

Alimentation saine au travail

Une bonne hygiène de vie au travail favorise les performances. L'alimentation devrait être adaptée aux exigences physiques et mentales, au stress et au temps d'activité. Ce qu'il faut savoir et conseils pratiques pour le quotidien.

De nombreuses personnes actives passent au moins huit heures par jour à leur poste de travail. Huit heures pendant lesquelles elles doivent produire de bons résultats et rester à cet effet concentrées et performantes tout au long de la journée, afin d'éviter les erreurs et, au pire, les accidents de travail. Cependant, de nombreux travailleurs n'y arrivent pas, subissant l'effet inverse



Manger sainement au travail.

de pauses insuffisantes, d'une alimentation malsaine, du stress et du manque de mouvement. Une bonne hygiène de vie au travail est importante non seulement pour être plus performant, mais aussi pour rester en forme et en bonne santé sur le long terme.

Il n'y a pas de recette universelle

L'alimentation au travail devrait être adaptée aux exigences physiques et mentales, au stress et au temps d'activité de la catégorie de profession exercée. Les gros efforts physiques à fournir sur les chantiers, par exemple, supposent un plus grand apport d'énergie que le travail de bureau, où l'on est la plupart du temps assis. Les travailleurs en équipes alternantes devraient quant à eux ajuster leur alimentation à leur horloge biologique et donc aux conditions de leur métabolisme.

Besoins en énergie par catégorie de profession

Un employé de bureau ayant un poids normal et travaillant exclusivement assis a besoin en tout d'environ 2500 kcal par jour. Si la personne est en surpoids, elle a besoin au maximum d'une collation en plus des trois repas principaux. Un travailleur de chantier de poids normal dont le travail demande un grand effort physique brûle 600–700 kcal en plus par jour et doit donc manger davantage. Deux à trois collations en plus des trois repas principaux lui fourniront suffisamment d'énergie pour rester performant toute la journée.

Bien démarrer la journée: une question de métabolisme

Déjeuner réveille et active les performances mentales. Pratiquement tout le monde est prêt à reconnaître que c'est le repas le plus important de la journée. Mais les données disponibles à ce



sujet sont tout sauf homogènes. De nombreuses études montrent certes que le fait de déjeuner améliore les performances cérébrales de l'adulte, mais il existe au moins autant d'études qui ne révèlent aucun effet. Néanmoins, les repas matinaux qui font augmenter lentement la glycémie, et donc à indice glycémique bas, semblent influencer favorablement les performances mentales.¹ Un travail de synthèse mené en 2016 a analysé 38 études portant sur cette thématique. Les scientifiques arrivent à la conclusion que l'effet du déjeuner sur les performances mentales dépend aussi de l'aptitude à assimiler les sucres provenant du pain, des pommes de terre, des pâtes ou des sucreries. Selon les résultats de leur analyse, un déjeuner pauvre en glucides est préférable chez les sujets au métabolisme des sucres perturbé, alors que les bons métaboliseurs profiteront même d'un déjeuner riche en sucres rapides.^{2 3 4 5 6} Cela ne doit pas faire oublier l'impact des repas sur la santé. Les fournisseurs de sucres rapides (produits à base de farine raffinée, gâteaux, etc.) sont en effet des aliments pauvres en substances nutritives et en fibres.

Quand réduire les glucides au déjeuner?

Le surpoids, l'embonpoint, le manque de sommeil et de mouvement, le tabac et le stress chronique sont quelques-uns des facteurs néfastes pour le métabolisme des glucides. Si de nombreux facteurs indiquent que le métabolisme des glucides n'est pas optimal, on optera pour un déjeuner pauvre en glucides, qui rassasie plus longtemps et décharge le métabolisme perturbé en plus d'améliorer les performances mentales.

Conseils pour bien déjeuner en fonction de son métabolisme

La règle commune à tous les types de métabolisme est la suivante: un déjeuner sain comporte des légumes et/ou des fruits, riches en principes antioxydants, en fibres et en eau. Il devrait en outre toujours apporter des protéines, car elles protègent la musculature et ont un effet rassasiant prolongé, ce qui est particulièrement important quand on ne peut pas manger et boire pendant le travail.

