

Dossier de Presse

Bien déjeuner dans ma "boîte"

70 recettes faciles,
à emporter
pour prendre soin
de sa pause déjeuner

par Yannick Alléno

avec les conseils nutritionnels du Dr Patrick Serog
photos Jean-François Mallet



malakoff médéric



L'un des premiers livres de cuisine à s'intéresser à l'équilibre alimentaire des actifs

Bien déjeuner : un des atouts d'une bonne santé

Prendre soin de sa santé, c'est d'abord prendre soin au quotidien de son alimentation. Or, maîtriser son équilibre alimentaire chaque jour, tout en se faisant plaisir, n'est pas si simple quand on travaille. Le choix des modes de restauration (boulangeries, fast food, restaurants, ...) est souvent varié, mais ne permet pas forcément d'adopter au déjeuner une alimentation à la fois savoureuse, équilibrée et variée, dans des contraintes de temps et de budgets raisonnables.

Malakoff Médéric, groupe de protection sociale paritaire et mutualiste, s'est donné comme mission de « prendre soin de la santé, du bien-être et du bien-vieillir de toutes les générations ». Parce que la prévention santé vise à réduire les risques de demain et à améliorer la qualité de vie des salariés et des personnes fragilisées, le Groupe, 2^e assureur santé dans les entreprises, a placé la prévention au cœur de son métier d'assureur santé et prévoyance.

Les études que mène Malakoff Médéric sur les enjeux de la santé au travail témoignent de l'importance que les Français attachent à la qualité de leur alimentation, y compris pour leur journée de travail. Elles soulignent les nombreuses questions qu'ils se posent pour mieux maîtriser leur alimentation.

D'autant que la France, pays de la gastronomie, est un des rares pays où l'on ne mange pas deux jours de suite la même chose.

Des pratiques alimentaires et de restauration qui évoluent dans le monde du travail

En 20 ans, le temps de la pause déjeuner est passé de 1h38 en moyenne à 22 mn (baromètre INPES 2008).

L'enquête « Santé en Entreprise » menée annuellement par Sociovision pour Malakoff Médéric depuis 2009 auprès de 3 500 salariés représentatifs du secteur privé révèle ces dernières années, d'une part, un risque nutrition qui augmente chez les salariés, et d'autre

part, une évolution des pratiques de restauration au moment du déjeuner :

- 33 % des salariés présentent un risque nutrition fort¹ en 2011, en augmentation de 3 points par rapport à 2010. Le grignotage entre les repas augmente lui aussi (39% des salariés, en hausse de 2 points), de même que la consommation de sodas (36% des salariés, en hausse de 3 points) ;

- si 31 % des salariés déclarent ne pas faire attention à leur alimentation, 69 % aimeraient « faire plus ou mieux pour bien maîtriser son alimentation » ;

- concernant les pratiques de restauration, la part des salariés qui prépare elle-même et apporte son repas pour la journée de travail a augmenté de 6 points entre 2009 et 2011, passant de 22 à 28 % des salariés, avec 35 % des femmes et 23 % des hommes. C'est devenu en quelques années la **seconde pratique de restauration**, juste après celle de « rentrer chez soi », qui a perdu 5 points en 3 ans.

Femmes : 35% (+8/09)
Cadres : 20% (+6/09)
Employés : 32% (+7/09)
Ouvriers : 29% (+7/09)
Fait attention à son alimentation : 31% (+8/09)

Comment prenez-vous le plus fréquemment votre repas de midi ?	2009	2010	2011
En apportant votre repas de chez vous	22	25	28
En rentrant chez vous	34	32	29
À la cantine ou au restaurant d'entreprise	22	20	19
En mangeant un sandwich	12	11	14
En allant au restaurant, brasserie, snack	9	11	10

Bien déjeuner dans ma « boîte » : un livre de recettes pour prendre soin de sa pause déjeuner

Bien déjeuner dans ma « boîte » est une initiative du groupe Malakoff Médéric, née du constat qu'il fallait accompagner sur le plan nutritionnel cette évolution sociologique. Unique en son genre, ce livre de recettes à emporter est dédié tout spécialement à ceux qui ne bénéficient pas d'une restauration adaptée à leurs besoins et contraintes à l'heure du déjeuner, ou bien qui souhaitent varier leurs modes de restauration, et qui considèrent que l'une des meilleures solutions c'est finalement d'emporter son déjeuner.

