

MANGEZ LES BONS ALIMENTS AU BON MOMENT



POSTE DU MATIN



Collation au lever : elle est indispensable pour mettre en route l'organisme.

CONSEIL : Prendre une boisson, un produit laitier (yaourt ou lait), du pain et un fruit (frais, jus ou compote).

Petit-déjeuner : à la pause du matin afin d'éviter d'arriver affamé au déjeuner et/ou de ressentir de la fatigue. Prendre une boisson chaude avec un produit laitier (yaourt, lait ou fromage), un produit céréalier et un fruit ou jus de fruit.



Déjeuner repas complet à prendre avant la sieste .

CONSEIL : un plat (viande, poisson ou œuf) accompagné pour moitié de féculents et de légumes, un produit laitier ou un fruit.

Dîner : Il doit être complet mais léger pour faciliter le sommeil, pauvre en graisse et en sucre

CONSEIL: respecter un délai d'environ 2 heures entre le dîner et le coucher.

POSTE D'APRES-MIDI



Au lever

CONSEIL : prendre une boisson chaude, un produit laitier (yaourt ou lait), du pain et un fruit (frais, jus ou compote). Si lever trop proche de l'heure du déjeuner, prendre une boisson chaude et un fruit.

Déjeuner : Il se prend en général à la maison avant la prise de poste

CONSEIL: Prendre des protéines, des légumes et des produits céréaliers. Il est à compléter par une collation l'après-midi.

Collation de l'après-midi : elle permet une coupure dans le travail

CONSEIL : boisson, pain, produit laitier et fruit.



Dîner : au retour à la maison.

CONSEIL: respecter les mêmes composants de repas que pour le déjeuner.

POSTE DE NUIT



Dîner : A prendre à la maison avant la prise de poste. Il doit être complet (et non remplacé par du grignotage) et équilibré pour rester éveillé.

CONSEIL : féculents et protéines.

Collation pendant la nuit : importante mais ce n'est pas un deuxième dîner. Composée de protéines (viande, œuf ou jambon) accompagnées de légumes, d'un fruit et d'une boisson. Eviter les aliments trop riches en graisses et sucres.

Petit-déjeuner : à prendre avant d'aller se coucher

CONSEIL : il doit être complet : une boisson chaude, du pain, beurre confiture ou (portion de fromage), un fruit ou une compote.

Déjeuner : au lever. Il doit être complet ou de type « petit déjeuner anglais » (boisson, pain, œuf, jambon,).

CONSEIL: Eviter le grignotage.



CONSEIL

Equilibre alimentaire et travail en horaires décalés



Horaires irréguliers ou décalés sont très souvent synonymes d'alimentation déséquilibrée et de mauvaise digestion : la santé des travailleurs posés peut s'en ressentir.



Une alimentation saine et équilibrée contribue à une bonne santé. Associée à une activité physique régulière, elle permet de limiter les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, l'ostéoporose et même certains cancers.

Un bon équilibre alimentaire comprend au moins 3 repas.

Parlez-en à un professionnel de votre service de santé au travail



NOS CENTRES TÉL 02 96 74 72 74
PLÉRIN | LOUDÉAC | LANNION | GUINGAMP | DINAN

www.aist22.fr

Pour connaître les dernières actualités, faire vos demandes de visites, consultez notre site internet.



Le **TRAVAIL POSTÉ** (3x8, 2x12...) est à l'origine d'une grande irrégularité de l'alimentation.

LES SIGNES D'ALERTE

- Je prends du poids,
- Je me sens fatigué,
- J'ai des brûlures d'estomac.



QUELS EFFETS ?

- **SUR LA SPHERE DIGESTIVE**, les sécrétions digestives et la sensation de faim survenant à contretemps sont responsables de troubles gastro-intestinaux : brûlures d'estomac, diarrhées et constipation.
- **SUR UN PLAN GENERAL**, en raison notamment d'erreurs alimentaires (augmentation de la fréquence du grignotage, excès de sucres, de graisses), on peut observer les effets suivants :

FATIGUE ACCRUE

Augmentation des triglycérides et du cholestérol sanguin



Prise de poids

Baisse des performances et de la vigilance

QUELQUES CONSEILS

- Les repas doivent être pris dans des locaux réservés à cet effet.
- Il est indispensable de quitter le poste de travail pour toute prise alimentaire.
- **Ne sautez pas de repas.**
- A chaque repas, prenez le temps de **manger assis** et de **bien mastiquer**.
- **Ne grignotez pas** entre les repas.
- **Limitez la consommation de produits sucrés** (pâtisseries, confiseries, sodas) et de **graisses**, en particulier les **graisses dites saturées** (charcuteries, chips).
- **Buvez de l'eau** (seule boisson indispensable à l'organisme !) entre les repas : 1,5 litre par jour au minimum.
- **Surveillez votre poids** (une fois par mois).
- **Entretenez votre forme** en ayant une activité physique régulière (il est conseillé de marcher 30 minutes par jour).



COLLATION

En cas de petite faim, attention à ne pas craquer sur n'importe quoi !!



Evitez absolument les gâteaux et les barres chocolatées mais aussi les barres dites diététiques, trop sucrées, souvent trop grasses.



Ayez plutôt avec vous : **un fruit** (pomme, mandarines...) ou **un petit yaourt à boire, un petit pain complet**, qui sont plus sains et moins caloriques.

MISE EN GARDE



La prise de **somnifères** et de nombreuses autres substances (médicaments, drogues, alcool...) peut provoquer ou aggraver une somnolence dans la journée.