



Alimentation et Télétravail



Avec la crise sanitaire que nous vivons depuis plus d'un an, nous avons dû nous adapter à de nouvelles contraintes, revoir notre organisation tant personnelle que professionnelle, relever des défis parmi lesquels concilier télétravail et alimentation équilibrée.



Avec le climat anxiogène et les bonbons, chocolats et autres aliments qui nous réconfortent à portée de placard, ce n'est pas toujours facile de garder de bonnes habitudes alimentaires. Pourtant, bien se nourrir est indispensable ne serait-ce que pour booster nos défenses et mieux gérer notre stress. Alors pour que télétravail ne rime pas avec prise de poids, voici quelques pistes :

Planifiez vos menus

Afin de ne pas être pris au dépourvu quand sonne l'heure de la pause déjeuner et d'éviter de tomber dans le piège du plat préparé ou l'abus de commande de repas livrés souvent trop caloriques, prenez un peu de temps le week-end pour établir votre liste de repas hebdomadaires. Lors de l'élaboration de vos menus, prenez en compte le temps dont vous disposez en regardant les rendez-vous, réunions et autres visioconférences prévues pour la semaine à venir.

Pour vous aider dans cette organisation des repas, utilisez le concept très en vogue actuellement de batch cooking, qui vous permet en passant 2 heures le dimanche à faire la cuisine et réaliser à l'avance, vos repas pour toute la semaine. Vous ne connaissez pas encore cette technique ? Il existe de nombreux ouvrages à ce sujet (ex : « Mes premiers pas en batch cooking » de Keda Black, « En 2h je cuisine pour toute la semaine » de Caroline Pessin), et le web regorge d'articles sur le sujet.

Appréciez votre pause repas

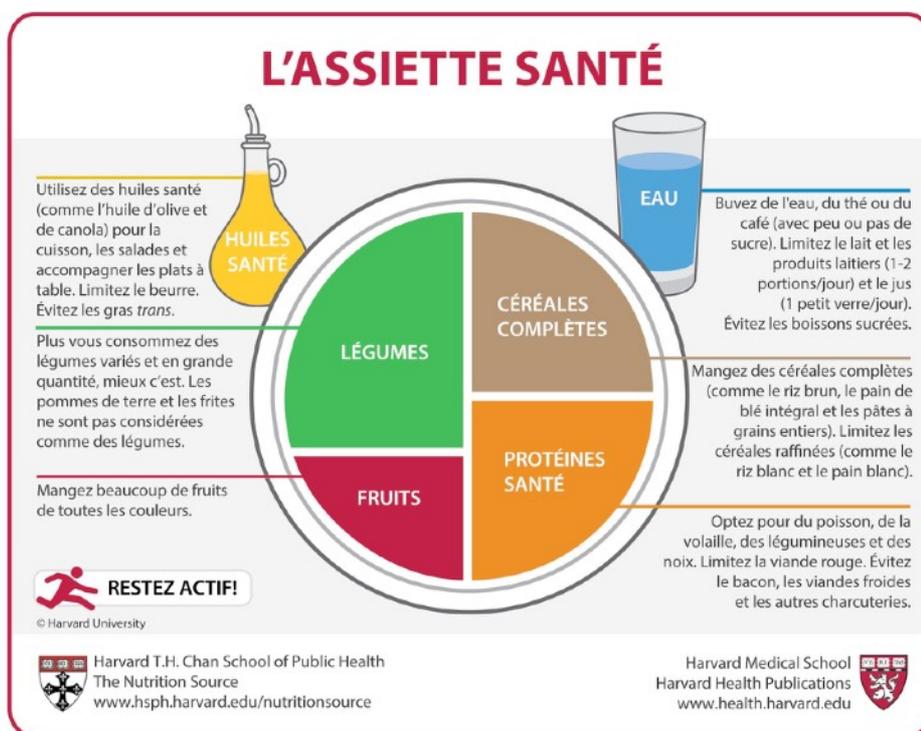
La pause déjeuner doit être un moment de déconnexion qui vous permet de recharger vos batteries et de booster votre motivation. Manger sainement, dans le calme et en pleine conscience n'est pas une perte de temps, c'est un investissement pour préserver votre capital santé. Ceci est d'autant plus important que pour déclencher le réflexe de satiété, il faut au moins 20 minutes, sans cela le risque de grignotage sera réel.

Prenez donc le temps de déguster votre repas, de regarder les couleurs dans votre assiette, de sentir les odeurs, d'apprécier les saveurs, en d'autres termes manger en pleine conscience.

Optez pour l'assiette santé

Comme le recommande l'Université de Harvard, découpez votre assiette en 4 parties : Sur une moitié vous placez vos portions de fruits et légumes, réparties comme suit 1/3 de fruits, car ils contiennent du sucre, et 2/3 de légumes. Sur l'autre moitié, vous disposez à part égale des céréales complètes et des protéines, en privilégiant les viandes blanches, le poisson, les légumineuses et les oléagineux.

Pour cuisiner, utilisez les huiles santé telles que l'huile d'olive, l'huile de colza ou encore l'huile de noix ou de pépins de raisin. Et bien évidemment, pensez à vous hydrater régulièrement en buvant 1,5 litre d'eau par jour.



Misez sur les bons aliments

Pour booster votre moral et gérer le stress durant le télétravail, optez pour les bons aliments notamment ceux contenant de la vitamine D (poissons gras, œufs, produits laitiers), du magnésium (chocolats, bananes, pruneaux etc.) et sur les aliments qui donnent de l'énergie. Mais quels sont ces aliments ? Ce sont plus particulièrement, ceux qui vous apportent des vitamines, des minéraux, des antioxydants mais aussi des acides gras essentiels. Vous avez deviné ce sont essentiellement les fruits et les légumes auxquels s'ajoutent certaines épices comme le curcuma, ou bien encore l'ail, la gelée royale, les œufs et certains poissons gras comme le saumon.

Goûtez au lieu de grignoter

En télétravail, le risque d'être tenté de grignoter est réel. Pour éviter d'y succomber, planifier des collations équilibrées vers 10 heures si vous avez zappé votre petit-déjeuner et vers 16h00/16h30. Pour ces pause goûter, privilégiez un fruit, une poignée de fruits secs, un yaourt nature ou si vous êtes gourmands 2 carrés de chocolat noir à 70% pourquoi pas aux noisettes ou aux amandes.

Bon appétit !