¹ Risque fort : c'est-à-dire dont le niveau de risque a un impact sur l'engagement des salariés envers leur entreprise et leur présence au travail.

Un guide de cuisine original qui associe la créativité du chef Yannick Alléno et les conseils nutritionnels des experts de Malakoff Médéric

Malakoff Médéric s'est appuyé sur deux experts de la prévention santé et de la nutrition, **Anne-Sophie Godon**, Directrice prévention et nouveaux services chez Malakoff Médéric, et le **Dr Patrick Serog**, médecin nutritionniste, membre du Comité médical et scientifique du Groupe.

Ils ont pour point commun de défendre l'idée d'une « bonne » alimentation pour la préservation de la santé de tous, et en particulier des salariés. Ils se sont particulièrement investis dans ce livre de recettes et dévoilent leurs convictions dans un entretien croisé extrait de l'ouvrage, à lire en annexe.

Pour créer les recettes, Malakoff Médéric a fait appel à **Yannick Alléno**, chef multi-étoilé, reconnu pour sa **créativité**, son goût pour la **simplicité**, l'excellence, et son talent pour associer les saveurs, les parfums, les matières. Il puise son inspiration dans la cuisine traditionnelle qu'il réinvente et dans les produits de son terroir, l'Île-de-France.

Surtout, Yannick Alléno se distingue par sa volonté de **faire connaître sa cuisine au plus grand nombre**, d'être à l'écoute de ses contemporains et proches de leurs contraintes quotidiennes.

Le livre réunit :

- > **70 recettes** salées et sucrées,
- > aussi **savoureuses** que **bonnes pour la santé**,
- > **simples** et **rapides** à réaliser : 15 mn en moyenne,
- > **économiques** : 4 € en moyenne,
- > et **faciles à emporter** dans une boîte déjeuner.

Pour chaque recette, dont il garantit l'intérêt nutritionnel et diététique, le **Dr Patrick Serog** apporte également **une information** sur les bienfaits santé des ingrédients utilisés, ainsi que **de nombreux conseils diététiques et nutritionnels**, pour transformer **un déjeuner sur le pouce en un moment de détente rassasiant et réconfortant**. Lire en annexe *Les 10 conseils pour « bien déjeuner »* du **Dr Serog**, une fiche de conseil créée en lien avec le livre *Bien déjeuner dans ma « boîte »*.

Bien déjeuner dans ma « boîte » : un guide de cuisine pratique et à la portée de tous

Les recettes ont été photographiées par **Jean-François Mallet**, fin cuisinier, médaillé Grand Prix de cuisine française, et l'un des meilleurs photographes en gastronomie aujourd'hui. La beauté des photos est un régal pour les yeux.

Bien déjeuner dans ma « boîte » se veut aussi un **guide au quotidien**, un apporteur d'idées et de conseils **pratiques**. Les pages « **Bon à savoir** » remettent en perspective l'histoire de la boîte déjeuner, donnent de nombreux conseils sur les bons contenants pour déjeuner avec sa « boîte », sur les ingrédients et vitamines à privilégier pour un repas équilibré, sur les bons réflexes à adopter.

Malakoff Médéric a souhaité que le livre soit accessible facilement et **à la portée de tous** : il est disponible dans les **librairies et les grandes surfaces**, au tarif de **19,90 €**.

Le livre est édité par **Laymon**, maison d'édition spécialisée dans l'art de vivre et la gastronomie pour tous.

Bien déjeuner dans ma « boîte » illustre l'engagement de Malakoff Médéric pour la prévention santé

Cet ouvrage est un témoignage de l'engagement de Malakoff Médéric en faveur de la prévention santé, notamment dans le milieu du travail.

