

EDITION SALARIES

NUTRITION ET TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES

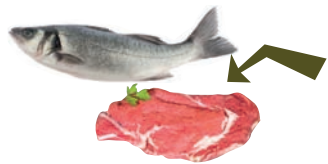


RECOMMANDATIONS
ALIMENTAIRES ET
CONSEILS PRATIQUES



SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL

Recommandations nutritionnelles



Les viandes, poissons et œufs

apportent des protéines, du fer et du calcium.

🚫 **1 à 2 fois par jour**

Limiter la consommation de charcuterie (150g par semaine)



🚫 **Les féculents** procurent de l'énergie toute la journée (produits céréaliers complets à privilégier : pain, pâtes, riz...).

🚫 **A consommer à chaque repas**

Au moins 2 fois par semaine, consommer des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges...)



Les produits laitiers

sont une source de calcium, protéines et vitamines.

🚫 **2 produits laitiers par jour**

(1 portion = 150 ml de lait ou un yaourt ou 30g de fromage)



Les fruits et légumes

fournissent des vitamines, fibres et minéraux.

🚫 **5 portions par jour** *(1 portion = 80 à 100g)*



Les boissons

hydratent.

La seule boisson indispensable est l'eau.

🚫 **1,5 à 2L par jour** *(boissons chaudes comprises)*



Les matières grasses

fournissent de l'énergie et des vitamines.

🚫 **Limiter la consommation**



Le sucre et les produits sucrés

ne sont pas indispensables. Ils sont destinés à nous faire plaisir.

🚫 **Ne pas en abuser**

Comment équilibrer ses repas ?

Le petit-déjeuner



- **Un élément céréalier**

Pain, biscottes, céréales peu ou pas sucrées...

- **Un produit laitier**

Lait, yaourt, fromage blanc...

- **Un fruit**

Fruit frais, compote...

- **Une boisson**

Café, thé, chicorée, tisane...

Le déjeuner et le dîner

- **Une portion de crudités**
- **Une viande, poisson ou œufs** (facultatif au dîner)
- **Un féculent** (pâtes, riz, semoule, pommes de terre...) / **légumes**
- **Un produit laitier**
- **Un fruit**
- **Pain et eau**



Lorsque vous travaillez en poste du matin



04:30

05:00

TEMPS

08:30

DE TRAVAIL

13:30

19:30

Au lever

COLLATION : Rapide et légère

Boisson chaude + Élément céréaliier + Fruit

A la pause

COLLATION / PETIT DEJEUNER

Boisson chaude + Produit laitier + Fruit + Élément céréaliier + Protéines maigres blanc de volaille, jambon, poisson, œufs...

Retour au domicile

DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ : Avant la sieste

Viande, poisson ou œufs + Produit laitier + Fruit
Légumes / Féculents

Au domicile

DINER LÉGER : Avant 20h pour faciliter la digestion et le sommeil (si possible 1h30 avant le coucher)

Viande, poisson ou œufs + Produit laitier + Fruit
Légumes / Féculents

Exemples de menus

AU LEVER	COLLATION	DÉJEUNER	DÎNER
Pain complet et confiture • Café	Sandwich : 2 tranches de pain complet, blanc de dinde, tomates, moutarde • Orange	Steak haché, petit-pois/carottes • Fromage blanc • Pomme	Quiche aux légumes, salade • Fromage • Compote

AU LEVER	COLLATION	DÉJEUNER	DÎNER
Biscottes complètes, beurre • Kiwis • Thé	Salade de pommes de terre, thon, tomates, fêta, olives • Café	Dinde au curry, riz, épinards • Yaourt • Fraises	Endives au jambon • Fromage • Poire



