



Edition salariés

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.



Limitier 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...

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 légumes crus avec assaisonnement et/ou cuits



Des féculents complets si possible

Un produit laitier

Un fruit



De l'eau à volonté



Lorsque vous travaillez en poste du matin

Temps de travail

4h30

Au lever

5h00

8h30

A la pause

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 céréalié
- + 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



13h00

13h30

Retour au
domicile

19h30

Au
domicile

Déjeuner équilibré

Avant la sieste

Viande, poisson ou oeufs

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



Exemple

Steak haché,
petits pois/carottes

Fromage blanc

Pomme

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

Dinde au curry,
riz, épinards

Yaourt

Fraises

Exemple

Endives au jambon

Fromage

Poire



Lorsque vous travaillez en poste du soir

8h00

Au lever

11h30

Au
domicile

13h00

Petit déjeuner

Boisson chaude

- + Élément céréalier
- + Fruit
- + Produit laitier



Déjeuner

Viande, poisson ou oeufs

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



Exemple

Café
●
Biscottes, beurre
●
Fromage blanc
●
Pamplemousse

Exemple

Dorade au basilic
●
Pommes de terre,
Julienne de légumes
●
Faisselle
●
Ananas

Exemple

Café
●
Yaourt
●
Pain, beurre, confiture
●
Orange

Exemple

Salade verte
●
Spaghettis bolognaise
●
Fromage
●
Pêche

Temps de travail



17h00

A la pause

21h00

21h30

Retour au domicile

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

13h00
14h00

Au lever

19h00

Avant de
partir

21h00

Déjeuner

Viande, poisson ou oeufs

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



Exemple

Poulet rôti
●
Semoule ratatouille
●
Fromage
●
Abricots

Dîner

Viande, poisson ou oeufs

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



Exemple

Omelette aux champignons
●
Yaourt
●
Pêche

Exemple

Cuisse de pintade
●
Riz / brocolis
●
Fromage
●
Raisins

Exemple

Salade de pommes de terre,
betteraves, thon
●
Fromage blanc aux
fruits rouges

Temps de travail



Entre

**1h00 et
3h00**

5h00

5h30

En fin de
poste

Collation

Protéines : viande, poisson,
oeufs, légumineuses

- + Féculents
- + Boire de l'eau tout au long de la nuit



Exemple

Pain, jambon, fromage

Exemple

*Salade de lentilles
au bacon*

Petit déjeuner

Boisson chaude

- + Élément céréalier
- + Fruit
- + Produit laitier



Exemple

Tisane

*Pain complet et
beurre*

Salade de fruits frais

Exemple

Chocolat chaud

Biscottes et beurre



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.



« 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.





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.**

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

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



SAINT-ETIENNE

Molina (Siège social)

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



**SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL**



www.slst.fr



Edition salariées

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.



Limitier 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 légumes
crus avec
assaisonnement
et/ou cuits



Des féculents
complets si possible

Un produit
laitier

Un fruit



De l'eau à volonté



Lorsque vous travaillez en poste du matin

Temps de travail

4h30

Au lever

5h00

8h30

A la pause

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



13h00

13h30

Retour au
domicile

19h30

Au
domicile

Déjeuner équilibré

Avant la sieste

Viande, poisson ou oeufs

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



Exemple

Steak haché,
petits pois/carottes

Fromage blanc

Pomme

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

Dinde au curry,
riz, épinards

Yaourt

Fraises

Exemple

Endives au jambon

Fromage

Poire



Lorsque vous travaillez en poste du soir

8h00

Au lever

11h30

Au
domicile

13h00

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
●
Faisselle
●
Ananas

Exemple

Café
●
Yaourt
●
Pain, beurre, confiture
●
Orange

Exemple

Salade verte
●
Spaghettis bolognaise
●
Fromage
●
Pêche

Temps de travail



17h00

A la pause

21h00

21h30

Retour au domicile

Collation

Elément 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

13h00
14h00

Au lever

19h00

Avant de
partir

21h00

Déjeuner

Viande, poisson ou oeufs

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



Exemple

Poulet rôti
●
Semoule ratatouille
●
Fromage
●
Abricots

Dîner

Viande, poisson ou oeufs

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



Exemple

Omelette aux champignons
●
Yaourt
●
Pêche

Exemple

Cuisse de pintade
●
Riz / brocolis
●
Fromage
●
Raisins

Exemple

Salade de pommes de terre,
betteraves, thon
●
Fromage blanc aux
fruits rouges

Temps de travail



Entre

**1h00 et
3h00**

5h00

5h30

En fin de
poste

Collation

Protéines : viande, poisson,
oeufs, légumineuses

- + Féculents
- + Boire de l'eau tout au long de la nuit



Exemple

Pain, jambon, fromage

Exemple

*Salade de lentilles
au bacon*

Petit déjeuner

Boisson chaude

- + Élément céréalier
- + Fruit
- + Produit laitier



Exemple

Tisane

*Pain complet et
beurre*

Salade de fruits frais

Exemple

Chocolat chaud

Biscottes et beurre



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.



« 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.





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.**

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

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



SAINT-ETIENNE

Molina (Siège social)

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



**SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL**



www.slst.fr