

**Au self d'entreprise, au restaurant comme à la maison, même sur le pouce, il est important de bien déjeuner et de composer son assiette avec soin.**

Le déjeuner doit fournir environ le tiers de l'apport énergétique total de la journée, soit de 2.000 à 3.000 kilocalories selon qu'on est un homme ou une femme, et que l'on est moyennement ou très actif, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Rappelons qu'un repas équilibré se compose généralement d'une entrée (à base de crudités), d'un plat principal associant protéines, légumes et féculents, d'un produit laitier et d'un fruit (les végétariens adaptant les aliments courants).

Comment réussir une bonne pause déjeuner qui garantisse des après-midis sans baisse de régime ? En évitant quelques erreurs !

### ———— Déjeuner au restaurant tous les jours

Prendre tous ses déjeuners à l'extérieur exige de mettre en place quelques règles. Il est recommandé de privilégier les produits de saison et la formule entrée/plat. En effet les entrées, souvent composées de crudités, permettent de consommer des fibres. Ces aliments n'ont qu'une très faible valeur énergétique, mais ils contribuent à diminuer le besoin d'insuline et à ralentir l'absorption du sucre dans le sang, ainsi qu'à prévenir la constipation. Evidemment, pour profiter des nombreuses vertus des fibres, encore faut-il veiller à la quantité d'assaisonnement ! En matière de dessert, le fondant au chocolat, association de matière grasse et de sucre, ne pourra pas être de tous les déjeuners... Une

salade de fruits, un fromage blanc et son coulis de fruits rouges pourront assurément satisfaire les envies de note sucrée en fin de repas. La première option contribue à atteindre la recommandation de 5 portions de fruits et légumes par jour, avec à la clé 80 kilocalories pour 100 grammes, contre 440 kilocalories pour le fondant au chocolat. La seconde fait la part belle aux protéines (qui ont un effet rassasiant) et à l'apport de calcium.

### — Quid du sacro-saint steak-frites ? —

D'un point de vue diététique, le steak-frites n'a pas très bonne réputation. Le problème vient surtout des graisses. 100 grammes de frites cuites à l'huile contiennent environ 600 kilocalories, contre 140 kilocalories lorsqu'elles sont cuites au four. Le taux de matière grasse d'un steak est très variable. Il est donc plus sage de privilégier le steak-frites pour un repas à domicile, où l'on pourra contrôler la provenance et le mode de cuisson des aliments, plutôt qu'au travail ; de se limiter à 100 grammes de frites et de les associer systématiquement à une part égale de légumes verts (une salade verte, par exemple), riche en fibres.

### — Boudier le restaurant d'entreprise

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

— — Au travail, les temps ont bien changé. Il est possible d'y composer, pour un bon rapport qualité/prix, un plateau sain et varié tous les jours. Car la cantine d'antan a laissé place au restaurant d'entreprise, lieu de convivialité avec, à la clé, des menus diététiques, bios, végétariens et des plats inspirés des cuisines du monde. Autant d'occasions d'introduire de nouveaux aliments dans son assiette.

Remplacer l'éternel steak haché (riche en protéines mais à 15% de matière grasse) par un filet de dorade cuit au four (91 kilocalories pour 100 grammes) ; goûter au quinoa, aux fèves ou à une soupe de lentilles pour faire le plein de protéines végétales, aux crudités (choux chinois ou Pe-tsaï, riche en potassium) à assaisonner, pour une fois, selon ses goûts ou à un liégeois soja chocolat. cela permet de découvrir, à moindre coût, des aliments que l'on ne consomme (pas encore) chez soi.

### — Plus radical, sauter le déjeuner

La principale fonction du déjeuner consiste à apporter à l'organisme le carburant dont le corps a besoin pour bien fonctionner jusqu'au dîner. Dans la mesure où le niveau d'énergie est lié à ce que l'on mange, sauter un repas revient à contraindre l'organisme à tourner au ralenti et à

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

compenser lors du repas suivant.

En clair, privé de nourriture, il stockera les aliments consommés, souvent en plus grande quantité que nécessaire et trop vite, en prévision d'une prochaine « famine ». Par ailleurs, cette mauvaise habitude, si elle est répétée, peut entraîner un dérèglement alimentaire pouvant conduire à une compulsions alimentaire, selon le Dr Jean-Philippe Zermati. Mieux vaut un peu que rien du tout.

