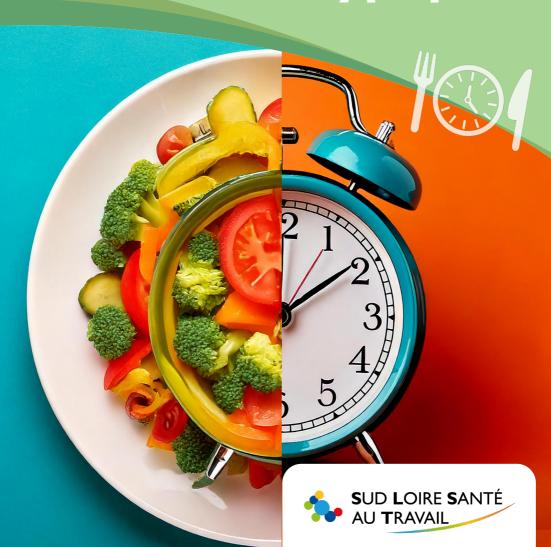




Edition salariés

Nutrition & Travail En horaires atypiques





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)



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?







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...) / léqumes

Un produit laitier

Le déjeuner et le dîner

Un frui

Pain et eau

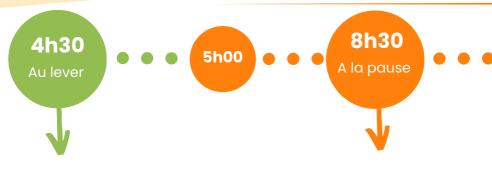
La lunchbox idéale!

Des féculents complets si possible Des protéines animales ou végétales **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



Collation

Rapide et légère

Boisson chaude
Produit laitier et/ou une
portion de fruits

Petit déjeuner / collation

Boisson chaude

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



Exemple

Pain complet et confiture



Exemple

Fromage blanc

Muesli

Fruits rouges

Thé

Exemple

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

Orange

Exemple

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

Café



Déjeuner équilibré

Avant la sieste

Viande, poisson ou oeufs

- + Légumes / Féculents
- Produit laitier
- + Fruit



Dîner léger

Avant 20h

Si possible 1h30 avant le coucher

Viande, poisson ou oeufs

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













Lorsque vous travaillez en poste du soir



Petit déjeuner

Boisson chaude

- + Elément céréalier
- + Fruit
- Produit laitier



Déjeuner

Viande, poisson ou oeufs

- + Légumes / Féculents
- Produit laitier
- Fruit

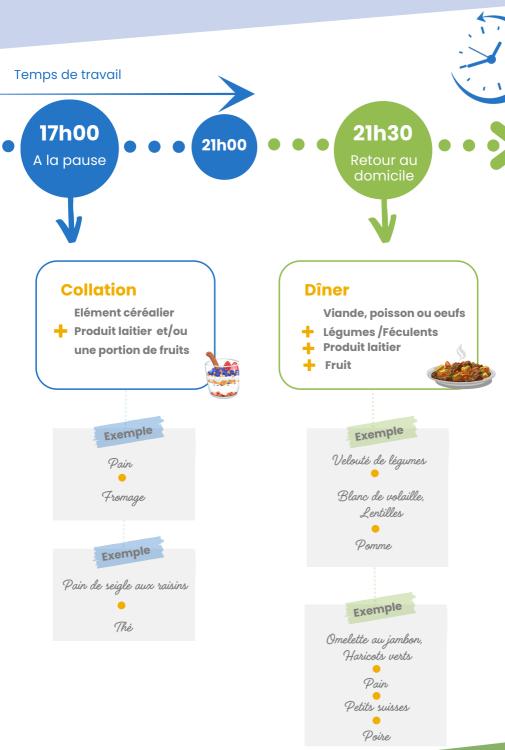














Lorsque vous travaillez en poste de nuit



19h00 Avant de partir

21h00

Déjeuner

Viande, poisson ou oeufs

- + Légumes / Féculents
- Produit laitier
- + Fruit



Dîner

Viande, poisson ou oeufs

- Légumes / Féculents
- Produit laitier
- + Fruit



Exemple

Poulet rôti

Semoule ratatouille

Fromage

Abricots

Exemple

Omelette aux champignons

Yaourt

Dêche,

Exemple

Cuisse de pintade

Rig / brocolis

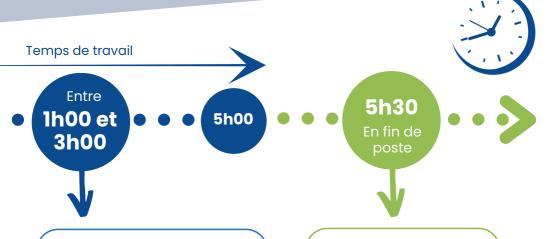
Fromage

Raisins

Exemple

Salade de pommes de terre, betteraves, thon

> Fromage blanc aux fruits rouges



Collation

Protéines : viande, poisson, oeufs, légumineuses

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

Petit déjeuner

Boisson chaude

- + Elément céréalier
- + Fruit
- + Produit laitier







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
- I 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



Tel: 04 77 79 43 65 Fax: 04 77 79 43 60

SAINT-ETIENNE











Edition salariés

Nutrition & Travail En horaires atypiques







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 boissonCafé, thé, chicorée, tisane...