Depuis plus de 3 ans, le Groupe construit une plateforme d'outils et services pour accompagner ses entreprises clientes dans la prévention des risques santé de leurs collaborateurs. Il décline également des actions de sensibilisation et d'éducation santé auprès de sa clientèle de particuliers.

L'équilibre alimentaire fait partie de ses thèmes d'actions prioritaires. Le livre vient ainsi compléter un dispositif d'outils et de services sur ce thème. Pour les entreprises, à destination de leurs collaborateurs, il comprend :

- le Cube Santé Entreprise© sur l'équilibre alimentaire : boîte à outils permettant à l'entreprise de déployer un programme de prévention thématique, avec des kits pédagogiques, un outil d'e-coaching destiné aux salariés, des ateliers animés par des experts,
- des formations dédiées, organisées en partenariat avec Demos, dans le cadre d'une offre « santé au travail© » destinée aux différents publics de l'entreprise : fonction RH, médecins du travail, managers et collaborateurs.

À destination de sa clientèle de particuliers, le Groupe organise notamment des ateliers nutrition dans les boutiques Malakoff Médéric, animés par des nutritionnistes.

Malakoff Médéric déploie ces dispositifs auprès de ses collaborateurs.

La campagne de promotion de *Bien déjeuner dans ma « boîte »* auprès des actifs

Malakoff Médéric prévoit une campagne de promotion du livre auprès de ses entreprises clientes, notamment les PME et TPE, pour leurs salariés. Cette campagne s'articule notamment autour des publications du Groupe et de son site internet sur lequel seront mises en ligne régulièrement des démonstrations vidéos des recettes du livre à partir du 28 septembre.

Bien déjeuner dans ma « boîte » sera également disponible courant octobre dans les Boutiques Malakoff Médéric.

Pour les **professionnels de santé** et les **entreprises** qui le souhaitent, Malakoff Médéric a par ailleurs décliné un **jeu de fiches** comprenant les *10 conseils pour « bien déjeuner »* par le Dr Serog, ainsi que 9 recettes adaptées à des situations de travail spécifiques, à retrouver sur le site du groupe :

- Bien déjeuner quand on travaille en extérieur,
- Bien déjeuner quand on travaille dans une atmosphère froide,
- Bien déjeuner quand on a un travail nerveusement fatigant,

- Bien déjeuner quand on a un travail physiquement éprouvant,
- Bien déjeuner quand on doit stimuler ses neurones au travail,
- Bien déjeuner quand on travaille dans un lieu à température élevée,
- Bien déjeuner quand on a un travail très mobile,
- Bien déjeuner quand on travaille la nuit ou en mode posté,
- Bien déjeuner lorsque son travail nécessite une forte concentration.

Avec *Bien déjeuner dans ma « boîte »*, Malakoff Médéric renforce son partenariat avec les Banques Alimentaires

Fidèle à ses valeurs de solidarité et de proximité, Malakoff Médéric, groupe à but non lucratif, versera l'intégralité des droits lui revenant sur les ventes de l'ouvrage au réseau des **Banques Alimentaires** dont le Groupe est déjà partenaire.

Il contribuera ainsi au développement des ateliers de cuisine organisés par les Banques Alimentaires pour les plus démunis. Ces ateliers leur permettent de découvrir ou redécouvrir le plaisir simple de faire la cuisine et de partager un repas, aussi bon que sain.

À partir du 28 septembre, des vidéos des recettes de Yannick Alléno seront mises en ligne périodiquement sur **www.malakoffmederic.com**

Photos et dossier de presse disponibles sur demande.

