

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



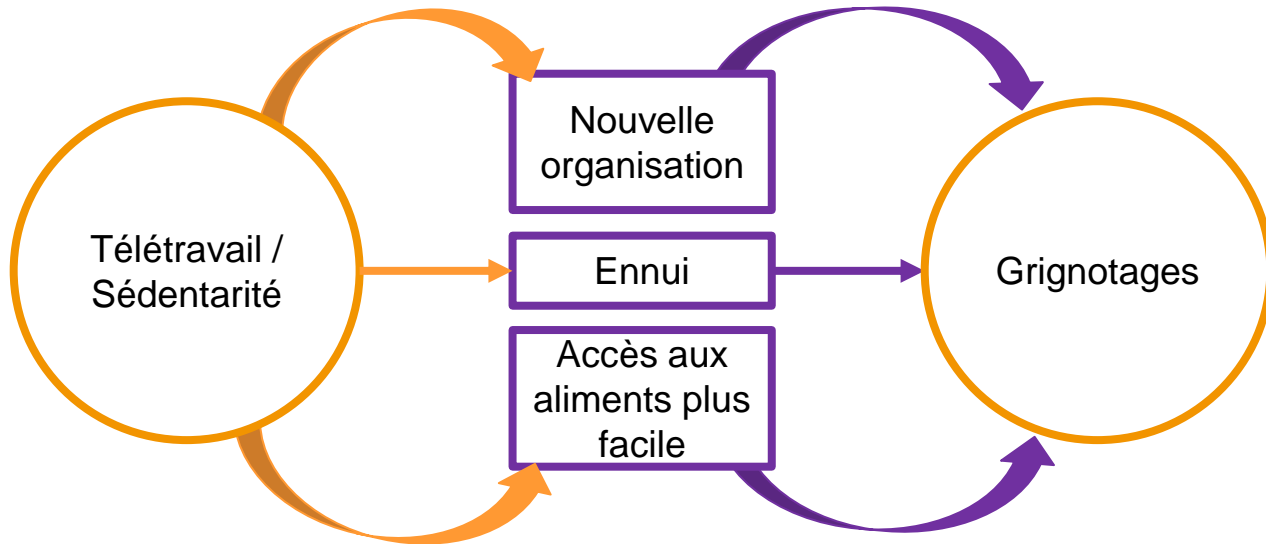
**fondation
carcept prev**

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

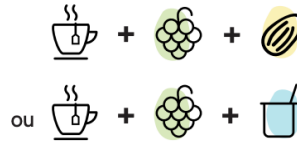
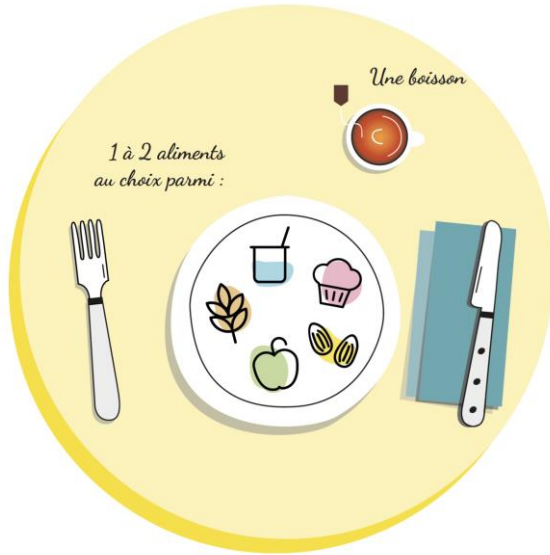
- Digestion sur-sollicitée
- Prise de poids
- Impacts des aliments ultra-transformés

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 ÉQUILBRÉE, 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**


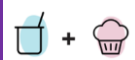
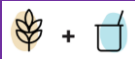
APPORT CALORIQUE D'UNE COLLATION

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	= moyenne 193 kcal	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

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



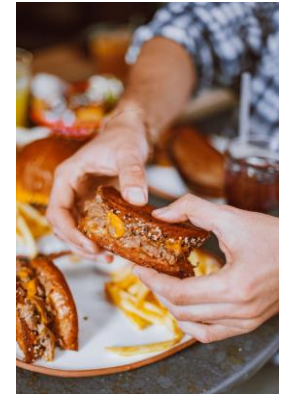
Le
toucher



L'ouïe

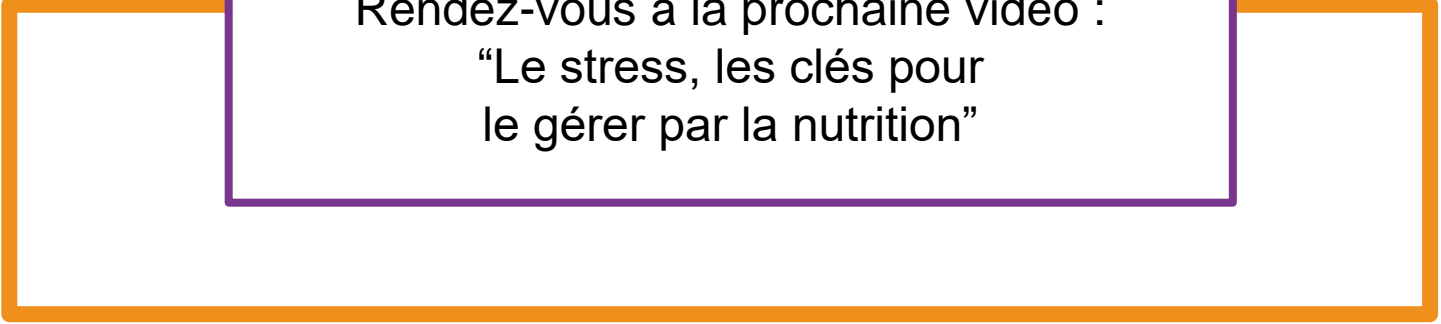


Le goût





MERCI POUR VOTRE ATTENTION



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