

# Un lunch sain pour les têtes pensantes

La famille, la profession et l'école vous sollicitent beaucoup, physiquement et psychologiquement. Vers midi, vos réserves d'énergie, et donc votre productivité, commencent à baisser. Votre taux de glycémie tombe, réduisant votre capacité de concentration, votre résistance physique et votre tolérance au stress. C'est le moment de prendre une pause pour se ravitailler et refaire le plein d'énergie.

Le repas de midi a une grande importance. Pour recharger ses batteries, il faudrait prendre un encas équilibré et riche en substances nutritives. C'est pourtant ce repas que les personnes actives négligent trop souvent.

## Manger à la va-vite

Environ 40 % des personnes actives prennent leur repas de midi à l'extérieur: à la cantine du personnel, au bistrot, au snack-bar du coin ou à leur table de travail. Trop peu de temps, trop de rendez-vous, mais aussi parfois une absence de motivation font que le repas de midi est pris en vitesse, sans tenir compte des besoins nutritionnels ni de la nécessité de respirer un bol d'air et de jouir d'un moment de tranquillité. Un sandwich trop mou plein de tomates trempées, une salade noyée dans une sauce trop grasse, une part de pizza avalée sur le pouce ou une barre chocolatée de l'automate du coin sont loin d'être l'idéal : trop de graisse, trop de sucre, trop de calories...

## Mode de vie et alimentation

Lorsque l'on prend conscience de l'étroite relation qui existe entre la santé et la manière de s'alimenter, on devient plus attentif aux besoins de son corps. Malheureusement, la plupart des gens qui ont une vie professionnelle active, une famille ou qui vont à l'école ne respectent pas ces besoins, et partant, négligent leur santé. Et pourtant, un tout petit peu de temps, une bonne organisation et quelques petits changements dans les habitudes donnent souvent des résultats spectaculaires en matière de bien-être et de qualité de vie.

## Votre corps est votre ami

Les choses deviennent bien plus simples lorsque l'on respecte son corps. On aura moins de peine par exemple à renoncer de temps en temps aux pommes frites au profit d'une portion de légumes, on choisira tout naturellement un endroit calme pour manger, on évitera les lieux enfumés et bruyants et s'octroiera une petite promenade pour prendre l'air après manger.

Etes-vous de ceux qui se contentent d'un sandwich ? Préférez-vous descendre à la cantine du personnel ? Ou faites-vous partie des quelques chanceux qui peuvent cuisiner sur leur place de travail ? Il est possible de s'alimenter sainement dans ces trois cas de figure.



## Du conseil à l'action

### *Astuces pour les mangeurs de sandwiches*

- Prendre un gros morceau de pain, préférer le pain complet ou aux céréales au pain blanc.
- Choisir un morceau de fromage suisse plutôt que de la charcuterie, une farce au poulet ou du thon mayonnaise.
- Un fruit de saison du pays et une bouteille d'eau minérale complètent très bien votre repas. Vous pouvez ajouter une feuille de salade ou quelques légumes crus avec une sauce italienne, et le tour est joué.

### *Astuces pour ceux et celles qui mangent à la cantine*

- Il vaut mieux choisir le buffet; on peut ainsi prendre la quantité désirée de légumes, de céréales et de féculents.
- Dans la mesure du possible, éviter les aliments gras comme les pommes frites, les tranches panées, les sticks de poisson ou la charcuterie.
- Prenez votre salade avec une sauce italienne.
- Il est préférable de remplacer le dessert par un fruit de saison.

### *Astuces pour ceux qui préparent leur repas sur place*

- Complétez votre repas préparé à la maison par une salade de légumes ou un fruit de saison.
- La salade ne devrait pas se composer uniquement de feuilles de salades, mais également de quelques légumes crus ou d'une préparation comprenant des pâtes, des pommes de terre ou du riz.
- Préférez une sauce à salade minceur contenant peu d'huile. Un fruit de saison et suffisamment d'eau complètent très bien votre lunch de bureau.

### *Le fromage suisse, un tonique cérébral*

- Le lait et le fromage suisse contiennent tout ce dont un être humain a besoin pour une alimentation saine, comme des vitamines B1 et B6, de l'acide linoléique et de la choline. Ces quatre nutriments ont une fonction très importante pour la protection et la préservation des cellules du cerveau. Elles sont donc particulièrement nécessaires à l'équilibre des personnes intellectuellement actives.
- Un sandwich au pain complet, un peu de beurre et un bon fromage suisse, une petite salade, un fruit de saison et une eau minérale sont les éléments d'une alimentation idéale pour votre repas sur le pouce de midi.

Les brochures suivantes de la Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL contiennent des idées et astuces qui peuvent vous rendre service:

- Métro, boulot, gastro... Petit déjeuner, dix heures et dîner: à petites pauses, grands effets.
- Conseil Alimentation : Stress et alimentation
- [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