Contacts presse

Malakoff Médéric

Isabelle Mosneron Dupin – Tél. 01 56 03 38 55 –
imosnerondupin@malakoffmederic.com
CICOMMUNICATION : Carole Grémond et
Delphine Decourty – Tél. 01 47 23 90 48 –
cicom@cicommunication.com

Laymon

Clémence Broustine – Tél. 01 78 09 56 05 –
clemence.broustine@yannick-alleno.com

Malakoff Médéric¹

Leader français de la protection sociale complémentaire, Malakoff Médéric est un groupe paritaire et mutualiste² à but non lucratif. Il exerce deux métiers : la gestion de la retraite complémentaire, une mission d'intérêt général menée pour le compte de l'Agirc-Arrco, et l'assurance collective de personnes (santé, prévoyance, épargne-retraite). Avec ses 6 000 collaborateurs, son ambition est d'optimiser la protection sociale de ses clients individus et entreprises, et de prendre soin de la santé, du bien-être et du bien-vieillir de ses assurés et de leurs familles tout au long de la vie.

Parce qu'elle vise à réduire les risques santé de demain et à améliorer la qualité de vie des salariés et des personnes fragilisées, Malakoff Médéric, deuxième assureur santé et prévoyance collectif (180 000 entreprises clientes et 3,4 millions de salariés assurés), a placé la prévention santé au cœur de son métier. Par son action sociale, Malakoff Médéric accompagne 120 000 personnes en situation de difficulté sociale.

Ce livre illustre l'engagement de Malakoff Médéric pour développer la prévention santé des salariés, mais aussi du grand public. Malakoff Médéric reversera

l'intégralité des droits lui revenant sur les ventes du livre au réseau des Banques Alimentaires pour le développement de leurs ateliers cuisine auprès des plus démunis.

Plus d'informations sur www.malakoffmederic.com

Dr Patrick Serog

Médecin nutritionniste, auteur de nombreux ouvrages. Il est membre du comité médical et scientifique de Malakoff Médéric.

Yannick Alléno

Yannick Alléno, chef multi-étoilé, se distingue par sa créativité, son perfectionnisme et son talent à proposer une gastronomie haute en créations. Sa cuisine rend hommage aux richesses de son terroir, l'Île-de-France et à ses produits. Son implication et sa volonté d'offrir une cuisine traditionnelle et de qualité se retrouvent dans ses recettes et leur simplicité d'exécution. Il souhaite faire découvrir sa cuisine au plus grand nombre en restant à l'écoute de ses contemporains et proches de leurs contraintes quotidiennes.

C'est donc tout naturellement qu'il a été séduit par le projet de Malakoff Médéric d'imaginer des recettes simples et épatantes, à la portée de tous, pour des pauses déjeuners saines et équilibrées.

Laymon

Laymon est une maison d'édition qui exerce son savoir-faire dans les domaines de l'art de vivre et de la gastronomie à destination du grand public et des professionnels.

Deux mots la résument : audace et conviction. Editer c'est mettre à l'honneur tout un savoir faire, un patrimoine culturel, une passion, des convictions et des talents créatifs. A tous les acteurs de la gastronomie, les éditions Laymon proposent le meilleur de la créativité.

Annexes

> Bien déjeuner : un des atouts d'une bonne santé.

Entretien croisé entre Anne-Sophie Godon et le Dr Patrick Serog

> Les 10 conseils pour « bien-déjeuner » du Dr Patrick Serog

¹ Chiffres au 31 décembre 2010.

² Les modes de gouvernance à la fois paritaires et mutualistes du Groupe garantissent la prise en compte et la défense des intérêts des entreprises et des salariés (représentation directe et à parts égales des entreprises et des assurés dans les conseils d'administration).

Annexe 1 - Bien déjeuner : un des atouts d'une bonne santé

Entretien croisé extrait du livre *Bien déjeuner dans ma « boîte »*

La nutrition est, aujourd'hui, au cœur de nos préoccupations. On veut se faire plaisir, tout en mangeant sainement. Notamment au déjeuner. Une équation pas toujours évidente, d'autant plus qu'elle revient tous les jours.

Deux experts de la prévention et de la nutrition, Anne-Sophie Godon, Directrice Prévention et Nouveaux Services chez Malakoff Médéric et le docteur Patrick Serog, nutritionniste, ont pour point commun de défendre l'idée d'une « bonne » alimentation pour la préservation de la santé de tous, et en particulier des salariés. Ils se sont particulièrement investis dans ce livre de recettes et nous dévoilent leur convictions sur « Bien déjeuner dans ma boîte », qui se veut un guide au quotidien, un apporteur d'idées.

