au fil du temps péjoratif. Mais il s'est modernisé avec des noms comme Tupperware® ou Bento®, des marques déposées de récipients permettant de transporter de la nourriture dans des conditions sanitaires satisfaisantes.

On peut également manger au restaurant d'entreprise. Encore faut-il que la qualité des aliments soit satisfaisante, le goût acceptable par le plus grand nombre de convives et l'environnement agréable. Difficile de se détendre si l'ambiance est bruyante ou si le restaurant est sans fenêtre et éclairé uniquement avec de la lumière artificielle.

Une fois le lieu et le contenant trouvés, comment faire pour équilibrer son alimentation ?

Les repas rapides

Le repas sandwich

Un repas rapide, le préféré des Français dans cette catégorie et dont la composition nutritionnelle est très différente d'une boulangerie à l'autre.

Prenons par exemple le sandwich jambon beurre traditionnel. En fonction de la quantité de beurre et du nombre de tranches de jambon, la qualité nutritionnelle du produit devient très différente.

Un bon conseil, choisissez une boulangerie qui vous délivre un sandwich que vous estimez de qualité. Si vous n'en trouvez pas, préparez-le à la maison, vous serez mieux servi !

Compléter ce repas par un fruit ce qui limitera votre faim quelques heures plus tard.

La salade composée

Très utilisée comme plat principal surtout en été, elle doit contenir des protéines sous la forme de jambon ou de viande ou de thon ou même de surimi. Elle sera complétée par des légumes et des féculents. On peut y



ajouter un morceau de fromage ou un autre laitage qui apporteront du calcium.

Un morceau de pain apportera des glucides complémentaires aux féculents et il faudra ajouter un fruit pour compléter ce repas.

Les autres repas rapides

Quiches, tartes aux légumes, pizza, apportent souvent une quantité insuffisante de protéines. Pour ne pas avoir faim dans l'après-midi, complétez ce plat par un œuf dur ou une tranche de jambon.

N'oubliez pas le fruit qui, par son apport en sucres, signale au cerveau la fin du repas. Il apporte également vitamines et fibres.

Les repas préparés à la maison et apportés dans l'entreprise.

De nombreux livres de cuisine vous permettent aujourd'hui de vous donner des idées pour préparer un déjeuner agréable. Un vrai repas vite préparé et avec du goût.

Vous pourrez bénéficier alors d'une petite entrée, d'un plat principal copieux et d'un dessert plus ou moins gourmand.

Le restaurant d'entreprise

Si la restauration proposée vous convient il y a de bonnes chances pour que vous mangiez équilibré. Vous choisirez une entrée, un plat principal et un dessert et/ou un laitage selon votre faim.

Si la restauration ne vous plaît pas, se pose alors un vrai problème d'équilibre alimentaire. En effet, vous choisirez plus par dépit un plat qui risque d'être trop gras. C'est souvent le problème qui se pose dans ces situations : « les haricots verts baignent dans l'huile », « la viande est toujours en sauce et le plat de remplacement comme la viande grillée est trop dure ». Faites au mieux, on trouve parfois des assiettes de jambon ou de saumon fumé ou même des œufs durs qui permettent d'apporter la quantité de protéines suffisante pour ne pas mourir de faim dans l'après-midi.

Et puis il y a le pain, féculent qui peut venir compléter le repas

L'avantage de cette restauration est souvent social. Déjeuner avec des collègues ou des amis est souvent un moment agréable, voire utile pour votre vie professionnelle.

En France, les relations sociales s'établissent plus facilement autour du partage d'un repas. Même s'il n'est pas toujours bon!

Quel que soit le mode de restauration que vous avez choisi, pensez à manger suffisamment. Les repas « contractés » qui ne comportent qu'un seul plat sont insuffisants pour apporter

tous les nutriments dont un corps a besoin pour fonctionner normalement et incitent au grignotage dans l'après-midi.

Le repas « idéal », celui censé apporter un maximum de nutriments pour satisfaire les besoins de l'organisme et se compose d'une entrée de crudités ou d'une soupe de légumes, d'un plat principal avec une source de protéines (œufs, viandes ou poisson), d'un laitage si possible et d'un fruit.

Vous n'y arriverez peut-être pas tous les jours, mais c'est un objectif réalisable plusieurs fois par semaine. Il existe 14 repas dans une semaine ce qui laisse des opportunités de réussite.

Documentation :

Pour vous aider à préparer quelques plats savoureux à emporter, je vous recommande une série de trois livres dédiés à cet usage.

Bien déjeuner dans ma « boîte » par Yannick Alléno aux éditions Laymon.