Exemples de déjeuner en cas de métabolisme des glucides perturbé

- 200–250 g de séré ou de yogourt nature avec 1–2 cs de fruits à coque et 100–150 g de fruits
- 1–2 tranches fines de pain complet (ou au levain) de 20–25 g avec du fromage frais ou du beurre et du jambon ou du fromage, accompagnées de rondelles de concombre et p. ex. d'une pomme
- Boîte à petit déjeuner Low Carb pour le bureau: dés de fromage, roulés de jambon, tomates-cerises, poivron, rondelles de concombre, poire, œufs durs (peuvent être préparés la veille)

¹ Nillson 2009/2012

² Galioto 2016

³ Lamport 2014

⁴ Monk 2005

⁵ Springer/Aller 1982

⁶ Lloyd 1994

Exemples de déjeuner dans le cas d'un métabolisme des glucides sain
<ul style="list-style-type: none"> • 2 tranches de pain complet (ou au levain) de 50 g avec fromage ou jambon, accompagnées de tomates-cerises et d'une pomme • 2 tranches de pain complet (50 g) avec du séré et de la confiture à forte teneur en fruits, accompagnées d'un fruit ou de crudités • 200–250 g de yogourt ou de séré avec 2–3 cs de flocons d'avoine ou bircher, accompagnés de 150–250 g de fruits • 1 milkshake avec des flocons d'avoine et des fruits
Tous ces déjeuners sont vite préparés et conviennent également pour le bureau.

Comment manger pour éviter le «coup de barre» après le repas de midi?

Qui ne connaît pas le coup de barre après le repas de midi, quand le cerveau semble fonctionner au ralenti, que la concentration diminue et qu'on devient somnolent et apathique? Ce phénomène synchronisé avec notre rythme biologique survient le midi sans même qu'on ait mangé, mais il est intensifié par la prise de nourriture. La chute des performances est d'autant plus forte que le repas est important et énergétique. Les repas riches en glucides semblent être plus propices au «coup de barre post-prandial» que les mets riches en graisses, probablement parce que les premiers induisent des fluctuations plus importantes de la glycémie. Il faut donc viser une glycémie stable.

Pour prévenir le coup de barre post-prandial	
Ce qu'il faut faire	Ce qu'il ne faut pas faire
<p>Mangez selon le schéma 50:30:20: 50 % de votre assiette devraient être constitués de légumes et de salade, 30 % de protéines et 20 % de glucides (de préférence de sucres lents). Pour rendre un repas appétissant, vous pourrez arroser la salade et les légumes avec 2–3 cs d'huile (si possible une huile de qualité). Ajoutez-y p. ex. des fruits à coque. Une étude parue récemment a montré que la consommation d'une portion d'amandes à midi peut agir contre la mémoire défaillante.</p>	<p>Renoncez aux repas indigestes et trop copieux. Les nouilles à la crème, la pizza, le fast food, les escalopes accompagnées de frites ne devraient pas devenir la règle, mais ne se consommer qu'exceptionnellement. Empêchez que votre glycémie ne fasse des montagnes russes en évitant repas principaux sucrés, desserts sucrés, boissons avec sucre ajouté et mets à base de farine raffinée. Mangez les pâtes, les pommes de terre et le riz avec suffisamment de légumes/salade et de protéines tels que produits laitiers, viande, poisson ou œufs, et palliez ainsi les fluctuations de la glycémie.</p>
<p>Mangez régulièrement des poissons gras, car les acides gras oméga 3 sont essentiels pour nos facultés cérébrales et nos performances cognitives.</p>	<p>Poisson ou viande: évitez les variantes dans des panures grasses. Préférez-les rôtis, cuits à la vapeur ou grillés.</p>

Mâchez bien et soigneusement. Des études ont montré que l'on consomme ensuite moins de snacks. ⁷	Évitez de manger à la hâte. N'avez pas tout rond et évitez de faire quelque chose en même temps, comme de téléphoner.
Profitez de la pause de midi pour oublier votre travail. Un petit repas sympa en compagnie de collègues, de préférence hors du bureau, comme au restaurant, détend, met de bonne humeur et libère la tête. ⁸	Évitez de manger au travail, p. ex. devant votre ordinateur.
Après le repas de midi, prenez quelques minutes pour faire une petite promenade et vous aérer.	Évitez de rester constamment assis jusqu'à midi et après le repas.

