



Nutrition & Travail

En horaires atypiques



**SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL**



Les recommandations nutritionnelles

Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Les viandes, poissons et oeufs

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...).



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

Elles 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, muesli, céréales peu ou pas sucrées...

Un produit laitier

Lait, yaourt, fromage blanc...

Un fruit

Fruit frais, compote...

Une boisson

Café, thé, chicorée, tisane...

Une portion de crudités

Une viande, poisson ou oeufs

Facultatif au dîner.

Un féculent (pâtes, riz, semoule, pommes de terre...) / **légumes**

Un produit laitier

Un fruit

Pain et eau

Le déjeuner et le dîner



La lunchbox idéale !

Des protéines animales ou végétales

Des féculents complets si possible

Un produit laitier

Un fruit

Des légumes crus avec assaisonnement et/ou cuits

De l'eau à volonté





Lorsque vous travaillez en poste du matin



Temps de travail

4h30

Au lever

5h00

8h30

A la pause

13h00

13h30

Retour au domicile

19h30

Au domicile

Collation

Rapide et légère

Boisson chaude

- + Produit laitier et/ou une portion de fruits



Exemple

Pain complet et confiture

Café

Exemple

Fromage blanc

Muesli

Fruits rouges

Thé

Petit déjeuner / collation

Boisson chaude

- + Élément céréalier
- + Fruit
- + Produit laitier
- + Protéines maigres :
blanc de volaille, jambon,
poisson, oeufs



