



# NEWSLETTER NUTRIACTIS



OCTOBRE 2025

En dernière page :  
votre fabrique à  
lunchbox !

## LE GUIDE D'UNE LUNCHBOX RÉUSSIE

# L'ESSENTIEL DU MOIS

## Avantages des lunchbox



Prête, facilement transportable



Choisir ses ingrédients



Limiter les aliments ultra-transformés



Manger mieux en dépensant moins



Éviter le stress du choix de dernière minute



Bon pour la planète



Booster votre concentration

## Contenant

**Différents matériaux:**

Verre, plastique, inox...



**Différents critères:**

Étanchéité, compartiments, isotherme ...

## Astuces

Varier les couleurs



Ajouter des aromates



Batch cooking



Varier vos lunchbox



Jouer sur les textures



Rehausser d'une sauce



## Votre lunchbox équilibrée

½ de légumes



1 fruit



¼ de féculents

¼ de protéines



1 produit laitier

# LE GUIDE D'UNE LUNCHBOX RÉUSSIE: Saveur, Équilibre et Praticité

A l'ère où les repas pris sur le pouce se multiplient, la **lunchbox** s'impose comme une solution **pratique** et **flexible** pour déjeuner en dehors de son domicile. Bien plus qu'un **simple** contenant, elle apporte de **nombreux avantages**.

Cette newsletter vous dévoile les clés d'une lunchbox réussie et des astuces pour vous lancer dès aujourd'hui.

Grâce à notre rubrique "call to action", profitez pleinement de notre **usine à lunchbox** pour concevoir facilement des lunchbox équilibrées.



## ✦ Les avantages des lunchbox

### *Mangez sur le pouce*



Pour beaucoup d'entre nous, la **pause déjeuner** est souvent **courte**, ce qui ne laisse pas toujours le temps de préparer ou de se déplacer pour manger. La lunchbox facilite alors la pause repas : **facilement transportable** et **déjà prête**, elle permet de manger sans perte de temps, **où que l'on soit**.

### *Composez, savourez, maîtrisez*

Préparer sa lunchbox permet de choisir **les ingrédients selon ses goûts et ses besoins nutritionnels**. Même avec un emploi du temps chargé, elle permet la consommation d'un **repas complet et équilibré**.

De plus, elle offre l'opportunité de privilégier la consommation **d'aliments frais et de saison**. Plaisir et santé assurés !



### *Évitez les aliments ultra-transformés*



Les repas à prendre sur le pouce proposés dans le commerce sont généralement des **produits ultra-transformés** (sandwichs industriels, plats préparés, pasta-box...), riches en graisses saturées, en sel et en sucre, et manquent de nutriments essentiels.

Une lunchbox bien faite **réduit significativement cette exposition**, limitant ainsi les risques associés tels que le surpoids, l'obésité, le diabète ou les troubles cardiovasculaires ([cf newsletter alimentation transformée](#)).

---

## Mangez mieux en dépensant moins

Préparer sa lunchbox est généralement **plus économique** que d'acheter des repas prêts à consommer en supermarché, boulangerie ou dans d'autres points de vente.

Cela permet de mieux maîtriser son budget alimentaire mensuel.



---

## Zéro stress



Planifier et préparer ses repas à l'avance transforme la pause déjeuner en un **moment serein et agréable**. En préparant votre lunchbox en avance, vous évitez le **stress** du choix de dernière minute et les **décisions alimentaires précipitées**, parfois influencées par vos émotions, pouvant mener à des options moins saines ([cf newsletter alimentation émotionnelle](#)).

Cette organisation favorise donc une **alimentation consciente**, où chaque ingrédient est choisi avec sciemment et plaisir.

---

## Bon pour la planète

Cuisiner soi-même **réduit la fabrication industrielle, la réfrigération, le transport et les déchets**, c'est pourquoi la lunchbox a généralement un **impact environnemental plus faible** que les plats tout prêts du commerce.

De plus, en privilégiant des **ingrédients locaux et de saison**, l'impact écologique du repas peut être davantage limité. Enfin, choisir ses ingrédients et les quantités peut contribuer à **réduire le gaspillage alimentaire** et permet donc de consommer plus responsable.



---

## Petit bonus : boostez votre concentration



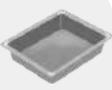
Avoir un repas déjà prêt **réduit le risque de sauter le déjeuner** et favorise une alimentation régulière, essentielle pour maintenir énergie et vigilance tout au long de la journée.

Un déjeuner équilibré et agréable vous permettra **d'optimiser votre concentration et vos performances durant l'après-midi**.

À l'inverse, un déjeuner trop copieux et/ou riche en graisses peut entraîner une baisse de votre attention.

# ✦ Le contenant, la base de votre lunchbox

## Les différents matériaux des contenants

	En verre 	En plastique sans BPA 	En inox 
✓	Écologique Durable Pas d'odeurs ni tâches	Léger	Écologique Durable Léger Pas d'odeurs ni tâches
✗	Lourd Fragile	Moins durable Peu écologique Potentiel microplastiques Risque d'odeurs / tâches	Pas micro-onidable Plus cher