Conseils pour bien manger à la cantine ou au restaurant

Pour avoir une glycémie stable, aidez-vous de la règle des 50:30:20, surtout si vous exercez une activité en position assise: à la cantine ou au buffet, p. ex., faites-vous d'abord servir une grande portion de légumes ou de salade. Il y aura ainsi moins de place sur l'assiette pour les féculents, tels que frites ou riz. Choisissez ensuite une source de protéines (30 % de l'assiette), comme du poisson frit (non pané) ou un bifteck grillé, à laquelle vous pouvez ajouter une petite portion (20 %) d'un féculent tel que pâtes, riz ou pommes de terre en robe des champs.

Les amateurs de pâtes devraient renoncer aux sauces à la crème grasses et leur préférer des sauces aux légumes.

Qui veut manger végétarien se réglera d'une omelette aux légumes avec de la salade, d'une tomme poêlée garnie de légumes, d'une soupe aux lentilles sans saucisse, d'un chili con carne sans viande ou d'un gratin de légumes.

Une grande salade garnie d'un émincé de poulet, d'œufs durs ou de fromage est toujours un repas de midi sain et léger, que l'on pourra assaisonner avec une sauce au yogourt savoureuse ou une simple vinaigrette huile-vinaigre. Pour le croquant, parsemer la salade de fruits à coque et de graines, et savourer le tout avec une tranche de baguette complète ou de pain complet.

Ceux qui font un travail physique pénible peuvent augmenter en conséquence la part de féculents.

⁷ Higgs 2013

⁸ Sommer 2013

Le fait-maison: composer ses repas à l'emporter

De nombreux mets peuvent très bien être cuits à l'avance et consommés chauds ou froids le lendemain. Les tortillas, les crêpes, les boulettes de viande et les cuisses de poulet sont tout aussi savoureuses froides que si elles sont consommées chaudes. Les soupes et pot-au-feu font parfaitement l'affaire pendant la saison froide. Préparez-en simplement une plus grande quantité et réchauffez-les le lendemain si votre poste de travail est équipé d'une cuisine ou d'un four à micro-ondes.

Les salades sont également un met à l'emporter idéal. À noter que pour que la salade reste croquante, certains ingrédients tels qu'œufs, dés de fromage, thon ou jambon, sauce et sel ne devraient être ajoutés qu'au dernier moment.

Emportez toujours votre ration journalière de légumes et de fruits dans une boîte à repas. Privilégiez les variétés prêtes à la consommation après avoir été lavées, p. ex. les pommes, les poires, les prunes, les nectarines, les tomates-cerises, les carottes, le céleri-branche, les concombres.

Si vous préférez les tartines, il est préférable de les préparer avec du pain complet pour maintenir sa glycémie stable. Garnissez-les généreusement avec des protéines, p. ex. avec du jambon et du fromage frais aux fines herbes, mais n'oubliez pas de compléter avec des légumes et des fruits.

Boire de l'eau contre la fatigue

L'eau est notre élixir de vie. Sans eau, nous ne survivrions que deux jours. Une perte d'eau de 2 % du poids corporel suffit à menacer notre équilibre hydrique, ce qui se traduit assez rapidement par une défaillance des capacités aussi bien mentales que physiques⁹, c'est-à-dire de la fatigue, de l'apathie et une baisse de la vigilance.¹⁰ Un apport de liquide suffisant nous protège contre la chute des performances mentales, mais nous assure aussi une meilleure forme physique. Les personnes qui effectuent un travail mental et physique, en particulier, devraient veiller à absorber assez de liquide. L'apport devrait être de 2–2,5 litres par jour.

