

VIDÉO 3

Grignotage : déjouer les pièges de la sédentarité et du télétravail

FONDATION CARCEPT PREV, ENGAGÉE POUR LA SANTÉ DE VOS SALARIÉS ET DE VOTRE ENTREPRISE



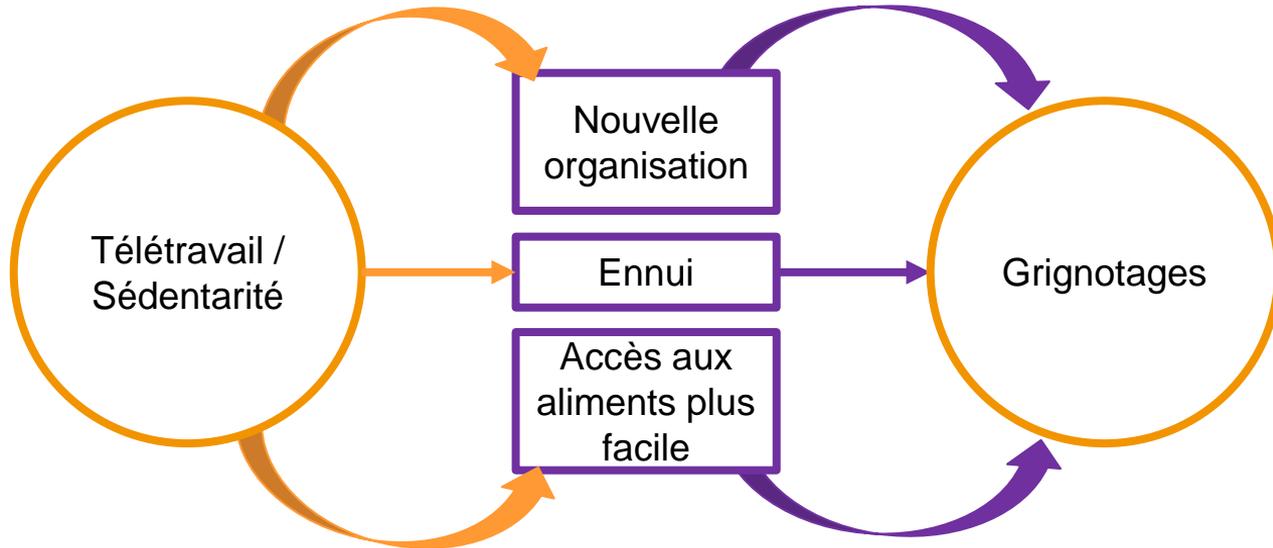
**fondation
carcept prev**

GROUPE KLESIA

fondation d'entreprise

Smart
DIET


LES PIÈGES DU TÉLÉTRAVAIL



Les pièges du télétravail

LES PIÈGES DU TÉLÉTRAVAIL

Moins
d'activité

Moins d'hydratation

Repas pris
devant les
écrans
(téléphone /
TV / PC)

Pas de
collègues

**= + 30% de
prise alimentaire**

**= la prise alimentaire
sert de pause**

**Le grignotage,
qu'est-ce que c'est ?**



LE GRIGNOTAGE

Petites prises
alimentaires,
hors repas

Produits très
énergétiques

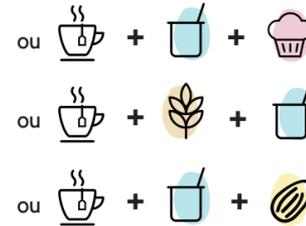
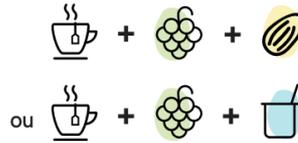
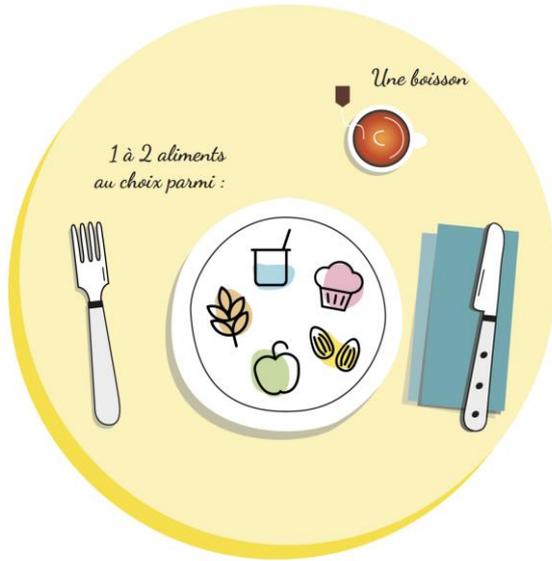
- Digestion sur-sollicitée
- Prise de poids
- Impacts des aliments ultra-transformés

