



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

## Une alimentation équilibrée, aussi en cas de télétravail

Le télétravail est un défi aussi en ce qui concerne l'alimentation. Pourtant, une alimentation équilibrée, variée et adaptée aux besoins est importante pour les performances physiques et mentales ainsi que pour la santé à long terme. Nous avons rassemblé ci-après quelques conseils utiles.

### Les repas principaux

En plus d'une boisson, un repas complet se compose d'au moins un légume/fruit, un aliment farineux (pommes de terre ou produits céréaliers) et un aliment protéique (légumineuses, tofu, œufs, viande, produit laitier). Pour un bon équilibre, servez-vous plus généreusement de légumes/fruit et d'aliments farineux que de viande ou autre aliment protéique.



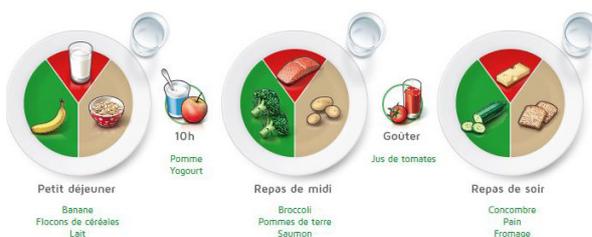
L'assiette optimale est un outil utile pour planifier des repas équilibrés : [www.sge-ssn.ch/assiette](http://www.sge-ssn.ch/assiette)

### Le rythme des repas

Veillez à maintenir un rythme de repas régulier. Petit déjeuner, dîner et souper. 1-2 collations selon les besoins. Ne mangez pas à votre place de travail/devant votre ordinateur.

**i** Un rythme de repas régulier structure votre journée, assure des pauses et un apport régulier en nutriments.

### Exemple avec 5 repas:



### En savoir plus

- Pyramide alimentaire suisse: [www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire)

### Les Boissons

Buvez 1 à 2 litres régulièrement tout au long de la journée. Pour se désaltérer, il vaut mieux opter pour l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes non sucrées aux fruits/herbes.

**i** Un apport suffisant en liquide est important pour le bien-être, le maintien des performances et un bon fonctionnement digestif.



Pour plus d'informations sur les boissons, voir la feuille d'info Besoins hydriques et boissons que vous trouvez sous [www.sge-ssn.ch/documentation](http://www.sge-ssn.ch/documentation)

### Le mouvement

Prévoyez une activité physique régulière, durant votre journée, si possible à l'air libre.

**i** L'activité physique vous aide à maintenir un poids stable et a un effet positif sur le psychisme. Elle favorise également une bonne digestion et prévient la constipation.



- Un recueil d'idées pour une alimentation équilibrée, aussi en cas de télétravail se trouve sous [www.sge-ssn.ch/documentation](http://www.sge-ssn.ch/documentation)