Conseils pour buveurs réticents

Pour ne pas oublier de boire régulièrement, des applications avec fonctions de rappel peuvent être utiles. Ou alors ayez toujours votre gourde ou un verre d'eau à portée de main.

Saine, la pause chocolat?

Quand on est fortement sous pression, on grignote facilement un bout de chocolat. Difficile de résister si la plaque est posée ostensiblement sur le bureau. Malheureusement, le chocolat au lait fait augmenter la glycémie et le taux d'insuline tout comme celui de l'hormone du stress, le cortisol. Cette augmentation nuit à la santé, mais donne aussi envie de manger encore plus de chocolat. Il vaut mieux manger du chocolat noir contenant au moins 70 % de cacao, qui n'a pas

⁹ Riebl 2013

¹⁰ Hodge 2012

d'effet notable sur les paramètres précités.^{11 12} Les polyphénols du chocolat noir agissent même positivement sur la santé en améliorant le métabolisme des glucides, en abaissant la pression sanguine, et même en freinant l'appétit. Le chocolat noir est particulièrement indiqué pour les travailleurs stressés, car il améliore l'irrigation sanguine du cerveau et par là les performances mentales en plus d'avoir un effet antidépresseur.¹³

Des snacks sains, pour changer

1 morceau de chocolat noir au lieu de chocolat au lait/de sucreries
1 poignée de fruits à coque (au naturel)
1 poignée de dés de fromage
1 pot de yogourt nature/de kéfir
1 pot de séré
1 verre de babeurre/de petit-lait
1 œuf dur
Crudités (tomates-cerises, bâtonnets de concombre, de carottes, de chou-rave, de poivron)
Fruits (de préférence avec une teneur en sucre maximale modérée)

Quid du café?¹⁴

Le petit café du matin stimule, celui qu'on prend après le repas de midi ravigote et le tardif tient les travailleurs de nuit éveillés quand tout le monde dort. Les données actuellement disponibles montrent que 40–300 mg de caféine (soit une demi-tasse à trois tasses de café filtre de 2 dl) améliorent la vigilance, l'attention et les réflexes. Son action est plus forte en cas de stress et d'épuisement et dépend en outre de l'effet d'accoutumance. Une étude menée chez des conducteurs effectuant de longs trajets a montré par exemple que la consommation de café abaisse de 63 % la probabilité d'accident. La consommation de café est donc pour certains groupes de professions un bon moyen d'augmenter la concentration et la vigilance. Avec trois tasses de café, on améliore ses performances tant intellectuelles que corporelles, ce qui plaide pour la consommation de café en cas de travail physique exigeant. Lors de travail en équipe, le café peut aider à atténuer un peu les effets négatifs des horaires de travail sur la forme mentale et physique. Trop de café peut néanmoins avoir des répercussions sur le sommeil de récupération après la fin d'une période de travail.

Ce qui est bien mâché est plus qu'à moitié digéré

Bien mâcher facilite la digestion, mais abaisse aussi le taux des hormones de stress et améliore l'irrigation sanguine du cerveau,¹⁵ ce qui a pour effet de diminuer le stress, de mettre de bonne humeur et de favoriser les performances mentales au travail. Chez les travailleurs des équipes de nuit manipulant des machines ou les conducteurs effectuant de longs trajets, qui doivent beaucoup se concentrer, l'attention et la vigilance peuvent être stimulées par la

¹¹ Grassi 2005

¹² Almoosawi 2012

¹³ Scholey 2010/2013

¹⁴ McLellan 2016

¹⁵ Allen 2015

mastication.^{16 17} On recommande à cet effet le chewing-gum et les aliments sains qui nécessitent une mastication prolongée, comme les fruits à coque ou les crudités.