Grignotage VS Collation

COMPARAISON

Grignotage	Collation
Prise alimentaire irrégulière	Prise alimentaire régulière
Souvent déséquilibré	Équilibrée
Non associée à une sensation de faim	Associée à une sensation de faim
Surplus énergétique	Fractionnée (pas de surplus énergétique)

UNE COLLATION ÉQUILIBRÉE, QU'EST-CE QUE C'EST ?



APPORT CALORIQUE DE GRIGNOTAGE SUR UNE JOURNÉE

Exemple sur une journée :

8h : petit-déjeuner

10h : 3 **biscuits** secs chocolatés

11h50 : 1 poignée de **chips**

12h30 : déjeuner

15h : 1 poignée de **bonbons**

17h : bol de **céréales + lait**

19h30 : dîner

21h30 : 4 carrés de **chocolat**

Grignotage	Apport calorique
3 biscuits secs chocolatés	187,5 kcal
1 poignée de chips	137 kcal
1 poignée de bonbons	174 kcal
1 bol de céréales + 250 ml de lait	199 kcal + 122 kcal
4 carrés de chocolat	178 kcal

=
**997,5
kcal**

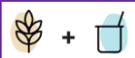
APPORT CALORIQUE D'UNE COLLATION

Exemple sur une journée :

Matin ou après-midi :
2 abricots
et une poignée d'amandes

OU 1 yaourt au fruit
+ 2 biscuits secs chocolatés

OU 1 tranche de pain complet
+ 1 morceau de fromage

 Collation 1		Apport calorique
2 abricots		45 kcal
1 dizaine d'amandes		126 kcal
 Collation 2		Apport calorique
1 yaourt aux fruits		83 kcal
2 biscuits secs chocolatés		125 kcal
 Collation 3		Apport calorique
30 g de pain		83 kcal
20-30 g de fromage		117 kcal

**=
moyenne
193 kcal**

Importance des sensations alimentaires



LES SENSATIONS ALIMENTAIRES

FAIM

(besoin physiologique)

RASSASIEMENT

(au cours du repas)

SATIÉTÉ

(hors repas)

COMMENT RECONNAÎTRE LA FAIM ET MANGER AU BON MOMENT

Signaux : creux dans l'estomac, gargouillements, fatigue...

Si j'arrive à table avec une Faim à :

0

5

10

Je ne saurai pas distinguer
le rassasiement

C'est l'idéal

Je risque de manger plus
et plus vite



POUR MIEUX RESENTIR SON RASSASIEMENT

PRENEZ LE TEMPS
DE MÂCHER

FAITES
DES PAUSES

SERVEZ-VOUS À
L'ASSIETTE

POSEZ VOTRE
FOURCHETTE

Restez attentif à vos **sensations corporelles**



POUR AUGMENTER SA SATIÉTÉ

Vos repas doivent être :

ÉQUILIBRÉS

**SUFFISAMMENT
VOLUMINEUX**

RASSASIANTS

RECONNAÎTRE ET RESPECTER SES SENSATIONS ALIMENTAIRES PERMET DE :

Limiter le grignotage

Mieux se connaître



Aider à la perte de poids

Respecter ses besoins

Limiter les
troubles digestifs

Bonnes pratiques en télétravail

BONNES PRATIQUES EN TÉLÉTRAVAIL

Faire une pause active

Activité modérée

Exercices
à la maison

Augmenter l'hydratation

Toujours garder une gourde avec soi

8 verres d'eau
ou
3 bouteilles de 50cl
ou
1 bouteille de 1,5 l

Déjeuner en pleine conscience

Entre 12h et 14h
1 vraie pause repas

Sans écran !

Prendre le temps de manger et mastiquer

Place à la dégustation de pleine conscience

Utiliser ses 5 sens pour déguster un produit

La vue



L'odorat



Le
toucher



L'ouïe



Le goût





MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Rendez-vous à la prochaine vidéo :
“Le stress, les clés pour
le gérer par la nutrition”