

1. Introduction

---

2. Performance et  
concentration

---

3. Réduction du stress

---

Texte lu par: André Schmidt, Janne Ferreux  
Auteurs: Sonia Goretzki, Ole Petersen



Sonia Goretzki, conseillère en nutrition et substances vitales, a trouvé sa vocation

sur son propre chemin de croix: 20 kg d'embonpoint et 17 régimes. Elle est l'auteur des livres «burn FETT statt burnout» et «Manager-Food». Dans ses séminaires, elle met l'accent sur les alternatives saines à l'alimentation habituelle sur le lieu de travail.



Ole Petersen, diplômé en gestion commerciale HES, a dirigé plusieurs années

durant une entreprise de 130 collaborateurs. Depuis plus de 10 ans, il exerce des activités de séminaires et de conseils dans les domaines de la santé, du bien-être, de la fixation d'objectifs et de la motivation. Auteur de best-sellers, il compte parmi les plus grands formateurs dans le domaine de la santé.

**fit im job**<sup>®</sup>  
Gesundheit in Unternehmen

# Reload

Livret d'accompagnement

Concentré et performant grâce à une meilleure alimentation au bureau.



BEST PARTNERS  
powered by Microsoft

**Microsoft**  
Your potential. Our passion.™



# Faire le plein et repartir au quart de tour

L'alimentation contribue de manière décisive aux performances sur le lieu de travail. De plus, elle a un effet durable sur la santé.

La concentration et la créativité sont des processus biochimiques qui exigent un approvisionnement constant en eau et en oxygène, et un niveau de sucre sanguin stable. Si on interrompt un bref moment l'alimentation en courant d'un ordinateur, il refuse immédiatement de travailler. Il en va de même chez l'être humain: la fatigue et le manque d'énergie sur le lieu de travail sont la plupart du temps liés à un approvisionnement irrégulier en nutriments.

Vous avez mieux à faire que de vous occuper de nutrition sur le lieu de travail? Vous préférez manger au lieu de vous alimenter? Nous vous comprenons! C'est pourquoi, dans ce livre audio, nous sommes allés droit à l'essentiel, c'est-à-dire à ce qui est réalisable: il y a une panoplie de conseils et de programmes d'alimentation tout simplement impossibles à mettre en pratique sur le lieu de travail.

*S. Goretzki*

Sonia Goretzki

*Ole Petersen*

Ole Petersen

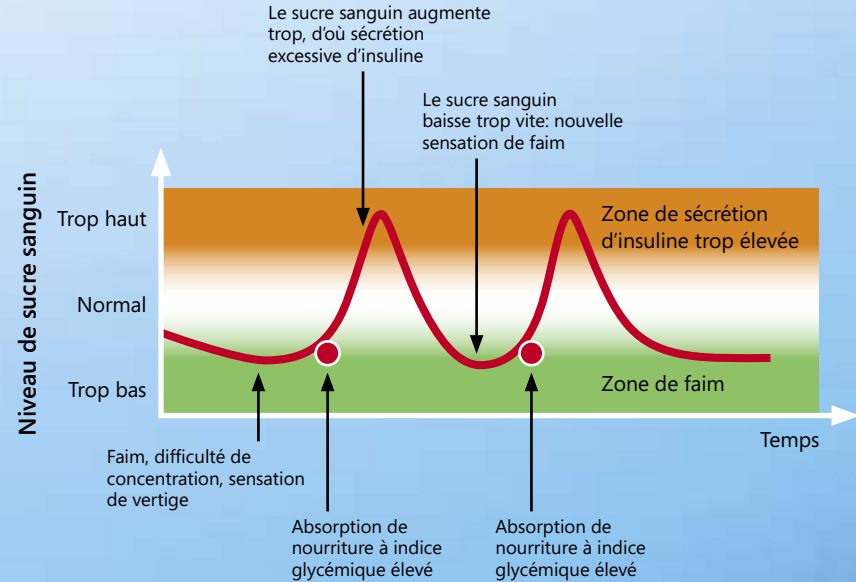
Comment mieux vous concentrer et améliorer vos performances professionnelles.

**A. Boire de l'eau.**

La manière la plus simple d'accroître ses performances au quotidien est de boire suffisamment: sans eau, pas de performance!

**B. Stabiliser le taux de glycémie.**

Pour que vos performances soient constantes, le cerveau doit être alimenté régulièrement en énergie par le biais du niveau de sucre sanguin.



