

# PETIT DÉJEUNER & TRAVAIL

# SSTIB

SERVICE DE SANTÉ AU  
TRAVAIL INTER BANCAIRE



Un Service dédié aux métiers de la Banque

**20 rue Gombert - 59 000 Lille**  
**Tel : 03.20.00.14.00**



# LES 4 PILIERS DU PETIT-DÉJEUNER

## Un produit céréalier source de d'énergie à diffusion lente :

### Les essentiels

Pain, Céréales complètes,  
Avoine, Muesli

### A défaut

Pain de mie Biscottes Biscuits  
petit-dej

### Quelque fois

Viennoiseries Céréales au  
chocolat ou miel

## Un produit laitier source de calcium et de protéines :

### Les essentiels

Lait 1/2 écrémé Yaourt,  
fromage blanc

### A défaut

Yaourt aux fruits Fromage  
Jambon ou œuf

### Quelque fois

Crème dessert Laitages  
au lait entier

## Un fruit ou un jus de fruits source de vitamines et de fibres :

### Les essentiels

Fruits frais  
Jus 100 % pur jus Compote

### A défaut

Jus multi-fruits Fruits secs

### Quelque fois

Nectars de fruits

## Une boisson pour hydrater l'organisme

### Les essentiels

Thé ou café Eau

### A défaut

Lait 1/2 écrémé Jus de fruits

### Quelque fois

Cappuccino

Et pour le plaisir : sucre, miel, confiture, margarine ou beurre et occasionnellement de la pâte à tartiner mais en petite quantité !



# QUELS ALIMENTS CHOISIR POUR L'ÉQUILIBRER ?

Voici des conseils pratiques pour avoir les bons réflexes :

Choisir des produits classés A ou B selon le NUTRI-SCORE :



Veiller à ne pas dépasser les valeurs nutritionnelles limites renseignées sur l'emballage de l'aliment :

**5%**

de MG pour les produits laitiers

**10%**

de MG pour les produits céréaliers

**15%**

de sucre pour tous les aliments

Privilégier les produits sucrés riches en fructose :

- **Les plus connus** : miel, confiture sans sucre ajouté
- **Les sirops** : érable, agave, coco, stévia...

Selectionner les bons aliments en fonction des intolérances :

- **Le lactose** : lait sans lactose, fromage, petit-suisse, fromage blanc et yaourt possibles (mais attention voir si lactose ajouté dans la liste des ingrédients !)
- **Le Gluten** : avoine, sarrasin, riz ou maïs possibles







# AVANTAGES SANTÉ ET TRAVAIL

Pour beaucoup d'entre vous, quelques minutes de sommeil en plus valent mieux que quelques minutes autour d'un petit-déjeuner.

Pourtant, après le jeûne de la nuit, votre organisme a besoin immédiatement d'énergie et ne peut attendre jusque midi !

Le petit-déjeuner doit couvrir 25 % de nos apports en énergie et en éléments nutritifs indispensables pour notre santé : calcium, protéines, vitamines, eau, fibres...

## Les bienfaits du petit-déjeuner sur la santé :

- **Stimulation de l'organisme** : évite la fatigue en apportant tous les nutriments pour bien démarrer la journée
- **Prévention des carences** : permet d'assurer les apports quotidiens et essentiels en calcium, vitamines et protéines
- **Régularisation du transit** : évite la constipation et les troubles digestifs en apportant des fibres et de l'eau
- **Protection du surpoids** : évite le grignotage, la rétention d'eau et le stockage énergétique au moment du déjeuner

## Les bienfaits du petit-déjeuner sur le travail :

- **Concentration et performance** : permet d'apporter l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du cerveau
- **Prévention des malaises** : permet d'éviter les chutes de tension et les baisses de glycémie
- **Renforce la convivialité** : si prise du petit-déjeuner au travail !





# PLAISIRS ET VARIÉTÉS



**Petit-déjeuner continental :**  
petit pain + café + 2 petits-suisseuses  
+ 2 clémentines



**Petit-déjeuner sportif :**  
2 œufs au plat + pain toasté + bol de lait  
chaud 1/2 écrémé + pomme



**Petit-déjeuner vitalité :**  
thé au sirop d'érable + fromage blanc  
20 % MG avec céréales complètes et  
baies de goji + 2 kiwis



**Petit-déjeuner rapide :**  
brioche nature ou pain au lait + yaourt  
aux fruits + jus de fruits 100 % pur jus



**Petit-déjeuner traditionnel :**  
pain multicéréales + margarine + café  
+ yaourt sucré + jus d'orange pressé



**Petit-déjeuner végétal :**  
muesli aux fruits + lait de soja + thé à la  
menthe + orange



**Petit-déjeuner pour confort digestif :**  
avoine + fruits secs + lait sans lactose  
+ compote de pomme



**Petit-déjeuner salé :**  
baguette + fromage + café + banane



**Petit-déjeuner sucré :**  
jus d'orange 100 % pur jus + chocolat  
chaud au miel + petits grillés à la  
confiture sans sucre ajouté



# DES PETITS-DÉJEUNERS ADAPTÉS À CHACUN

## **Je me suis réveillé(e) très tardivement :**

emportez quelque chose à grignoter ! Un fruit (pomme ou banane sont faciles à transporter) + un pain au lait + une bouteille d'eau formeront un petit-déjeuner pratique à manger en route.

## **J'ai à peine 5 minutes devant moi :**

un verre de lait + un fruit + un morceau de pain avec de la confiture ou une brioche nature.

## **Je n'ai pas faim le matin :**

pour ouvrir l'appétit, buvez un grand verre d'eau ou de jus de fruits ou prenez votre douche avant de prendre le petit-déjeuner.

## **Je veux « maigrir » :**

surtout ne pas sauter le petit-déjeuner ! Mon organisme aura tendance à stocker davantage sur les autres repas. De plus, je risque de privilégier le midi des aliments plus énergétiques. Enfin, le saut d'un repas favorise la rétention d'eau (peut représenter 1/3 du surpoids chez la femme).

Il vaut mieux équilibrer tous les repas mais sans en sacrifier aucun !

## **Je commence le travail à 13h :**

levez-vous vers 8h00 pour petit-déjeuner et permettre de manger vers midi .

## **Je préfère dormir le matin :**

préparez la table du petit-déjeuner la veille au soir, vous gagnerez du temps !

## **Je n'ai pas envie ou je n'ai pas le temps de manger chez moi :**

pensez à prendre votre petit-déjeuner au travail avant de commencer votre journée.

