Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

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 écourtez 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.

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.