

Obtenez la nutrition dont vous avez besoin

Un horaire de travail chargé, les contraintes familiales et le peu de temps qu'il vous reste vous incitent à négliger votre alimentation? Constatez-vous que vous sautez des repas et que vous choisissez des aliments gras à haute teneur énergétique au lieu d'aliments maigres et moins engraisants? Une alimentation saine renforcera le système immunitaire de tous les membres de la famille, éloignera les maladies, atténuera le stress et vous aidera à vous concentrer, au travail, à l'école et dans vos activités de loisir. Il est parfois difficile de connaître tous les groupes alimentaires et les nutriments dont vous avez besoin, ce qui pourrait exiger une recherche de votre part.

Faites de votre alimentation une priorité

1. **Choisissez des aliments simples.** Si vous manquez de temps et d'énergie pour cuisiner, ou si vous vivez seul à l'étranger, choisissez des aliments simples des différents groupes alimentaires afin d'avoir une alimentation équilibrée en protéines, céréales, produits laitiers (ou substituts), fruits et légumes. Le riz bouilli ou cuit à la vapeur, une viande maigre grillée ou du poisson et des légumes ou des légumineuses constituent un repas nourrissant.
2. **Prenez des collations durant la journée.** Si vous travaillez pour une entreprise dont les heures de repas sont différentes des vôtres, prenez des petites collations durant la journée pour satisfaire vos fringales et obtenir la nutrition qui vous permettra d'accomplir votre travail. Placez dans votre boîte à lunch des petites quantités de fruits, de noix, de pain ou des viandes séchées que vous pouvez manger pour calmer votre faim. Sauter des repas n'est pas une bonne idée, car vous aurez moins d'énergie, vous serez moins productif au travail et vous ne vous sentirez pas bien. En outre, si les règles de l'étiquette vous obligent à prendre un repas avec un client ou des collègues de travail, vous pourrez le faire, car vous n'aurez pas trop mangé pendant la journée.
3. **Renseignez-vous sur les restaurateurs et les traiteurs locaux.** Demandez à vos collègues s'ils connaissent un bon traiteur ou restaurateur. Plusieurs d'entre eux vous livreront au travail des repas chauds et relativement peu coûteux. Souvent, ils doivent préserver leur réputation et offrent des aliments de bonne qualité.
4. **Surveillez votre alimentation, surtout si vous ou un membre de la famille avez un problème de santé.** Il est facile d'oublier de surveiller votre alimentation, surtout après de longues heures de travail et de déplacement. Et si vous ou un membre de votre famille avez un problème de santé comme le diabète ou l'hypertension artérielle, il est souvent difficile de respecter un régime alimentaire strict. Veillez à ce que tous comprennent les restrictions alimentaires de votre famille. Si quelqu'un d'autre prépare les repas de votre famille, assurez-vous que cette personne possède l'information relative à ces restrictions alimentaires.
5. **Découvrez des ressources utiles.** Les diététistes au programme d'aide aux employés et à la famille peuvent vous aider à maintenir une alimentation saine et à naviguer dans la nouvelle cuisine locale. Prenez périodiquement des rendez-vous chez le médecin afin de vous assurer que vous et les membres de la famille qui ont des restrictions alimentaires demeurez en bonne santé.

6. **Trouvez des endroits où vous pourrez manger.** Si votre lieu de travail est loin de la maison et que la cuisine locale ne vous plaît pas, demandez à vos collègues de vous recommander des restaurants ou des magasins qui vendent des aliments que vous connaissez et que vous aimez. Une personne qui consomme des aliments qu'elle n'aime pas est plus sujette à sauter des repas et à adopter une alimentation déséquilibrée et malsaine.
7. **Évitez la restauration rapide.** Chaque culture a sa version de la cuisine de rue et de la restauration rapide, mais aussi de chaînes multinationales de restauration. Si ces options peuvent paraître savoureuses et alléchantes, surtout si vous travaillez tard et que vous êtes trop fatigué pour cuisiner, elles sont souvent riches en gras et en calories et peuvent s'avérer coûteuses. Trouvez des restaurants qui servent des repas équilibrés, avec un assortiment de protéines, de glucides et de légumes.
8. **Les pratiques religieuses doivent faire l'objet d'une discussion.** Si votre religion vous impose des règles précises concernant l'alimentation durant la journée (et après les heures de travail), il se pourrait que vous ayez de la difficulté à fonctionner efficacement au travail. Si votre entreprise ne connaît pas vos pratiques religieuses, informez votre superviseur que vous devez manger différemment au cours d'une certaine période. Une bonne alimentation dans le respect de vos croyances ne devrait pas poser des problèmes.

Des données

- Les personnes qui sautent des repas sont 4,5 fois plus sujettes à devenir obèses.
- Les personnes qui ne déjeunent pas sont 40 % plus sujettes à manger des sucreries, 55 % plus sujettes à consommer des boissons gazeuses, 45 % plus sujettes à manger moins de légumes et 30 % plus sujettes à manger moins de fruits.
- Le stress au travail peut élever de 10 % le mauvais cholestérol dans votre sang.
- Les travailleurs qui ont une nutrition adéquate sont près de 20 % plus productifs et moins sujets aux accidents.
- Alors que seulement 5 % des employés qui se nourrissent mal ont déclaré avoir des niveaux élevés d'énergie, 50 % des employés dont le régime alimentaire est équilibré ont déclaré qu'ils avaient beaucoup d'énergie.

Les références :

<http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/food-guide-aliment/index-fra.php>

<http://aje.oxfordjournals.org/content/158/1/85.full>

<http://www.nhs.uk/news/2013/05May/Pages/Job-stress-may-raise-our-bad-cholesterol-levels.aspx>

<http://www.forbes.com/sites/jennifercohen/2012/04/24/9-bad-habits-that-make-you-fat/>

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAE. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services qui vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.