Le stress au travail modifie les comportements alimentaires

Le surmenage, la pression des délais et la surcharge de travail peuvent engendrer du stress négatif qui affecte les comportements alimentaires, la santé et les performances mentales. L'hormone de stress cortisol est alors constamment à l'œuvre pour stimuler le stockage de graisse dans la cavité abdominale, que l'on soit mince ou en surpoids, avec pour corollaire une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires. Le stress modifie également les comportements et les préférences alimentaires. Si les sujets ayant un comportement alimentaire normal ont moins tendance à manger davantage sous l'effet du stress, ceux qui tendent à manger de manière contrôlée réagissent par une prise accrue de nourriture et de calories, avec une prédilection pour les snacks très gras et très sucrés. Cela finit par perturber l'équilibre énergétique, provoquant une prise de poids.^{18 19}

Conseils pour bien manger contre le stress au travail

Les produits laitiers peuvent nous aider

En cas de stress, de nombreuses personnes se tournent vers les sucreries. Le sucre agit sur le centre de récompense, produisant à court terme un sentiment de bien-être. Une étude montre toutefois que les glucides et les sucres favorisent la sécrétion de cortisol, qui renforce la réaction au stress.^{20 21} Cet effet est plus marqué chez les personnes en surpoids avec de l'embonpoint. La consommation de produits laitiers peut aider à atténuer la réaction de l'organisme au stress. Les protéines du lactosérum peuvent améliorer les performances mentales et abaissent la concentration du cortisol chez le travailleur stressé. Elles favorisent en outre la synthèse de la sérotonine, l'«hormone du bonheur» qui agit contre la déprime. Enfin, une alimentation riche en calcium fait diminuer la synthèse de cortisol dans le tissu adipeux viscéral.^{22 23}

Les trois-huit: travailler et manger contre son rythme biologique

Nous vivons dans une société où les machines travaillent 24 h sur 24. Même pour les prestataires de services comme les hôtels ou les hôpitaux, il est devenu impensable de ne pas offrir ses services 24 h sur 24. L'approvisionnement en denrées alimentaires est possible de jour comme de nuit. La journée de travail classique, de 8 à 17 heures, est de plus en plus un modèle dépassé au profit de celui des trois-huit. Les travailleurs en équipe ont des horaires inhabituels et sont

¹⁶ Hirano 2015

¹⁷ KUBO 2015

¹⁸ Kouvonen 2005

¹⁹ Scott/Johnstone 2012

²⁰ Vincennati 2002

²¹ Martens 2010

²² Markus 2002

²³ Wirtbracht 2013

particulièrement sollicités, surtout lorsqu'ils effectuent leur travail de nuit. Manger et travailler contre son horloge interne à un profond impact sur la santé. Les travailleurs en équipe souffrent ainsi beaucoup plus souvent de problèmes gastro-intestinaux et sont plus gros. Ils sont en outre plus exposés au diabète sucré de type 2, au cancer et aux maladies cardiovasculaires. Des études ont montré que le métabolisme des sucres et des graisses des travailleurs en équipe est perturbé. Manger la nuit provoque une hausse des taux de glycémie et d'insuline. Le manque de sommeil et le stress renforcent l'intolérance au glucose et l'insulinorésistance, en plus de faire augmenter le taux des triglycérides (lipides sanguins) et baisser celui du cholestérol HDL à effet cardioprotecteur. De nombreuses études décrivent en outre une augmentation du tour de taille. Tous ces facteurs expliquent le risque diabétique élevé constaté chez les travailleurs en équipe.

Les travailleurs en équipe ne mangent pas plus, mais ont une alimentation moins saine que leurs collègues ayant des horaires normaux. Selon certaines études, ils prennent plus souvent de petits repas et snacks simples, énergétiques et riches en glucides, surtout la nuit. Ils mangent ainsi moins de légumes et donc moins de fibres. Leur alimentation est de qualité inférieure à celle des travailleurs à horaires diurnes. De plus, ils boivent davantage de café et de sodas et ils fument plus. Leurs apports énergétiques ne diffèrent pas de ceux de leurs collègues travaillant de jour. Pourtant, ils souffrent plus souvent de surcharge pondérale, probablement parce qu'ils se nourrissent tendanciellement moins bien et mangent en outre à un moment où l'organisme est en mode «sommeil» et où la tolérance aux glucides et aux lipides est basse. Enfin, une augmentation de la concentration de cortisol, l'hormone de stress, peut favoriser la fonte musculaire, ce qui pourrait expliquer la moindre dépense globale d'énergie observée chez les équipes de nuit.²⁴ Tous les facteurs précités favorisent la prise de poids souvent décrite chez les travailleurs en équipe.²⁵

Conclusion

Les travailleurs en équipe devraient donc manger d'une part de manière à soulager leur métabolisme des glucides et des lipides ainsi que leur système digestif, et d'autre part de façon à optimiser leur vigilance et leurs performances afin de prévenir les accidents et d'être efficaces au travail.

