

### Apportez au travail une boîte à lunch santé

Vous sentez-vous coupable lorsque vous optez pour la restauration rapide et les calories vides? Vous savez que les aliments riches en gras et en calories ne sont pas le meilleur choix, mais qui a le temps de se préparer un repas sain avant de se rendre au travail? Même si vous travaillez à la maison, la malbouffe est souvent gagnante, car, contrairement à la préparation d'un repas, la cuisson d'un burrito congelé est beaucoup plus rapide. Bien que la nutrition au travail exige un effort conscient, il est plus facile que vous le croyez de faire des choix santé et vous en tirerez des bienfaits.

### Sauter le dîner n'est pas une option

Un grand nombre d'employés ont de la difficulté à prendre le temps de refaire le plein d'énergie au cours de leur journée de travail. Près du tiers des employés mentionnent qu'ils prennent moins d'une demi-heure pour dîner. Un autre 16 pour cent disent qu'ils travaillent pendant leur pause repas, et 10 pour cent affirment ne jamais prendre de pause repas. Un autre 18 pour cent prennent leur repas à leur bureau ou dans leur espace de travail cinq jours par semaine. Bien qu'il soit fréquent de sauter le dîner, ce n'est pas une bonne idée. Même si le fait de sauter ce repas vous donne l'impression d'être productif, il est surtout contre-productif.

Un repas sain vous aide à demeurer en bonne santé physique, et une pause repas complète, loin de votre espace de travail, est nécessaire à votre santé mentale. C'est l'occasion de refaire le plein d'énergie, physiquement et mentalement. Efforcez-vous pendant une semaine entière de prendre votre pause repas au complet et de remplacer la malbouffe par des aliments sains; vous constaterez probablement que vous êtes plus productif et plus heureux. La détente que vous procure la pause repas vous permettra ensuite de consacrer toute votre attention à votre travail.

### Placez dans la boîte à lunch des aliments bons pour la santé

Découvrez ce qui vous empêche de vous nourrir sainement. Par exemple, vous travaillez sur un chantier de construction et il n'y a pas de réfrigérateur ou de four à micro-ondes. Si la salle à manger au travail est trop petite ou si vos collègues n'y parlent que de travail, la restauration rapide vous permet de vous évader. Si vous travaillez à la maison, vous pouvez réchauffer et manger un repas congelé en 10 minutes et reprendre votre travail à l'ordinateur.

Dès que vous comprenez la raison qui vous incite à mal vous nourrir, trouver des solutions de rechange; par exemple, acheter des récipients isothermes ou mettre dans votre boîte à lunch des aliments frais qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés ou chauffés. Si vous sortez dîner pour vous échapper de votre lieu de travail, trouvez à proximité un parc ou un autre espace public attrayant et faites-y un pique-nique. Vous satisferez ainsi votre besoin de sortir du bureau tout en vous offrant une pause repas saine et relaxante. Si vous écoutez souvent votre pause repas parce que vous mangez rapidement, modifiez votre routine et ajoutez une promenade de 20 minutes dans les environs.

Enfin, préparez votre boîte à lunch et remplissez-la d'aliments sains comme un sandwich végétarien sur pain de grains entiers, des fruits, des noix et des protéines maigres. Si vous êtes habituellement pressé par le temps le matin, préparez votre repas la veille ou levez-vous 10 minutes plus tôt.

Bien que les plats cuisinés *soient* pratiques, ils ne sont pas le meilleur choix. Surveillez votre alimentation et vous vous sentirez beaucoup mieux.

## Des collations santé prêtes à manger

Peu importe où vous travaillez, que ce soit à la maison, au bureau, sur un chantier ou sur la route, vous finirez par avoir faim. Vous serez alors plus susceptible de faire des choix santé si vous avez à portée de la main des aliments sains. Prévoyez toujours des collations saines pour satisfaire vos fringales sans vous sentir coupable.

Voici quelques idées de collations saines :

- **Noix** – Les amandes, les noix, les arachides et autres noix sont délicieuses, riches en protéines et en bons gras, et s'apportent partout. Vous pouvez grignoter des noix toute la journée, quel que soit votre milieu de travail. Cependant, comme les noix sont riches en calories, il ne faut pas en consommer de grandes quantités. À bien y penser, choisissez de préférence des noix non salées ou faibles en sel.
- **Fruits secs** – Les raisins secs, les canneberges et les pommes séchées, les dattes, les figues et autres fruits secs sont un délice qui vous permettra de vous sucrer le bec et de satisfaire votre faim. Les fruits secs ajoutent également des fibres à votre alimentation, ce qui régularise votre métabolisme et vous procure une sensation de satiété.
- **Thon** – Les petites boîtes de thon et les salades de thon sont une excellente source de protéines. Elles sont pratiques et n'exigent aucune réfrigération, mais n'oubliez pas les ustensiles.
- **Beurre d'arachide et craquelins** – Ayez toujours dans votre tiroir ou dans votre casier un pot de beurre d'arachides et une boîte de craquelins au cas où vous auriez une fringale. Le beurre d'arachides est également délicieux avec des pommes, des carottes et du céleri. N'oubliez pas de surveiller vos portions, car le beurre de noix est riche en calories et en gras.
- **Fruits frais** – Un plat de fruits frais est beau et invitant, que ce soit à la maison ou au bureau. Il vous rappellera que vous avez décidé de mieux vous nourrir et vous pourrez savourer un bon fruit juteux quand bon vous semblera.
- **Chocolat noir** – Oui, le chocolat est bon pour vous... avec modération. Les flavonoïdes dont les fèves de cacao ont des effets antioxydants et peuvent abaisser la tension artérielle, améliorer la fonction vasculaire, et réduire le risque d'accident vasculaire cérébral, de diabète et de crise cardiaque. Lorsque vous vous sentez stressé ou que vous avez faim, gâchez-vous et mangez un petit carré de chocolat noir avec une orange; votre humeur s'améliorera instantanément.
- **Yogourt faible en gras** – Le yogourt grec est épais, crémeux et riche en calcium. Consommez le yogourt avec fruits au fond ou utilisez le yogourt grec nature comme trempette pour les carottes, le céleri et les craquelins.
- **Hoummos** – L'hoummos est une purée de pois chiches. Servez-vous-en comme trempette à légumes et pour tartiner le pain pita.
- **Fromage** – En raison de sa teneur en gras et en protéines, même un petit morceau de fromage peut apaiser la faim; en outre, le fromage est riche en calcium. Les bâtonnets de fromage ou les portions individuelles de fromage constituent une collation santé simple et pratique.

---

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site [travaillantevie.com](http://travaillantevie.com).