

Retrouvez toutes nos fiches pratiques
sur notre site internet

efficiency-santeau travail.org



Découvrez notre kit
hygiène de vie



Tél : 0 805 034 500

Mail : contact@efficiency.org

Siège social : 33 rue de Naples – 75008 Paris

Version 2026



PRÉVENTION • SANTÉ PUBLIQUE

Déjeuner au travail : bonnes pratiques





OBJECTIF

Un repas équilibré au travail

- **Apporter de l'énergie** pour tenir la journée
- **Eviter le coup de fatigue** de l'après-midi
- **Prévenir les grignotages**
- **S'adapter au contexte** (lieu, temps disponible, contraintes professionnelles, dépense physique)

CONSEILS PRATIQUES

Adapter son repas à son mode de vie

Adapter les portions à l'activité : plus si travail physique, moins si sédentaire

Limitier les produits ultra-transformés et sucrés

Fractionner le repas si le temps de pause est court

Toujours inclure une source de fibres (légumes, fruits, céréales complètes)

Anticiper : préparer la veille, organiser sa liste de courses

La pause déjeuner est primordiale, il est nécessaire de prendre 20 min pour manger

Différentes situations & solutions adaptées

J'apporte mon repas sur mon lieu de travail

AVANTAGES

Maîtrise de la qualité, du budget, des portions, évite les tentations

BONNES PRATIQUES

Privilégier les aliments qui se conservent bien
Si manque de temps : prévoir des repas "SOS"

Je suis en télétravail

ENJEUX

Eviter le grignotage et prendre le temps de faire un vrai repas !

BONNES PRATIQUES

- Définir un **vrai temps de pause**
- **Préparer son repas à l'avance** pour éviter le grignotage
- **Avoir des légumes dans chaque repas**
- **Eviter de manger devant les écrans**
- **Adapter les quantités** à la dépense physique

Je suis itinérant

ENJEUX

Déplacements fréquents, horaires irréguliers, repas pris sur le pouce...

BONNES PRATIQUES

- **Prévoir une collation** : fruits, fruits secs, compote.
- **Éviter les repas trop lourds** qui favorisent la somnolence
- **Préférer les salades, bowls et plats simples**
- **S'hydrater régulièrement**, éviter sodas et énergisants

Je travaille de nuit

ENJEUX

Rythme décalé, digestion plus lente, fatigue accrue.

BONNES PRATIQUES

- **Prendre 3 repas dans la journée**
- **Prévoir une collation en milieu de nuit** si besoin
- **Éviter les aliments trop gras ou sucrés** pour ne pas provoquer de somnolence !
- **Boire de l'eau régulièrement**
- **Eviter de consommer un énergisant** 5h avant le coucher