Notre métabolisme obéit à un rythme circadien, tout comme la synthèse de nos hormones. Notre organisme n'assimile donc pas les nutriments de la même manière en fonction de l'heure.²⁶ La tolérance au glucose, p. ex., décline au fil de la journée. Autrement dit, c'est le matin que les glucides sont le mieux assimilés et le soir ou la nuit qu'ils le sont le moins bien. Pour ne pas surcharger le métabolisme, il faudrait ne pas manger pendant la nuit (entre 0 et 6 heures) et garder le rythme diurne des repas, ce qui est toutefois irréaliste aux yeux de nombreux travailleurs en équipe, pour qui les repas nocturnes sont souvent un facteur de mieux-être.

²⁴ Aisbett 2017

²⁵ McHill 2014

²⁶ Stenvers 2012

Conseils alimentaires pour les travailleurs en équipe

S'il s'avère impossible de renoncer à manger, il faudrait veiller à ne prendre que de petits repas légers et bannir les snacks sucrés, les aliments riches en féculents, les boissons avec du sucre ajouté et l'alcool.²⁷ Les plats les plus adaptés sont ici les soupes aux légumes, les yogourts aux fruits, les œufs durs ou les bâtonnets de légumes avec sauce séré-fines herbes.

Il est préférable de manger avant et après la période d'activité. Ce qui signifie, pour un travailleur de l'équipe de nuit, qu'il déjeunera avant d'aller se coucher (vers 7 heures), pour éviter que la faim ne vienne le déranger dans son sommeil. Le prochain repas devrait être pris avant la période d'activité, p. ex. entre 19 et 20 heures, de préférence en famille.

Afin d'éviter les problèmes gastro-intestinaux tels que diarrhée, constipation ou maux de ventre, il faudrait éviter de prendre la nuit des repas lourds, car à des heures tardives, le système digestif se met en veilleuse: il produit moins d'enzymes digestives, l'estomac se vide plus lentement et l'assimilation des substances nutritives est moins active.²⁸

Les travailleurs en équipe devraient absorber suffisamment de liquide, de préférence de l'eau et du thé non sucré. Le thé et les bouillons de légumes font du bien quand la température corporelle descend la nuit. Le café améliore certes la vigilance, mais il faudrait en consommer modérément pour ne pas compromettre le sommeil de récupération.^{29 30}

Une élévation des valeurs du cortisol chez les travailleurs en équipe, surtout chez les équipes de nuit, peut être néfaste en favorisant la fonte de masse musculaire. Par conséquent, il est conseillé de consommer à chaque repas principal au moins 30 g de protéines de valeur protégeant la musculature. Cette quantité est présente dans 200–250 g de séré, 300 g de yogourt, 100–125 g de fromage, 125–150 g de poisson, 125–150 g de viande ou 2–3 œufs. La collation nocturne devrait apporter des protéines lactiques, car celles-ci ralentissent la fonte musculaire en même temps qu'elles inhibent la synthèse de cortisol.