Menu
Dinde au curry,
riz, épinards
•
Yaourt
•
Fraises

Lorsque vous travaillez en poste du soir

Exemples de menus

08:00

Au lever

PETIT DÉJEUNER

Boisson chaude + Élément céréalier + Fruit + Produit laitier

11:30

Au domicile

DÉJEUNER

Viande, poisson ou œufs + Produit laitier + Fruit
Légumes / Féculents

13:00

A la pause

COLLATION

Élément céréalier + Produit laitier + Fruit

17:00

Retour au domicile

DINER

Viande, poisson ou œufs + Produit laitier + Fruit
Légumes / Féculents

21:00

21:30

TEMPS DE TRAVAIL

PETIT DEJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	SOIR
Café	Dorade au basilic	Pain	Velouté de légumes
Biscottes, beurre	Pommes de terre, julienne de légumes	Fromage	Blanc de volaille, lentilles
Fromage blanc	Faisselle		Pomme
Pamplemousse	Ananas		

PETIT DEJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	SOIR
Café	Salade verte	Pain de seigle aux raisins	Omelette au jambon, haricots verts
Yaourt	Spaghettis bolognaise	Thé	Petits suisses
Pain, beurre, confiture	Fromage		Poire
Orange	Pêche		



Lorsque vous travaillez en poste de nuit

Au lever vers 13/14H

DÉJEUNER Repas complet équilibré

Viande, poisson ou œufs + Produit laitier + Fruit
Légumes / Féculents

13:30

Avant de partir, vers 19H

DINER

Viande, poisson ou œufs + Produit laitier + Fruit
Légumes / Féculents

19:00

21:00

TEMPS DE TRAVAIL

02:00

Entre 1H et 3H du matin

COLLATION

Protéines : viande, poisson, œufs, légumineuses + Féculents + Boire de l'eau tout au long de la nuit

En fin de poste

PETIT DÉJEUNER

Boisson chaude + Élément céréalier + Fruit + Produit laitier

5:30



Exemple de menus

PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER	COLLATION
Tisane	Poulet rôti	Omelette aux champignons	Pain, jambon, fromage
Pain complet et beurre	Semoule, ratatouille	Yaourt	
Salade de fruits frais	Fromage	Pêche	
	Abricots		

PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER	COLLATION
Chocolat chaud	Saumon	Salade de pommes de terre, betteraves, thon	Salade de lentilles au bacon
Biscottes et beurre	Riz / Brocolis	Fromage blanc aux fruits rouges	
	Fromage		
	Raisins		



Conseils généraux



Je pense à me **laver les mains** avec du savon systématiquement avant et après chaque repas.



J'essaye de conserver le rythme des **3 repas par jour** malgré les horaires de travail.



Je prends le temps de manger en mastiquant bien mes aliments pour une meilleure digestion. Il est important de s'asseoir et de prendre **au moins 20 minutes** pour manger.



J'évite de grignoter pendant le poste (gâteaux, chips, barres chocolatées...) mais plutôt prendre **un fruit, du pain ou un laitage**.



Je pense à **bien m'hydrater** en privilégiant l'eau (seule boisson indispensable) et en évitant **les sodas, cafés sucrés, jus de fruits et alcool** (une des principales causes des accidents de travail).

Boire **3 à 4 verres d'eau** toutes les heures en cas de grosse chaleur.



Je limite ma consommation de **café et de thé à 4 tasses maximum** par jour.



Je pense aussi à m'apporter des **plats maison** faciles à réchauffer **plutôt que des plats prêts à l'emploi** souvent riches en graisses et en sel. Dans mes sandwiches, **je remplace la charcuterie** par de la **viande froide** (blanc de volaille, jambon blanc, rôti froid...) **ou du poisson** (thon, saumon au naturel...).



Je pratique **une activité physique régulière** grâce aux plages horaires dont je dispose avec mon travail posté. Il est recommandé d'en pratiquer **au moins 30 minutes par jour**.

Diététique



**“Informer
pour mieux
prévenir”**

**Pour bénéficier d'une sensibilisation
collective dans votre entreprise,
prenez contact avec
votre Médecin du Travail
Vous souhaitez plus d'informations ?
www.slst.fr**



**SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL**

www.slst.fr