

Grâce à l'excellent travail de nos militants de l'équipe UNSA Caisse des Dépôts et Consignations, nous vous proposons de partager ensemble quelques bonnes pratiques. Cette période de confinement perturbe naturellement nos activités personnelle et professionnelle habituelles. Au travers de quelques fiches pratiques et au fil des jours, nous vous communiquerons des informations à la fois utiles, pratiques et innovantes. Bonne lecture !

n°11 - Confiné, soyez vigilant avec votre alimentation

Outre le week-end de Pâques, vos placards débordent peut-être de chocolats et autres friandises, qui ajoutés à un confinement qui dure... il n'est pas toujours évident de garder la forme.

S'alimenter de manière équilibrée et diversifiée est indispensable pour garder une bonne hygiène de vie.

Depuis le confinement, votre routine alimentaire ou encore votre temps de pause déjeuner habituel, vous a fait perdre le rythme.

Nous vous proposons les « astuces nutrition » à adopter



- **Anticipez et planifiez les repas de la semaine**

L'avantage de préparer à l'avance son planning des repas est de faire ses courses avec efficacité puisque vous avez une liste établie et équilibrée.

Préparez vos repas de façon ludique avec les membres de votre famille. De nombreuses recettes sont disponibles sur le site internet <https://www.mangerbouger.fr/>. Profitez de cette période de confinement pour prendre le temps de cuisiner et peut-être même, vous découvrir une nouvelle passion.



- **Au petit déjeuner privilégiez les apports en fibre**

Nous avons l'habitude de prendre un petit-déjeuner sucré (viennoiseries, tartines de beurre, chocolat chaud...), ce qui peut provoquer un pic de glycémie et quelques heures plus tard, des fringales ! Pour éviter cela, ajoutez des fibres et protéines dans votre petit-déjeuner comme le pain complet, les fruits, le jambon ou le poulet, les œufs ou encore des fruits à coque.

- **La collation en milieu de matinée ou en milieu d'après-midi**

La collation a un avantage, elle permet d'éviter le grignotage intempestif d'autant plus favorisé par le confinement et l'inoccupation. Pour ce plaisir gourmand, optez pour un carré de chocolat noir, quelques amandes et un fruit.

- **Mangez varié et équilibré**

Pour en finir avec la panne d'inspiration, découvrez la Fabrique à menus ! Profitez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les recommandations du Programme National Nutrition Santé sur le site mangerbouger.fr : <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>

N'oubliez pas de boire de l'eau pendant et entre les repas cela fait aussi partie d'un bon équilibre alimentaire.

Le conseil UNSA : « Utilisez plus de matière grise pour constituer vos repas que de matières grasses, alors soyez équilibré ! »

En tant que Bureau de la Fédération UNSA Banques Assurances et Sociétés Financières, notre rôle est aussi de de vous prévenir des dangers afin de limiter les risques professionnels par suite des transformations importantes des conditions de travail.

Vous avez des questions, nous y répondrons.



Secrétariat : 01 48 18 88 15 - sec.fede.ba@unsa.org
 Secrétaire général : 06 43 46 23 50 - fx.jolicard@unsa.org

<http://banques-assurances.unsa.org/>