> Comment l'idée de ce livre a-t-elle germé ?

Anne-Sophie Godon : Cela fait plusieurs années que le groupe Malakoff Médéric se préoccupe de la santé et du bien-être des salariés. Nous avons, notamment, mené plusieurs études concernant les enjeux liés à l'alimentation dans le monde du travail. Il est évident que les Français s'intéressent de plus en plus à la qualité de leur alimentation y compris lors de la pause déjeuner. Et ils se posent de nombreuses questions. C'est donc tout naturellement que cette idée est née.

Patrick Serog : En réalité, les salariés ont de plus en plus de difficultés à savoir quoi manger, notamment à l'heure du déjeuner. Ils ont souvent beaucoup de choix (boulangeries, restaurants, cantine, fast food...) et en même temps, cinq fois par semaine au moins, ils ont à subir une alimentation qu'ils n'ont pas forcément choisie. Il fallait concevoir un ouvrage qui remette à l'honneur la pause déjeuner. Et les aide à repenser autrement ce moment de la journée.

> Quelles sont les particularités de « Bien déjeuner dans ma « boîte » ?

A-S. G. : Il s'agit d'un livre d'actualité. D'après une étude menée par Malakoff Médéric auprès de 3 500 salariés du secteur privé, le pourcentage de salariés qui

apportent leur repas sur leur lieu de travail a augmenté de 6 points entre 2009 et 2011. Ainsi, 35% des femmes et 23% des hommes préparent leur déjeuner chez eux et l'emportent au bureau. Soit une moyenne de 28%. Ce livre répond à un enjeu de société très actuel. Et puis, il a l'originalité d'être conçu par un grand chef, inventif tout en étant proche des gens et de leurs préoccupations.

P. S. : C'est une des premières fois qu'un livre de recettes s'intéresse à l'alimentation qu'on emporte sur son lieu de travail. Il s'agit d'une évolution sociologique qu'il faut accompagner d'un point de vue nutritionnel. D'autant que la France est l'un des rares pays où on ne mange pas deux jours de suite la même chose. Contrairement à l'Angleterre, par exemple, où les gens prennent sensiblement le même déjeuner d'un jour sur l'autre, il existe une vraie spécificité française : la convivialité autour de l'alimentation fait totalement partie de notre modèle culturel. La variété, le plaisir de partager sont omniprésents chez nous « Qu'est-ce que tu as préparé aujourd'hui ? », voilà une question récurrente quand on passe à table dans l'hexagone.

> Pourquoi selon vous, le fait d'apporter son déjeuner avec soi, au travail, est-il dans l'air du temps ?

A-S. G. : Les « lunch box » et autres gamelles existent depuis toujours. Les ouvriers, autrefois, apportaient leur « cantine » sur les chantiers. Les designers sont passés par là et ont contribué à les remettre au goût du jour sous les noms de boîtes-repas, « lunch box » ou encore bentô... Cette tendance correspond à un double enjeu. Un enjeu économique : déjeuner pour un coût raisonnable mais aussi optimiser son temps, trouver un meilleur équilibre entre travail et vie privée. Qui plus est, en apportant son déjeuner sur son lieu de travail, on crée une certaine osmose entre vie privée et vie professionnelle. Dans un univers de contraintes, on emporte avec soi un peu de sa liberté, un peu de son cocon familial.

P. S. : De plus en plus de patients qui viennent me voir en consultation se montrent perdus sur ce qu'ils doivent prendre ou non à déjeuner. Ils ne savent plus quoi manger, quels aliments sont interdits, quels autres sont

autorisés... Qu'est ce qui est bon pour la santé ? A cela s'ajoutent les peurs alimentaires hyper médiatisées. Résultat : on veut se faire plaisir, on veut se faire du bien mais on ne sait plus comment gérer la pause-déjeuner. Ce livre a pour ambition de rendre service à ceux qui se sentent égarés et à ceux, on l'a vu, de plus en plus nombreux, qui ont envie de préparer et d'emporter ce fameux repas de la mi-journée.