— Déjeuner léger pour se faire plaisir au dîner

Se contenter d'une salade à midi afin de manger ce que l'on veut le soir n'est pas une saine stratégie. Plus le dîner sera copieux, gras et déséquilibré, plus l'organisme devra fournir d'efforts pour l'assimiler, avec, pour conséquences, une hausse de la température

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

---

corporelle, une digestion plus longue et un sommeil perturbé. Par ailleurs et contrairement au déjeuner où l'on dispose ensuite de quelques heures d'activité, le laps de temps entre le dîner et le coucher est nettement plus réduit. Pour bien dormir, les nutritionnistes recommandent de se coucher pas moins de deux heures après le repas. Si les nutritionnistes préconisent aujourd'hui de prendre un repas normal le soir, il ne doit cependant pas servir à compenser les manques d'un repas trop léger pris à la mi-journée.

---

Manger devant

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

\_\_\_\_\_ son ordinateur

Si l'objectif est de gagner du temps, avaler son déjeuner les yeux rivés sur un ordinateur, une tablette ou encore un mobile, nuit à la santé. De nombreuses études ont démontré que le temps passé devant les écrans favorisent l'obésité, le diabète

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

---

de type 2 et les maladies cardiovasculaires. En effet, devant l'ordinateur, la concentration se porte sur le mail à envoyer ou le rapport à terminer, plutôt que sur le repas. On se nourrit alors en mode automatique, sans avoir conscience que les portions consommées peuvent dépasser les quantités

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

requis.  
Etre attentif à ce que l'on mange et consacrer le temps nécessaire à sa pause déjeuner sont primordiales. Car il faut 20 minutes au cerveau pour recevoir, de l'estomac, les signaux indiquant que l'on a suffisamment mangé. Ainsi, déjeuner en moins de quinze minutes devant son ordinateur (comme en



## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

Autriche,  
au  
Danemark  
ou en  
Pologne)  
ne laisse  
pas le  
temps à  
l'histamine  
, un  
neurotrans  
metteur  
sécrété  
par la  
masticatio  
n, de  
transmettr  
e le  
message  
de satiété.  
Conséquen  
ces ? On  
mange  
plus que  
nécessaire  
ou au  
contraire  
pas assez,  
avec à la  
clé, le  
retour de  
la faim  
quelques

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

\_\_\_\_\_ heures  
\_\_\_\_\_ plus tard,  
\_\_\_\_\_ qui  
\_\_\_\_\_ conduit au  
\_\_\_\_\_ grignotage  
\_\_\_\_\_ .

~~Remplac~~  
er le  
déjeuner  
par une  
séance  
de sport

La pause  
déjeuner  
est aussi,  
pour  
certains,  
l'occasion  
de faire du  
sport.  
Alors que  
courir,  
nager ou  
échanger  
quelques  
balles à la  
mi-journée  
permetten  
t  
d'optimise  
r son

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

---

emploi du ~~temps et~~  
de limiter  
les effets  
néfastes  
de la  
sédentarité  
é, il  
convient  
d'apporter  
à  
l'organisme  
de bons  
aliments  
et en  
quantité  
suffisante.  
Car  
reprendre  
le travail  
après une  
séance de  
sport avec  
l'estomac  
vide, c'est  
s'exposer  
à une  
baisse  
d'énergie,  
de  
concentration, de  
fringales,

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

voire de  
~~malaise.~~

Aussi,  
même si le  
timing  
reste  
serré,  
prévoir un  
sandwich  
composé  
de pain  
complet  
ou aux  
céréales,  
de blanc  
de poulet  
associé à  
des  
crudités,  
d'un  
yaourt et  
d'une  
bouteille  
d'eau  
permettra  
de  
remettre  
les jauges  
à niveau.

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

**POUR**

**ALLER**

**PLUS**

**LOIN**

- En panne d'idées pour concocter votre déjeuner ? Le chef Français Yannick Alléno, trois étoiles au guide Michelin, a publié deux tomes de *Bien déjeuner dans ma « boîte »* chez Leymon. Plus de 70 recettes rapides et faciles pour faire le plein de vitalité au déjeuner

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

---

et se faire plaisir.

- Pour un cours de diététique en toute simplicité, le site [mangerbo](#) [uger](#), au travers de nombreux articles simples et didactiques, fait le point sur ce qu'il convient de glisser dans son assiette pour rester en forme.

- Parce que nutrition rime avec santé, le [programm](#) [e nutrition](#) [et santé](#) [2011/2015](#) définit les objectifs

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

---

nutritionnels de santé publique et les leviers pour réduire les risques de cancers, de maladies cardiovasculaires et d'obésité. Un document pour prendre conscience des effets d'une mauvaise alimentation.

- Utile. [L'appli gratuite Yuka](#) aide à décrypter les étiquettes de vos courses. Elle

## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

---

scanne le code barre et analyse l'impact des ingrédients sur votre santé. Mauvais, médiocre ou excellent, le verdict permet de faire les bons choix et de prendre au passage de nouvelles habitudes grâce aux recommandations de produits de substitution.



## Six fausses bonnes idées à éviter pour réussir sa pause déjeuner