Exemple

Sandwich : 2 tranches de pain complet, blanc de dinde, tomates, moutarde

Orange

Exemple

Salade de pommes de terre, thon, tomates, fêta, olives

Café

Déjeuner équilibré

Avant la sieste

Viande, poisson ou oeufs

- + Légumes / Féculents
- + Produit laitier
- + Fruit



Exemple

Steak haché, petits pois/carottes

Fromage blanc

Pomme

Exemple

Dinde au curry, riz, épinards

Yaourt

Fraises

Dîner léger

Avant 20h

Si possible 1h30 avant le coucher

Viande, poisson ou oeufs

- + Légumes / Féculents
- + Produit laitier
- + Fruit



Exemple

Quiche aux légumes, salade

Fromage

Compote

Exemple

Endives au jambon

Fromage

Poire



Lorsque vous travaillez en poste du soir

Temps de travail



8h00

Au lever

11h30

Au domicile

13h00

17h00

A la pause

21h00

21h30

Retour au domicile

Petit déjeuner

Boisson chaude

- + Élément céréalier
- + Fruit
- + Produit laitier



Exemple

Café
•
Biscottes, beurre
•
Fromage blanc
•
Pamplemousse

Déjeuner

Viande, poisson ou oeufs

- + Légumes / Féculents
- + Produit laitier
- + Fruit



Exemple

Dorade au basilic
•
Pommes de terre,
Julienne de légumes
•
Faissette
•
Anana

↓

Exemple

Salade verte
•
Spaghettis bolognaise
•
Fromage
•
Pêche

Collation

Élément céréalier

- + Produit laitier et/ou
une portion de fruits



Exemple

Pain
•
Fromage

Exemple

Pain de seigle aux raisins
•
Thé

Dîner

Viande, poisson ou oeufs

- + Légumes / Féculents
- + Produit laitier
- + Fruit



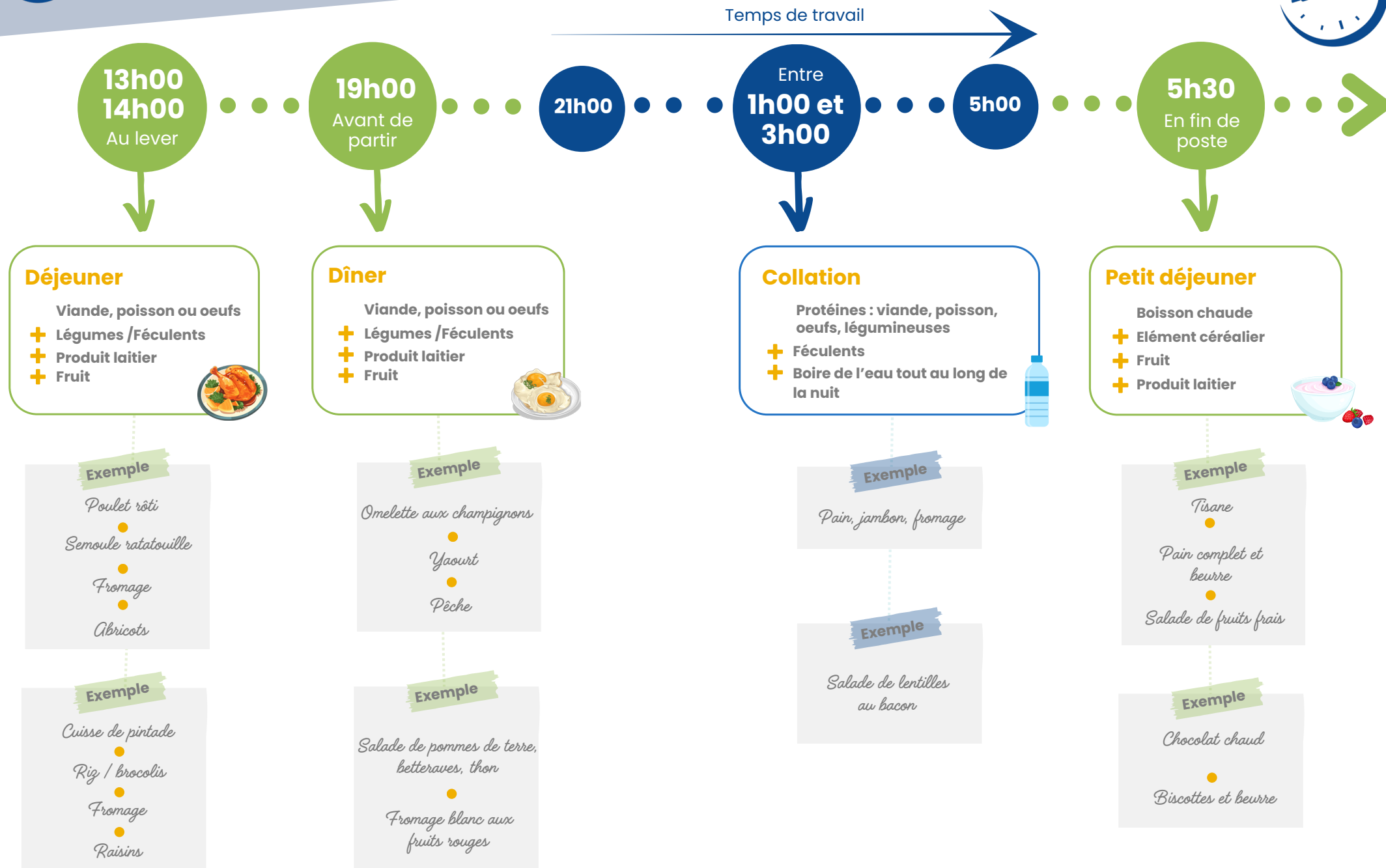
Exemple

Velouté de légumes
•
Blanc de volaille,
Lentilles
•
Pomme

Exemple

Omelette au jambon,
Haricots verts
•
Pain
•
Petits suisses
•
Poire

Lorsque vous travaillez en poste de nuit





Conseils généraux

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 dans un environnement calme et lumineux.

Prévoir une poignée de fruits à coque, un fruit et/ou un laitage. Boire un verre d'eau ou une infusion en cas de faim. **Éviter le grignotage** (distributeurs avec barres chocolatées, gâteaux...).

Je pense à bien m'hydrater en prévoyant une gourde remplie d'eau. Boire 3 à 4 verres d'eau toutes les heures en cas de forte chaleur.

Stopper le café, le thé, les sodas et les aliments riches en vitamine C durant les **5 dernières heures avant le coucher**.

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

Éviter les repas copieux avant le coucher. L'idéal est de favoriser les aliments les plus digestes et de limiter les aliments «lourds» après 16h.

Privilégier la cuisine maison et éviter les aliments ultra-transformés.

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**.

« 5 fruits et légumes par jour »

Ça veut dire quoi ?

Le message «5 fruits et légumes par jour» fait en réalité référence à 5 portions au total, et non à 5 fruits et 5 légumes spécifiques. Une portion peut varier selon le type d'aliment. Voici quelques exemples concrets pour vous aider à mieux comprendre ce que représente une portion.



Exemples de portions de fruits et légumes

- La moitié d'une assiette de légumes cuits (environ 80 gr)
- 1 petite assiette ou 1 portion type self-service de crudités (environ 80 gr)
- 1 bol ou assiette creuse de soupe de légumes
- 2 à 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop)
- 1 bonne poignée de petits fruits
- 2 fruits du type abricot
- 1 pot de compote individuel ou 2 grosses cuillères à soupe de compote maison
- 1 fruit du type poire

Une diététicienne peut réaliser une sensibilisation collective dans votre entreprise.
Pour plus d'informations, prenez contact avec votre médecin du travail ou via notre site internet.

Les deux centres SLST

Montrond-Les-Bains

150 rue Francis Laur (derrière le casino Joa)
42210 Montrond-Les-Bains
Tel : 04 77 36 52 54
Fax : 04 77 55 45 95



MONTROND-LES-BAINS

Molina (Siège social)

18 rue de Molina
42000 Saint-Etienne
Tel : 04 77 79 43 65
Fax : 04 77 79 43 60



SAINT-ETIENNE



**SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL**



www.slst.fr