Bouger pour la santé

Des études ont montré qu'une journée sans mouvement affecte négativement le métabolisme des sucres et diminue l'effet de l'insuline. Un employé de bureau reste assis au moins pendant sept heures. Les personnes qui vont travailler en voiture et passent la soirée sur le canapé passent facilement 12 heures en position assise. En se levant toutes les 20 à 30 minutes et en se promenant deux minutes dans le bureau, on augmente déjà sa sensibilité à l'insuline et améliore l'assimilation des sucres.³¹ Ce réflexe est particulièrement indiqué pour les travailleurs en équipe qui ont souvent un métabolisme des sucres perturbé. Dans plusieurs études, il suffisait déjà de se lever et de se rasseoir de manière répétitive pour obtenir cet effet.³² Plus de mouvement profite également à la forme mentale. Le punching-ball au bureau permet non seulement

²⁷ Lowden 2010

²⁸ Grant 2017

²⁹ McHill 2014

³⁰ Leeds 2017

³¹ Pulsford 2017

³² Mullane 2017

d'éliminer le stress, mais aussi d'améliorer les performances mentales – et il suffit seulement de 3 minutes de boxe intensive.³³ Ceux qui ne sont pas équipés peuvent accroître leur bien-être et réduire les effets de la fatigue en se levant toutes les 30 minutes et en faisant une petite marche de 5 minutes dans la pièce.³⁴ Un avantage supplémentaire de l'activité physique régulière au travail est de réduire l'appétit et d'augmenter la dépense d'énergie. On peut ainsi se prémunir des kilos en trop qui ont tendance à s'accumuler au niveau de la taille tout au long de la vie professionnelle.

Mesurer son niveau d'activité: rien de plus simple

Il existe maintenant de nombreux moyens techniques permettant de mesurer son niveau d'activité. Les plus appréciés sont les applications classiques podométriques pour smartphones, qui comptent les pas effectués chaque jour. Il existe des applications qui analysent même la posture debout: elles comptent combien de fois on s'est levé en 24 heures et s'est déplacé ensuite au moins une minute dans la pièce. Ces fonctions sont utiles, peuvent motiver et faire même des «accros» de l'exercice physique.

Bibliographie

1. Nilsson A et al: Effects on cognitive performance of modulating the postprandial blood glucose profile at breakfast. *Eur J Clin Nutr.* 2012 Sep;66(9):1039-43.
2. Nilsson A et al: Effects of differences in postprandial glycaemia on cognitive functions in healthy middle-aged subjects. *Eur J Clin Nutr.* 2009 Jan;63(1):113-20.
3. Galioto R, Spitznagel MB: The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Adults. *Adv Nutr.* 2016 May 16;7(3):576S-89S.
4. Lampert et al: A low glycaemic load breakfast can attenuate cognitive impairments observed in middle aged obese females with impaired glucose tolerance. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2014 Oct;24(10):1128-36.
5. Monk TH. The post-lunch dip in performance. *Clin Sports Med.* 2005 Apr;24(2).
6. Lloyd HM et al: Mood and cognitive performance effects of isocaloric lunches differing in fat and carbohydrate content. *Physiol Behav.* 1994 Jul;56(1):51-7.
7. Higgs S, Jones A: Prolonged chewing at lunch decreases later snack intake. *Appetite.* 2013 Mar;62:91-5.
8. Sommer W et al: How about lunch? Consequences of the meal context on cognition and emotion. *PLoS One.* 2013 Jul 31;8(7):e70314.
9. Riebl SK, Davy BM: The Hydration Equation: Update on Water Balance and Cognitive Performance. *ACSMs Health Fit J.* 2013 Nov;17(6):21-28.
10. Grassi D et al: Short-term administration of dark chocolate is followed by a significant increase in insulin sensitivity and a decrease in blood pressure in healthy persons. *Am J Clin Nutr.* 2005 Mar;81(3):611-4.
11. Almoosawi S et al: Differential effect of polyphenol-rich dark chocolate on biomarkers of glucose metabolism and cardiovascular risk factors in healthy, overweight and obese subjects: a randomized clinical trial. *Food Funct.* 2012 Oct;3(10):1035-43.