**Résultat: Le sucre sanguin et l'insuline font le yo-yo, font grossir et nuisent à notre corps.**

## Indice glycémique des aliments riches en glucides

### Indice bas (bon)

Tomates	10
Citrons	12
Toutes les salades et les légumes frais	
Brocoli, poireau, épinards, radis noirs, concombres, paprika, aubergines, courgettes, céleri, chou-fleur, artichauts, etc.	15
Fructose	20
Chocolat à forte teneur en cacao (au moins 60-70%)	25
Fruits frais	30-40
Légumes secs (petits pois, haricots, lentilles)	30
Carottes (crués)	35
Produits laitiers non sucré (lait, fromage blanc, yaourt nature, fromage frais granulé)	35
Pain complet (épeautre, seigle)	35
Pâtes complètes	40
Pain complet (blé)	40
Jus de fruit pressés frais sans sucre	40
Flocons d'avoine	50
Mélanges de muesli non sucré	50
Riz complet	50

### Indice élevé (mauvais)

Pâtes (toutes variantes p. ex. spaghetti, ravioli, cannelloni)	55
Confiture	55
Fruits secs	60
Melons	60
Alcool (notamment les spiritueux)	60
Betterave rouge	65
Pain à base de farine bise	65
Pizza	65
Crème glacée	65
Ananas	65
Mais et amidon de maïs	70
Riz (poli) blanc	70
Biscottes et biscuits	70
Pommes de terre et amidon de pommes de terre	70
Semoule	70
Barres chocolatées	70
Mélanges de muesli sucrés	70
Pains à base de farine mi-blanche	70
Sorbets	70
Sucre (saccharose)	75
Bananes	82
Riz en sachet de cuisson rapide	85
Carottes bouillies	85
Purée de pommes de terre (emballée)	90
Miel, sirop d'érable	90
Croissants au beurre, brioches, etc.	90
Pain à base de farine blanche	95
Chips aux pommes de terre	95
Boissons sucrées (limonade)	95
Glucose	100
Maltose	110

### 1<sup>er</sup> conseil

Évitez de faire des montagnes russes avec votre niveau de sucre sanguin et votre performance en donnant la préférence, pour tous vos en-cas entre les repas, aux glucides à chaîne longue. Voici quelques en-cas recommandés:

- Tous les fruits (bananes, pommes, etc.)
- Légumes crus (carottes, paprika, tomates)
- Yaourt, kéfir, fromage blanc, etc.
- Pain complet
- Muesli complet non sucré

Ces en-cas, composés essentiellement de glucides complexes, sont plus sains que le glucose ou les barres que la publicité présente comme «bonnes pour la santé».



### Notre conseil spécial:

Le chocolat avec une teneur en cacao de 60% au minimum a une forte teneur en molécules du bonheur.

## Nos bonnes idées d'achats en matière d'en-cas sains et énergétiques.

			Contenu				Contenu
Coop		<b>Crackers à l'épeautre</b> <b>Petits gâteaux aux céréales complètes</b>	Epeautre égrugé Beurre Levure	Migros		<b>Petits gâteaux aux céréales complètes Blévita</b>	Farine aux cinq céréales Graines de sésame Graisses végétales
Coop		<b>Dar-Vida</b> <b>Crackers aux céréales complètes</b>	Blé égrugé complet Sésame Huile de palme	Migros		<b>Amandes</b>	Amandes
Coop/ Migros		<b>Jus bio pasteurisés</b>	Jus Biotta Jus Eden non sucré	Migros		<b>Tranches de céréales complètes Microc</b>	Farine de blé complet Farine de maïs Poudre de lait
Coop		<b>Sun Ray Noix</b> <b>Pignons</b> <b>Noix de cajou</b>	Noix Pignons Noix de cajou	Migros		<b>Birchemuesli</b>	Flocons d'avoine Grains de raisin Flocons de blé
Coop		<b>Menu bébé</b> <b>céréales complètes</b>	Farine de céréales complètes Farine de blé Sels minéraux	Migros		<b>Pain croustillant aux substances de lest et aux céréales complètes</b>	Farine de seigle complet Graines de lin Son de blé
Coop		<b>Graines de tournesol</b>	Graines de tournesol	Migros		<b>Birchemuesli Reddy FIT</b>	Flocons d'avoine Flocons de soja Flocons d'orge
Droguerie		<b>Biscuits aux amandes</b> <b>aux 4 céréales</b>	Riz Maïs Amandes	Migros		<b>Mini-gaufrettes au riz complet</b>	Riz complet
Droguerie		<b>Galettes suédoises aux céréales complètes Risopan</b>	Farine de blé complet Farine de seigle complet Farine d'avoine	Migros		<b>Gaufrettes au riz complet</b>	Riz complet
Droguerie		<b>Biscuits aux fruits à l'épeautre</b>	Farine d'épeautre complet Raisins secs Huile de palme	Magasins de sport		<b>Barres de fruits VIBA Sportsline</b>	Pommes Raisins de Smyrne Figues

## 2<sup>e</sup> conseil

Le midi, évitez de manger des aliments riches en sucre et en amidon comme le riz (blanc) poli, les pommes de terre et les boissons sucrées.

## 3<sup>e</sup> conseil

A midi, mangez surtout des protéines, car elles sont le stimulant par excellence.

## 4<sup>e</sup> conseil

Gérez votre propre logistique alimentaire: ayez toujours sur vous une bouteille d'eau en PET, et quelques en-cas sains pour la santé.