## Les critères à ne pas négliger

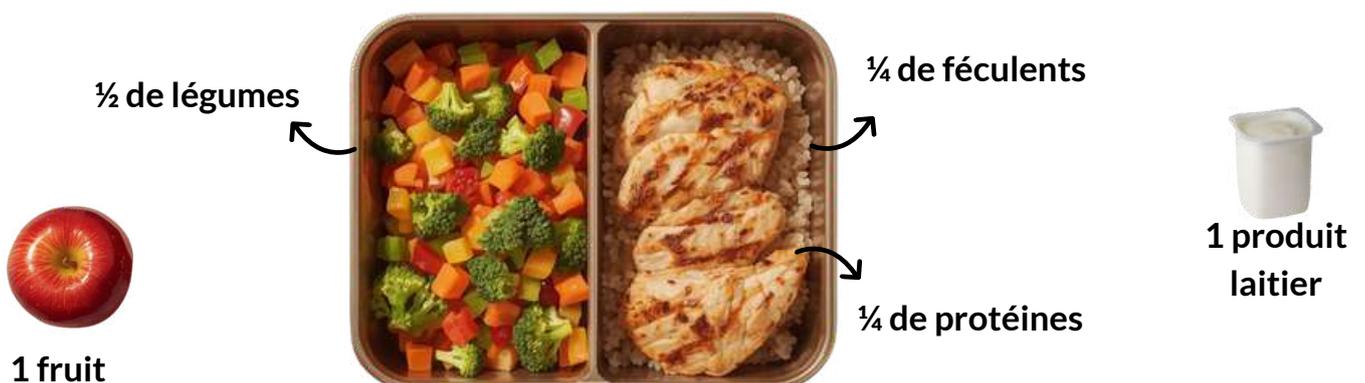
Bien choisir sa lunchbox, ce n'est pas seulement une question de style, mais surtout de **praticité**!

Pensez à l'**étanchéité** pour éviter les fuites, aux **compartiments** pour garder vos saveurs séparées, et à une lunchbox chauffante ou **isotherme** selon votre besoin et envie du moment.



# ✦ Votre lunchbox équilibrée

Pour **composer** votre **lunchbox**, pensez-la comme une **assiette équilibrée**, les mêmes principes s'appliquent, à savoir :



# ✦ Astuces pour créer votre lunchbox

1

## Varier les couleurs



Une diversité dans les couleurs est souvent signe d'une **multiplicité des vitamines**.

De plus, une lunchbox colorée est souvent plus **appétissante** !

*Astuce : Visez au moins 3 couleurs.*

2

## Batch cooking



Consiste à préparer en **une seule session une grande quantité de plats** (légumes découpés, féculents cuits...).

Avec un peu d'organisation, vous pouvez préparer **3 à 4 lunchbox variées et équilibrées en avance**

([Cf newsletter se faciliter la vie en cuisine](#)).

3

## Jouer sur les textures



Pour rendre vos repas plus appétissants et éviter la monotonie, pensez à jouer sur les textures avec du **croquant** (carottes, noix, graines), du **fondant** (patate douce, avocat...), ou du **crémeux** (sauce yaourt, fromage).

4

## Réhausser les saveurs



Jouer avec les **épices et les herbes** permet de transformer un plat simple en expérience gustative unique. En plus de stimuler vos papilles, elles apportent également des **bienfaits pour la santé** (ex: antioxydant).

5

## Changer de style



Poke bowl, Salades composées, wraps, plats, sandwich ou Buddha bowls, autant d'idées pour **varier vos lunchbox**.

6

## Booster votre plat



Qu'elle soit à base d'huile ou de yaourt, la **sauce** est un élément **essentiel** pour apporter **saveur et variété**.

*Pour préserver la texture de vos ingrédients, conservez-la dans un contenant séparé.*

# ✦ Conclusion



La lunchbox est un véritable **allié pour manger équilibré au quotidien**, tout en **gagnant du temps et en réduisant le stress** des repas. Si votre environnement de travail le permet, **n'hésitez pas à vous lancer** : avec un peu d'organisation et de créativité, chaque déjeuner peut devenir un moment savoureux et agréable.

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre : **BNP Paribas Cardif** et le **CHU Rouen-Normandie**

[Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

# Ma fabrique à Lunchbox

**A vous de jouer :** organisez vos Lunchbox de la semaine en choisissant des éléments de chaque catégorie!

## Plat principal

### 1 Féculent

Essayez de choisir des glucides les plus complets possibles






Pain, bagel, tortilla + Riz, quinoa, semoule + Pâtes + Pommes de terre, patates douces

### 1 Protéine








Viande et volaille + Poisson / fruits de mer + Oeufs + Produits laitiers + Légumineuses (pois chiche, soja, lentilles) + Alternatives (tofu, tempeh)

### Bon gras





Avocat + Huile d'olive /de lin (froide) + oléagineux noix, amandes, graines, pistache...

### Sauces





Yaourt, herbes, citron + Moutarde, soja, vinaigre + Tomate

### 2 -3 Légumes

N'hésitez pas à choisir un légume qui n'est pas dans la liste











Tomates + Salade + Endives + Courgette + Concombre + Radis + Betterave + Carottes + Poivron

## Dessert



Yaourt



Fruits frais



Fruits secs non sucrés

### Plaisir



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



## ✦ Références

López, L. A., Tobarra, M. A., Cadarso, M. Á., Gómez, N., & Cazarro, I. (2022). Eating local and in-season fruits and vegetables: Carbon-water-employment trade-offs and synergies. *Ecological Economics*, 192, 107270.

Mills, S., Brown, H., Wrieden, W., White, M., & Adams, J. (2017). Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population-based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 109.

Müller K, Libuda L, Terschlüsen AM, Kersting M. A review of the effects of lunch on adults' short-term cognitive functioning. *Can J Diet Pract Res*. 2013 Winter;74(4):181-8. doi: 10.3148/74.4.2013.181. PMID: 24472166.

Velastín, N., Contreras-Núñez, R., Pino-Cortés, E., Espinoza Pérez, L., Vallejo, F., & Espinoza Pérez, A. (2025). Environmental Impact of Massive Food Services and Homemade Meals: A Case Study on Stewed Chickpeas. *Applied Sciences*, 15(13), 7141.

Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, 18(8), 1397-1406.