

Aides à domicile :
Comment améliorer mon hygiène de vie ?

Santra Plus

Prévention • Santé • Travail

Chaque jour, vous êtes présentes pour les autres : aider, accompagner, rassurer, soutenir. Mais pour pouvoir continuer à faire ce métier avec énergie et sérénité, il y a une chose essentielle qu'on oublie parfois : prendre soin de soi.

Notre hygiène de vie est l'un des piliers de notre santé. Ce que nous mangeons, la qualité de notre sommeil, notre niveau d'activité physique et notre gestion du stress influencent directement notre énergie, notre bien-être et notre santé. De petits choix répétés chaque jour peuvent avoir un impact durable sur notre corps et notre esprit.

SOMMAIRE

Alimentation : concilier repas équilibrés et contraintes du métier.

Hydratation : pourquoi l'hydratation est essentielle et quelles sont les recommandations ?

Activité physique : préserver son corps au quotidien.

Sommeil : mieux récupérer face aux exigences de votre métier.



ALIMENTATION

L’équilibre alimentaire

Pourquoi manger équilibré ?

Chaque jour, notre corps a besoin d’énergie et de différents nutriments pour fonctionner correctement. Une alimentation variée et équilibrée permet de couvrir ces besoins, de maintenir son énergie et de limiter la fatigue. Elle participe également au bon fonctionnement de l’organisme et au maintien d’une bonne santé.

Quelles sont les recommandations ?



5 portions de fruits et légumes par jour



Matières grasses : privilégier les huiles de colza, noix et olive



Limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Privilégier le fait maison aux produits industriels



Limiter sa consommation d’alcool à 2 verres par jour avec des jours sans



Limiter la consommation de sel (sel de table, chips, bouillon, plats préparés...)



Consommer des légumes secs au moins 2 fois par semaine (pois chiches, lentilles, haricots rouges, fèves, pois cassé...)



Consommer du poisson au mois 2 fois par semaine dont un gras (saumon, truite, maquereau, sardine, thon et hareng)



Limiter la charcuterie à 150g/semaine et les viandes à 500g/semaine (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) et privilégier la volaille

ALIMENTATION

L’équilibre alimentaire

Le Petit-Déjeuner

Les composantes

- **1 source de céréales** : permet d’**apporter de l’énergie** : pain, biscotte, muffin anglais, farine, flocons d’avoine, muesli, granola, barre de céréales, biscuit…
- **1 source de protéines** : permet d’**être rassasié longtemps** : produit laitier (fromage blanc, skyr, petit-suisse, fromage, lait), oeuf, saumon, jambon…
- **1 source de matières grasses** : jouent un rôle dans la **production hormonale** : oléagineux (amandes, noix, noisettes…), beurre, margarine, avocat, fromage, jaune d’œuf, graines (de lin, courge, chia)…
- **1 boisson à base d’eau** pour l’hydratation
- **En option** : **1 fruit** pour l’apport en vitamines et minéraux et un **produit sucré** (confiture, pâte à tartiner, chocolat, miel…) pour le plaisir

Idées

Biscottes beurrées +
1 bol de fromage blanc
avec de la confiture

Petit-suisse + muesli +
1 fruit + graines de chia

Wrap : 1 galette + fromage à tartiner + jambon (ou saumon ou œuf dur) + quelques feuilles de salade

Biscuits peu sucrés +
1 poignée d’amandes
+ 1 verre de lait

Tranches de pain + 1 part
de fromage + 1 fruit



ALIMENTATION

L’équilibre alimentaire

Le Déjeuner et Diner

Légumes

Apportent des fibres, minéraux et vitamines

Quantité : à volonté

Ils peuvent aussi bien être frais, en conserve, surgelés, crus ou cuits !

Protéines

Viandes, poissons, œufs, légumineuses (lentilles, pois chiches, soja…)

Participent à une bonne satiété et le maintien de la masse musculaire

Quantité : 1 paume de main ou ¼ d’assiette



Matières grasses

Privilégier les huiles végétales, l’huile d’olive pour les cuissons et colza ou lin, en dehors des cuissons, car riches en oméga-3, qui sont cardioprotecteurs et anti-inflammatoires

Quantité : 1 cuillère à soupe par repas

Féculents

Céréales (pâtes, pain, riz, semoule, blé, quinoa…), légumineuses, pomme de terre et patate douce

Fournissent de l’énergie

Quantité : 1 poing de la main ou ¼ d’assiette

Dessert

Favoriser un fruit et/ou un produit laitier et garder les crèmes desserts et les pâtisseries de temps en temps

ALIMENTATION

L’organisation

Astuce n°1

Planifier ses repas en avance : faire un menu (vous pouvez choisir que 3 ou 4 recettes pour la semaine) et faire une liste de courses en fonction des menus

Astuce n°2

Préparer ses repas en avance :

- Faire du batch-cooking et garder les repas faits dans un réfrigérateur ou les congeler
- Cuire des aliments en grandes quantités pour n’avoir qu’à assembler et réchauffer au moment du repas

Astuce n°3

Toujours avoir des aliments qui dépannent : surgelés, conserves, sachets de féculents déjà cuits,...

Astuce n°4

Cuisiner en plus grande quantité pour en avoir pour le lendemain

Astuce n°5

Prévoir des solutions simples et rapides : recettes de one pot, wrap, sandwich...

Astuce n°6

Avoir un bon équipement : tupperware en verre, lunchbox isotherme, chauffe-plat USB...



ALIMENTATION

Repas en extérieur

Plat préparé

Pour un apport nutritionnel correct, vérifiez sur l'étiquette :

- Energie : entre 120 et 150 kcal / 100g
- Lipides (graisses) : moins de 5g / 100g
- Glucides (féculents) : plus de 10g / 100g
- Protéines : plus de 7g / 100g
- Sel : moins de 1.2g / 100g



Sandwich

Fait maison ou acheté, un sandwich peut être complet et équilibré en privilégiant :

- Le poulet, le jambon blanc, les œufs, le thon ou le saumon
- Les crudités
- La moutarde, les cornichons
- Le pain complet ou aux céréales



Comment équilibrer ?

- Si trop de lipides : faire attention aux quantités de matières grasses aux prochains repas ;
- Si pas assez de féculents : compléter avec un morceau de pain, des biscottes, des crackers ou augmenter les apports aux prochains repas ;
- Si pas assez de protéines : compléter avec une petite boite de thon, sardines, maquereaux, du jambon, blanc de dinde, un skyr individuel en dessert... ;
- N'hésitez pas à compléter le plat avec plus de fibres : conserves de légumes, crudités (tomates cerises, radis, baby carottes...) et des fruits.

ALIMENTATION

Alimentation émotionnelle

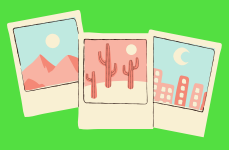
Au-delà des besoins physiques, l'alimentation est aussi liée aux émotions. Il arrive de manger pour se réconforter, faire face au stress, à la fatigue ou à la solitude : c'est ce que l'on appelle l'alimentation émotionnelle. **Manger pour se réconforter, c'est humain**. La nourriture est aussi liée aux souvenirs, au plaisir, au partage et au réconfort. Le problème n'est pas de manger par plaisir ou réconfort, mais lorsque la nourriture devient le seul moyen de répondre aux émotions.

Se questionner pour mieux comprendre ce qui se passe : « Pourquoi ai-je envie de manger maintenant ? Ai-je réellement faim ou est-ce une réponse à une émotion (stress, fatigue, tristesse, ennui, frustration) ou à un besoin de réconfort, de pause ou de détente ? ». **Prendre conscience de ces moments permet de choisir une autre réponse**. Parfois, le besoin n'est pas de manger, mais de faire une pause, de se détendre, de parler à quelqu'un, de bouger ou simplement de prendre soin de soi.

Astuces

Créer une boîte à émotions avec des éléments réconfortants et des papiers sur lesquels vous indiquez des idées d'activités.
Quand une émotion devient trop forte et que l'envie de grignoter apparaît, vous pourrez choisir un objet ou un papier dans cette boîte pour vous aider à l'apaiser.

- Photos
- Tisanes
- Musique
- Balle antistress
- Coloriage
- Méditation
- Marche ou activité sportive
- ...






HYDRATATION

EAU

<u>Reins</u> :
Elimination des déchets et toxines par les urines

<u>Muscles</u> :
Elimination des toxines durant l'effort physique



<u>Système digestif</u> :
Contribue à une bonne digestion

<u>Poids</u> :
Stimuler le métabolisme

<u>Articulations</u> :
Lubrification des articulations

<u>Cerveau</u> :
Augmenter les capacités de concentration et de mémorisation

<u>Recommandations</u> :

Boire au moins 1,5L d'eau par jour soit 8 à 10 verres.

Pour augmenter votre consommation vous pouvez vous **fixer des objectifs** (exemple : boire quelques gorgées avant et après chaque bénéficiare..), **aromatisez votre eau avec des fruits, des infusions à froid**...

CAFÉINE

La caféine est présente dans le café, le thé, les sodas (classiques ou zéro) et les boissons énergisantes. En excès (au delà de 200 à 400 mg par jour) elle peut avoir des **effets indésirables** sur l'organisme :

- **Digestif** : accélération du transit, diarrhées, reflux gastro-oesophanien
- **Cardiovasculaire** : hypertension, sensations d'oppression, tachycardie
- **Urinaire** : augmentation des pertes hydriques et en minéraux
- **Nerveux** : anxiété, irritabilité, nervosité, addiction, troubles du sommeil

<u>Teneur moyenne en caféine</u> :



Espresso : 40mg



Boisson énergisante : 80 mg

ALCOOL



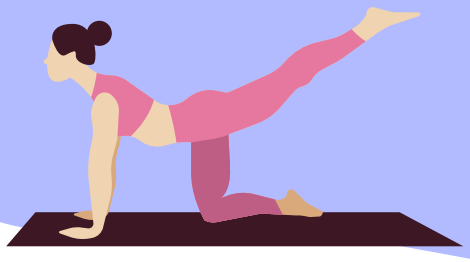
Les recommandations actuelles conseillent de **limiter la consommation d'alcool à maximum 2 verres par jour et pas tous les jours**. Réduire sa consommation permet de préserver la santé, notamment le foie, le cœur et le système nerveux, et de diminuer les risques de maladies à long terme.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

SOULAGER LE CORPS

Etirements réguliers
Respiration profonde
Moments de pause







AUGMENTER SON ACTIVITE

Privilégier les escaliers
Se garer plus loin sur les parkings
Transport en commun :
descendre un arrêt avant





ACTIVITE SPORTIVE

Activité qui vous plait
Pas d'activité meilleure qu'une autre



SOMMEIL

Les bienfaits du sommeil

Un sommeil de qualité favorise la récupération physique et psychique. Il permet de :



Diminuer le stress et l'anxiété



Etre plus concentré



Guérir plus rapidement à la suite d'une blessure ou maladie



Réguler l'appétit



Améliorer la mémoire

Et les siestes ?

10-20 min : améliore la vigilance et la concentration

90 min = 1 cycle complet : augmente la vigilance, concentration et mémoire

<u>Elles permettent :</u>

Réduction

- Anxiété
- Prise de poids
- Risque de maladies cardiovasculaires

Augmentation

- Vigilance



Conseils pour améliorer le sommeil



Adopter des heures de sommeil régulières



Eviter les stimulants avant le coucher : café, thé, cola, boisson énergisante, tabac



Être dans les bonnes conditions : endroit calme, bouchons d'oreilles, rideaux occultants, masque de nuit



Pratiquer une activité physique dans la journée



Eviter les écrans avant d'aller se coucher



Faire une activité relaxante pour calmer l'esprit et diminuer le stress : lecture, écriture, méditation, cohérence cardiaque...

ADOPTER DE NOUVELLES HABITUDES

L'objectif n'est pas de viser la perfection, mais d'améliorer peu à peu votre alimentation afin de favoriser une meilleure hygiène de vie. Pour cela, vous pouvez vous **fixer des objectifs simples et progressifs chaque semaine.**

- Ajuster les portions
- Augmenter la part en légumes : en intégrer au moins une fois par jour, 4 fois par semaine, commencer chaque repas par une salade de crudités ou soupe…
- Privilégier les cuissons à l'huile d'olive plutôt qu'au beurre
- Réduire la consommation de fromages
- Mettre en place une routine relaxante chaque soir pour diminuer le stress et favoriser un meilleur sommeil
- Augmenter l'hydratation en buvant un verre d'eau dans la mâtinée et un verre d'eau dans l'après-midi en plus de ce qui est bu habituellement
- Prendre 5 min avant de se coucher pour faire des étirements
- Prendre du temps pour soi en faisant une activité à chaque jour de repos : activité manuelle, activité physique, activité relaxante (méditation, cohérence cardiaque, yoga…)…

Pour aller plus loin

Santra Plus propose un **accompagnement diététique individuel** sur le site de Gonfreville l'Orcher ou de Lillebonne.

Plus d'infos sur :
www.santraplus.fr
ou
equipe.examens@santraplus.fr