> **Et si on parlait un peu du contenu de ce livre...**

A-S. G. : « Bien déjeuner dans ma boîte » est un livre pratique. En moyenne 15 mn et 4 euros suffisent à préparer ces recettes à la fois faciles à réaliser et appétissantes. Yannick Alléno a un sens exceptionnel des associations de goûts, de parfums et de matières. Ces recettes s'adaptent à tous les profils de travailleurs, qu'ils soient ou non dans le monde de l'entreprise. Vous aurez compris le jeu de mots du titre *Bien déjeuner dans ma « boîte »* qui fait référence à la fois à l'univers du travail et aux fameuses boîtes repas que l'on s'arrache, aujourd'hui, à l'approche du printemps...

P. S. : Pour chaque recette, on a prévu une information nutrition qui dévoile en quelques mots les bienfaits des aliments utilisés. Nous avons également indiqué l'accompagnement à privilégier pour obtenir un repas complet et nutritionnellement équilibré. L'équilibre alimentaire, c'est le fondement d'une bonne santé : ce livre ne passe pas à côté !

> **Mais finalement, bien déjeuner, qu'est-ce que ça veut dire ?**

P. S. : En premier lieu, bien déjeuner signifie que la quantité d'aliments doit être suffisante pour ne pas avoir faim dans l'après-midi. Idem pour la quantité de nutriments (protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux). Elle doit permettre d'assurer toutes les fonctions de l'organisme, au cours de l'après-midi. Il faut également privilégier une ambiance calme ; le bruit est un élément perturbateur. De même qu'une source visuelle – télévision, écran d'ordinateur ou même livre - ne doit pas venir nous divertir. Il est très important de porter attention à ce que l'on mange. En revanche, on peut écouter de la musique. Enfin, le temps minimum pour une pause déjeuner est de 20 minutes, sachant que l'idéal est de 30 minutes.

> **Quels sont les comportements à bannir pour bien déjeuner ?**

P. S. : Je recommande d'éviter la consommation de sodas au cours du repas. En créant un univers sucré permanent dans la bouche, ces boissons finissent par changer le goût des aliments et créer une uniformisation des saveurs. On doit aussi lutter contre le grignotage. Le souci majeur, c'est qu'on ne se rend pas compte de ce qu'on mange, le métabolisme s'en trouve perturbé. Et si malgré tout, vous avez envie de grignoter, attendez d'avoir vraiment faim et anticipez au maximum en prévoyant des aliments sains, comme un fruit, un yaourt ou du pain avec un morceau de chocolat. Il faut à tout prix éviter de grignoter parce qu'on est trop stressé ou pour passer le temps...

A-S.G. : Je conclurai plus volontiers sur les comportements à encourager ! L'enjeu de ce livre, pour un Groupe comme le nôtre est de réaffirmer notre engagement à prendre soin de la santé, du bien-être et du bien-vieillir du plus grand nombre. C'est un livre d'accompagnement. Nous avons d'autres projets en ce sens et nous continuerons de les réaliser en y associant des experts, comme l'ont été, ici, le chef Yannick Alléno et le docteur Patrick Serog.

Annexe 2 - 10 conseils pour « bien déjeuner » du Dr Patrick Serog

Fiche de conseils créée en lien avec le livre *Bien déjeuner dans ma « boîte »*

01/ L'équilibre alimentaire se construit sur une journée et non sur un seul repas.

Il est recommandé de faire 3 repas par jour. Si vous avez faim entre les repas, offrez-vous une collation équilibrée (fruit, yaourt ou barre de céréales) dans la matinée ou vers 17 heures. En cas d'excès au déjeuner, rééquilibrez au dîner.