³³ Wollseiffen 2016

³⁴ Bergouignan 2016

12. Scholey AB et al: Consumption of cocoa flavanols results in acute improvements in mood and cognitive performance during sustained mental effort. *Psychopharmacol.* 2010 Oct;24(10):1505-14.
13. Scholey A, Owen L: Effects of chocolate on cognitive function and mood: a systematic review. *Nutr Rev.* 2013 Oct;71(10):665-81.
14. McLellan TM et al: A review of caffeine's effects on cognitive, physical and occupational performance. *Neurosci Biobehav Rev.* 2016 Dec;71:294-312.
15. Allen AP, Smith AP: Chewing gum: cognitive performance, mood, well-being, and associated physiology. *Biomed Res Int.* 2015;2015:654806.
16. Hirano Y, Onozuka M: Chewing and attention: a positive effect on sustained attention. *Biomed Res Int.* 2015;2015:367026.
17. Kubo KY et al: Mastication as a Stress-Coping Behavior. *Biomed Res Int.* 2015;2015:876409.
18. Kouvonen A: Relationship between work stress and body mass index among 45,810 female and male employees. *Psychosom Med.* 2005 Jul-Aug;67(4):577-83.
19. Scott C1, Johnstone AM: Stress and eating behaviour: implications for obesity. *Obes Facts.* 2012;5(2):277-87.
20. Vicennati V et al: Comment: response of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis to high-protein/fat and high-carbohydrate meals in women with different obesity phenotypes. *J Clin Endocrinol Metab.* 2002 Aug;87(8):3984-8.
21. Martens MJ et al: Effects of single macronutrients on serum cortisol concentrations in normal weight men. *Physiol Behav.* 2010 Dec 2;101(5):563-7.
22. Markus CR et al: Whey protein rich in alpha-lactalbumin increases the ratio of plasma tryptophan to the sum of the other large neutral amino acids and improves cognitive performance in stress-vulnerable subjects. *Am J Clin Nutr.* 2002 Jun;75(6):1051-6.
23. Witbracht MG et al: Dairy food consumption and meal-induced cortisol response interacted to influence weight loss in overweight women undergoing a 12-week, meal-controlled, weight loss intervention. *J Nutr.* 2013 Jan;143(1):46-52.
24. Aisbett B et al: The Impact of Shiftwork on Skeletal Muscle Health. *Nutrients.* 2017 Mar 8;9(3).
25. Mc Hill et al: Impact of circadian misalignment on energy metabolism during simulated nightshift work. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2014 Dec 2;111(48):17302-7.
26. Stenvers DJ et al: Nutrition and the circadian timing system. *Prog Brain Res.* 2012;199:359-76.
27. Lowden A Et al: Eating and shift work - effects on habits, metabolism and performance. *Scand J Work Environ Health.* 2010 Mar;36(2):150-62.
28. Grant CL: The impact of meal timing on performance, sleepiness, gastric upset, and hunger during simulated night shift. *Ind Health.* 2017 Oct 7;55(5):423-436.
29. McHill AW et al: Effects of caffeine on skin and core temperatures, alertness, and recovery sleep during circadian misalignment. *J Biol Rhythms.* 2014 Apr;29(2):131-43.
30. Leedo E et al: The effectiveness of healthy meals at work on reaction time, mood and dietary intake: a randomised cross-over study in daytime and shift workers at an university hospital. *Br J Nutr.* 2017 Jul;118(2):121-129.
31. Pulsford RM et al: Intermittent walking, but not standing, improves postprandial insulin and glucose relative to sustained sitting: A randomised cross-over study in inactive middle-aged men. *J Sci Med Sport.* 2017 Mar;20(3):278-283.



32. Mullane SL et al: Acute effects on cognitive performance following bouts of standing and light-intensity physical activity in a simulated workplace environment. *Sci Med Sport*. 2017 May;20(5):489-493.
33. Wollseiffen P: Short Bouts of Intensive Exercise During the Workday Have a Positive Effect on Neuro-cognitive Performance. *Stress Health*. 2016 Dec;32(5):514-523.
34. Bergouignan A: Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016 Nov 3;13(1):113.

Auteurs

Franca Mangiameli, écotrophologue diplômée
essteam, Mangiameli & Lemberger GbR, Heinrich-Barth-Strasse 5, D-20146 Hamburg
Téléphone 0049 40 55 613 936, mangiameli@essteam.de

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, décembre 2017



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch