

# Télétravail : 7 erreurs alimentaires qui sabotent votre diététique

1

## Ne pas respecter des horaires de repas fixes

En télétravail, ne pas respecter des horaires de repas réguliers **perturbe** le **métabolisme** et la régulation de la **glycémie**, ce qui entraîne des **coups de fatigue**, des troubles de la **concentration** et surtout des **envies de grignoter**. On a souvent l'impression de manger moins en grignotant, mais le grignotage apporte **+500 kcal par jour**, en moyenne sans réelle **satiété**.



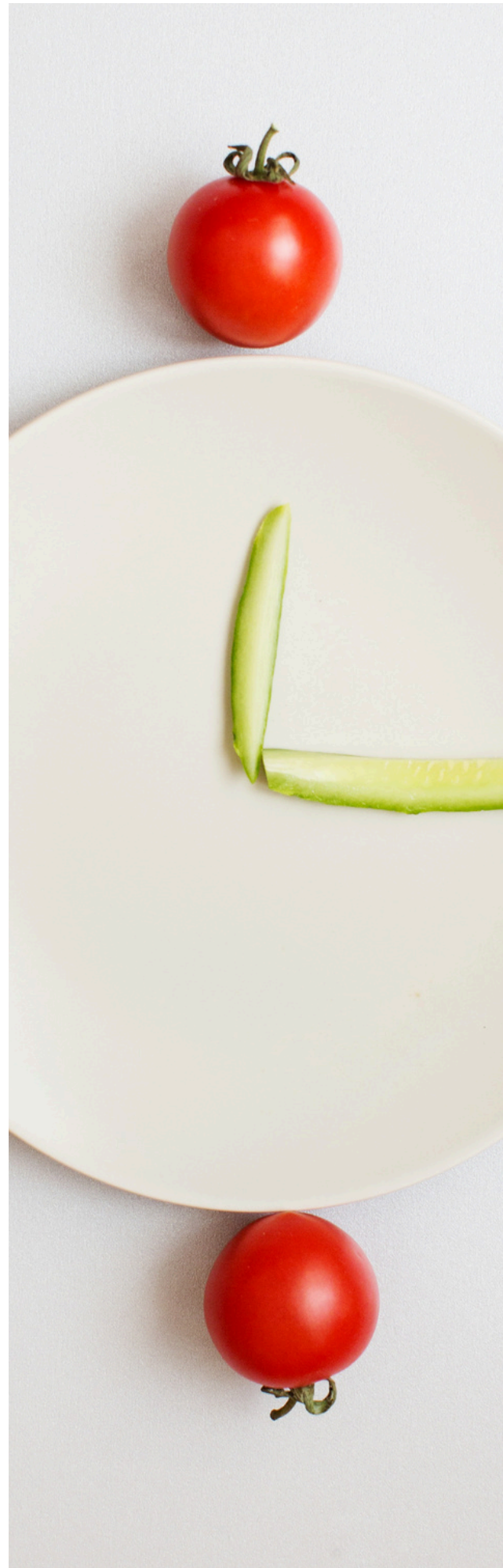
## Sauter un ou des repas

Sauter un repas, ne pas manger assez ou pas assez souvent **ralentit le métabolisme** et augmente les **compensations alimentaires**.

Cela favorise des prises alimentaires **plus riches, moins contrôlées**, et un **stockage** plus important.

Pour perdre du **poids** et garder de l'**énergie**, il faut **fractionner** vos repas.

**Mon conseil** : Jamais plus de 4 heures sans rien avaler !



3

## Commencer la journée avec du sucré

Commencer la journée avec un petit-déjeuner très sucré (viennoiseries, biscuits, jus, céréales sucrées) provoque une montée rapide de l'énergie, suivie de coups de **fatigue** et d'**envies de grignoter** dès la matinée.

Cela complique la **gestion du poids** et nuit à la **concentration** et à la **productivité** tout au long de la journée.

### Mon conseil :

Privilégiez un petit-déjeuner avec des **protéines**, des **fibres** et un peu de **glucides** pour une énergie plus stable et une meilleure satiété.



4

## Manger devant l'écran sans prendre de vraie pause

Manger devant un écran empêche de ressentir correctement la **satiété**. On mange souvent plus vite, sans profiter du repas, ce qui peut conduire à manger **plus que nécessaire**. Cela a également un impact sur la **digestion** et **l'assimilation des nutriments**.

L'absence de vraie pause repas limite aussi la **récupération mentale** et peut accentuer la **fatigue**.



5

## Oublier les nutriments rassasiants

Quelques feuilles de salade et un yaourt ne représentent pas un repas suffisant pour tenir plusieurs heures.

**Résultat :** la faim revient rapidement, avec des envies de grignoter l'après-midi.

Les **protéines** sont essentielles pour la satiété et la vigilance. Elles favorisent l'éveil. Les **fibres** améliorent la digestion et contribuent à limiter la fatigue. Une petite portion de **glucides** permet d'apporter l'énergie nécessaire jusqu'au prochain repas.



## Abuser du café et ne pas boire assez d'eau

Le café contient des antioxydants et peut améliorer la **concentration** et la **vigilance**. Mais consommé en excès (plus de 3 ou 4 par jour), il peut augmenter la **nervosité**, **perturber l'attention** et favoriser les **coups de fatigue**.

En parallèle, ne pas boire suffisamment d'eau aggrave la fatigue. Le corps est composé d'environ **60 à 70 %** d'eau et une perte de seulement **2 %** peut réduire les capacités physiques et intellectuelles jusqu'à **20 %**. Buvez régulièrement tout au long de la journée !



7

## Ne pas bouger assez

Pendant la période de télétravail liée au COVID-19, près de **40 %** des télétravailleurs ont déclaré avoir **pris du poids**, en lien avec moins de mouvement et plus de grignotage.

### Mes conseils :

- **Levez-vous** régulièrement (toutes les 60 à 90 minutes).
- Pensez à vous **étirer**.
- Sortez **marcher**, montez les escaliers.
- Dans l'idéal, intégrez une **séance de sport**, même courte, dans vos journées de télétravail.