02/ Ce que je dois manger à chaque repas :

- Un élément céréalier ou équivalent (pâtes, pain, riz, pommes de terre, légumes secs, céréales), riche en sucres complexes, protéines, fibres et vitamines. Pain, pommes de terre, pâtes et riz ne font pas grossir s'ils sont servis en quantité raisonnable et sans ajout de graisses. - Un produit laitier (lait, yaourt, fromage), source de calcium et de protéines. - Un légume (crudités ou légumes cuits) et / ou un fruit, sources de fibres, de minéraux et de vitamines. - Alternez viandes, volailles, produits de la pêche et oeufs 1 à 2 fois par jour. Le petit + : pensez à prendre au moins un légume vert foncé (brocoli, haricot, épinard) et au moins un légume orangé (carotte, courge, patate douce) par jour.

03/ La pause déjeuner doit durer idéalement au moins 30 minutes et jamais moins de 20 minutes.

Les premiers signes de satiété (sensation de ne plus avoir faim transmise par le cerveau) apparaissent environ 15 minutes après le début du repas. C'est pour cette raison qu'en déjeunant trop vite, on n'a pas l'impression d'être rassasié(e) et on a tendance à trop manger. Le petit + : ne reprenez pas de bouchée tant que vous

n'avez pas avalé la précédente et posez vos couverts quand votre assiette est à moitié remplie.

04/ Déjeunez en quantité suffisante pour tenir toute l'après-midi.

Qu'est-ce qu'un déjeuner nutritionnellement équilibré ? 1 assiette à dessert de crudités + 130 g de viande (ou 150 g de poisson blanc ou 120 g de poisson gras, tel que le saumon) + de 150 à 200 g de féculents (riz ou pâtes) en poids cuit + 1 fruit (ou 1 dessert).

05/ Déjeunez au calme.

Lorsqu'on fait attention à ce que l'on mange, on contrôle les quantités ingérées, et donc son poids. Évitez toute perturbation visuelle en déjeunant (télévision, écran d'ordinateur et même lecture).

06/ Ayez la main légère sur les aliments riches en lipides.

Méfiez-vous des graisses cachées (pâtisseries, glaces, charcuteries, fromages, hamburgers, frites...). En revanche, consommez chaque jour un peu d'huile d'olive et de colza pour apporter antioxydants et acides gras essentiels à votre organisme.

07/ Privilégiez l'eau !

Buvez tout au long de la journée 1,5 litre d'eau par jour pour vous hydrater, bien éliminer et conserver votre capacité d'endurance. Les boissons sucrées (sodas, jus de fruits...) sont déconseillées au cours des repas car elles modifient le goût des aliments et risquent de limiter la variété alimentaire dont nous avons besoin. De plus, elles apportent des quantités importantes de sucre et augmentent

notre apport calorique sans que l'on s'en aperçoive. Rappelons qu'une cannette de soda, c'est l'équivalent de 7 morceaux de sucre.

08/ Bannissez le grignotage entre les repas.

Les aliments choisis sont souvent trop riches en sucres rapides (bonbons et autres friandises) et en graisses cachées (cacaahuètes, chips et autres gâteaux apéritifs). Le grignotage fait rapidement grimper le compteur calorique : 5 madeleines longues, c'est déjà 480 calories et l'équivalent de 10 morceaux de sucre ; 100 g de cacaahuètes contiennent 600 calories...

09/ Choisissez vos vitamines.

Vous travaillez, c'est le milieu de la journée, vous avez besoin de bêta-carotène ou provitamine A (dans les crudités), de vitamine E (dans certaines huiles comme celle de colza ou de tournesol), de vitamine D (dans le foie, les poissons gras), de vitamine C (dans les agrumes), de vitamine B12 (dans les viandes), des vitamines du groupe B (dans les légumes, les céréales et les produits animaux)... D'où la nécessité de varier son alimentation.

10/ Ne sautez pas un repas et surtout pas votre pause déjeuner.

Lorsque nous privons régulièrement notre organisme d'un repas, certains d'entre nous ont tendance à stocker de la graisse dans leur tissu adipeux, en prévision d'un jeûne éventuel.