Une portion de crudités

Une viande, poisson ou oeufs
Facultatif au dîner.

racultatii da diner.

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

Un produit laitier

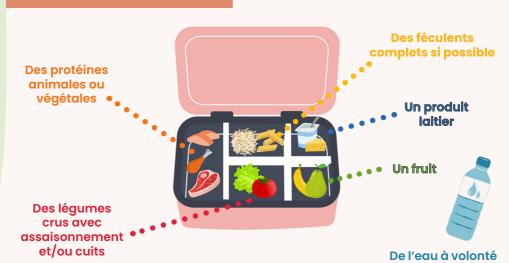
et le dîner

Le déjeuner

Un fruit

Pain et eau

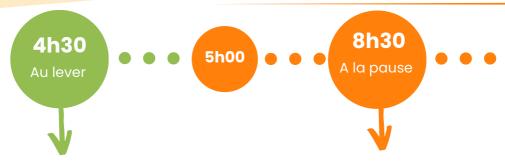
La lunchbox idéale!





Lorsque vous travaillez en poste du matin

Temps de travail



Collation

Rapide et légère

Boisson chaude
Produit laitier et/ou une
portion de fruits

Petit déjeuner / collation

Boisson chaude

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



Exemple

Pain complet et confiture



Exemple

Fromage blanc

Muesli

Fruits rouges

Thé

Exemple

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

Orange

Exemple

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

Café



Déjeuner équilibré

Avant la sieste

13h00

Viande, poisson ou oeufs

- + Légumes / Féculents
- Produit laitier
- Fruit



Dîner léger

Avant 20h

Si possible 1h30 avant le coucher

Viande, poisson ou oeufs

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













Lorsque vous travaillez en poste du soir



Petit déjeuner

Boisson chaude

- + Elément céréalier
- + Fruit
- Produit laitier

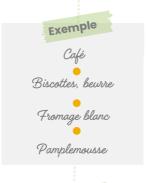


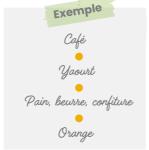
Déjeuner

Viande, poisson ou oeufs

- + Légumes / Féculents
- Produit laitier
- Fruit

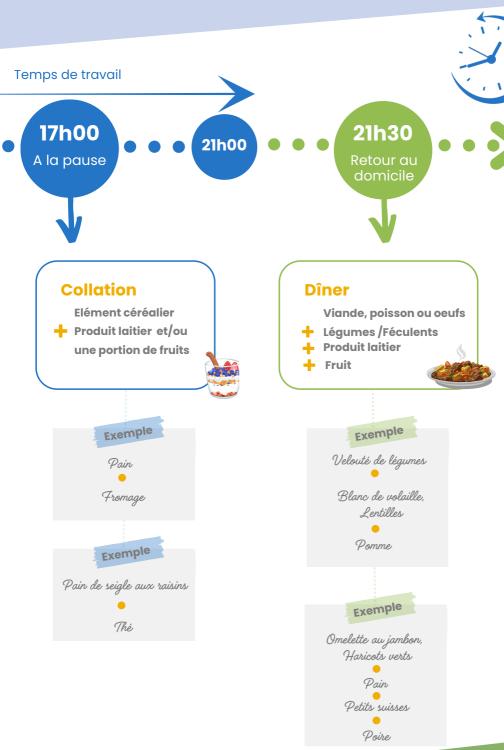














Lorsque vous travaillez en poste de nuit



19h00 Avant de partir

21h00

Déjeuner

Viande, poisson ou oeufs

- + Légumes / Féculents
- Produit laitier
- + Fruit



Dîner

Viande, poisson ou oeufs

- Légumes / Féculents
- Produit laitier
- + Fruit



Exemple

Poulet rôti

Semoule ratatouille

Fromage

Abricots

Exemple

Omelette aux champignons

Yaourt

Dêche,

Exemple

Cuisse de pintade

Rig / brocolis

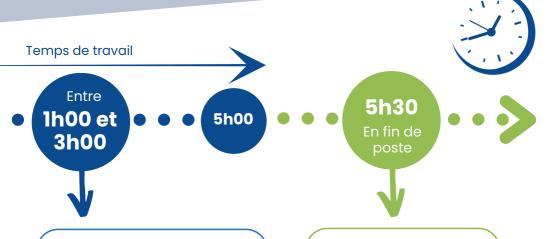
Fromage

Raisins

Exemple

Salade de pommes de terre, betteraves, thon

> Fromage blanc aux fruits rouges



Collation

Protéines : viande, poisson, oeufs, légumineuses

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

Petit déjeuner

Boisson chaude

- + Elément céréalier
- + Fruit
- + Produit laitier







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
- I 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



42000 Saint-Etienne Tel : 04 77 79 43 65 Fax : 04 77 79 43 60

SAINT-ETIENNE