## Aliments riches en protéines

### Végétales

#### Légumes secs

Lentilles  
Haricots  
Petits pois  
Soja

#### Céréales

Avoine  
Blé  
Millet  
Blé vert

#### Pommes de terre

### Animales

#### Viande

Blanc de poulet maigre  
Filet de veau  
Filet de bœuf  
Roast-beef (maigre)  
Tartare

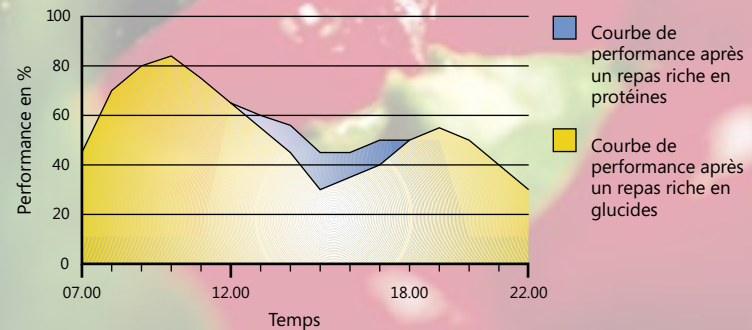
#### Poissons

Crevettes  
Filet de colin  
Truite  
Flétan  
Brochet  
Sébaste

#### Produits laitiers

Fromage frais ou granulé  
Yaourt  
Lait écrémé  
Fromage blanc maigre  
Babeurre et kéfir

## Performance/concentration



## Comment réduire le stress de façon précise.

### 1<sup>e</sup> conseil

Dans les phases de stress, évitez de consommer du café. La caféine aggrave la réaction du corps et a pour conséquences un intestin irrité et une muqueuse d'estomac attaquée. Divers types d'herbes ou de thés verts ont un effet apaisant.

### 2<sup>e</sup> conseil

Le soir, pour déconnecter, prenez un repas riche en glucides: les glucides détendent et fatiguent légèrement.

### 3<sup>e</sup> conseil

Avant de manger, faites un bref exercice de relaxation. Si possible, avant de quitter votre lieu de travail.

### 4<sup>e</sup> conseil

Mangez du chocolat. Le cacao est un aliment précieux: ses composants ont sur l'organisme un effet relaxant et apaisant: le cacao rend heureux.

### 5<sup>e</sup> conseil

Veillez à absorber suffisamment de magnésium. Vous en trouverez dans tous les produits à base de blé complet, dans les pommes de terre, les épinards, les brocolis, les légumes secs et le chocolat noir.

### 6<sup>e</sup> conseil

«Bien mâcher pour bien digérer!»

- Prenez le temps de manger.
- Entretenez votre culture de la table: ne mangez pas à toute vitesse.
- Appréciez votre repas dans une atmosphère détendue: évitez toute distraction (téléphoner, lire le journal ou regarder la télé).
- En mâchant bien chaque bouchée, vous ménagez votre estomac et votre tube digestif.

### 7<sup>e</sup> conseil

Prévoyez dans votre emploi du temps hebdomadaire deux à trois «oasis de calme». Sauna, massage, relaxation avec méditation, training mental, training autogène de Schultz, exercices de respiration ou relaxation musculaire progressive. Peu importe la manière dont vous vous relaxez. L'essentiel est de vous relaxer.

### 8<sup>e</sup> conseil

Un entraînement modéré à l'endurance, exempte de toutes idées de performances, a un effet stabilisant sur les réactions de stress de l'organisme.

## Reload Plus

Reloaded, ça continue. Et grâce à «Best Partners», à un prix préférentiel: Commandez dès maintenant le livre de recettes «En forme au travail» ou un coaching individuel animé par les spécialistes de la société Fit im Job SA.

**fit im job®**  
Gesundheit in Unternehmen

Pour pouvoir profiter de ces offres préférentielles, il vous suffit de téléphoner à votre consultant personnel.

**Vous trouverez le numéro sur la carte ci-jointe.**

### Offre spéciale n° 1: En forme au travail – livre de recettes

Recettes fraîches pour le quotidien du travail, ouvrage relié, en couleur avec de nombreuses photos.  
Prix spécial «Best Partners»:  
CHF 10.– au lieu de CHF 28.–.



### Offre spéciale n° 2: En forme au travail – coaching

Coaching nutritionnel individuel animé par les spécialistes de la société Fit im Job SA. Deux séances, l'une de 2h50 et l'autre de 1h50.  
Prix spécial «Best Partners»:  
CHF 500.– au lieu de CHF 860.– pour les 25 premières inscriptions.



### Offre spéciale n° 3: En forme au travail – chocolat

1 kg de tablettes de chocolat «Fit au travail» pour lutter contre les graisses et le stress.  
Prix spécial «Best Partners»:  
CHF 40.– au lieu de CHF 60.–  
(ne peut être commandé qu'une fois).

