



**ALIMENTATION
ET TRAVAIL POSTÉ**
AYEZ LES BONS
RÉFLEXES

**VOTRE BROCHURE
PRÉVENTION**

POURQUOI FAIRE ATTENTION ?

Le corps humain est programmé pour dormir la nuit et rester éveillé le jour. Il dispose en effet d'une horloge biologique, qui se régule par l'alternance du jour et de la nuit. Entre minuit et 7h- et de façon un peu moins marquée, entre 13h et 16h - l'organisme ralentit et ne digère plus aussi bien les sucres et les graisses.

En **travail posté**, c'est-à-dire en « mode d'organisation en équipe selon lequel des travailleurs sont occupés successivement sur les mêmes postes de travail, selon un certain rythme, y compris rotatif, de type continu ou discontinu, entraînant pour les travailleurs la nécessité d'accomplir un travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines », la **digestion est perturbée**. Elle peut occasionner des problèmes gastriques (constipation, diarrhée, brûlures d'estomac...), ainsi qu'une prise de poids importante.

À NOTER

Les 3x8, 2x8, 2x12... font partie des **organisations atypiques** et incluent souvent un poste horaire de nuit.

CONSEILS POUR LE POSTE DU MATIN

DÎNER LA VEILLE
AU SOIR AVANT 20H



COLLATION AU
LEVER AU DOMICILE



PETIT-DÉJEUNER AU
TRAVAIL VERS 8H30



REPAS DU MIDI
AU DOMICILE



LE DÎNER : **complet** (viande/poisson et légumes, yaourt, fromage ou un fruit) et digeste (pas trop de graisses, légumes à privilégier aux féculents).
NB : respectez un délai d'une heure minimum entre le repas et le coucher.

LA COLLATION : **au lever**, même si l'on n'a pas faim (une boisson chaude peu sucrée, un fruit frais, pain, beurre, confiture, jus d'orange, yaourt...) **NB** : la collation doit rester légère : ce n'est pas le petit déjeuner !

LE PETIT-DÉJEUNER : **au travail**, entre 8h et 9h. Une boisson, un laitage, tartine beurrée ou confiture, un fruit. Mais aussi viande ou oeuf dur, fromage, légumes verts > sandwich.

NB : plus copieux qu'un petit déjeuner traditionnel, mais pas trop de charcuteries ou de sucres !

LE REPAS DU MIDI : **au domicile**, léger (portions diminuées par rapport à un repas classique) et digeste avant la sieste.

NB : évitez les pâtisseries, pizzas et sandwiches.

CONSEILS POUR LE POSTE D'APRÈS-MIDI

PETIT-DÉJEUNER « CLASSIQUE »



REPAS DU MIDI AU DOMICILE



COLLATION ENTRE 16H ET 17H



REPAS DU MIDI À DOMICILE OU AU TRAVAIL



LE PETIT-DÉJEUNER : traditionnel, boisson chaude avec une tartine ou des céréales, jus de fruits.

LE REPAS DU MIDI : 2h avant la prise de poste, repas normal, équilibré.
NB : ne négligez pas ce repas, prenez le temps de manger tranquillement.

LA COLLATION : entre 16h et 17h, constituée d'une boisson et d'un fruit, un biscuit ou un pain/fromage.

LE REPAS DU SOIR : au domicile ou au travail, repas plutôt léger, équilibré.
NB : s'il est pris au domicile, évitez de l'éterniser tard dans la soirée.

CONSEILS POUR LE POSTE DE NUIT

REPAS DU SOIR EN UNE PRISE



COLLATION ENTRE 1H ET 3H



PETIT DÉJEUNER À DOMICILE



REPAS DU MIDI AU LEVER



LE DÎNER : en une prise, repas équilibré, 2h avant la prise de poste.
NB : prenez le temps de manger tranquillement.

LA COLLATION : entre 1h et 3h du matin, repas protéiné : sandwich au poulet, jambon, viande froide, laitage, fruit. Évitez les confiseries, barres chocolatées, sodas.
NB : évitez le grignotage sucré ou salé !

LE PETIT-DÉJEUNER : léger, avant d'aller dormir. Une boisson chaude avec une tartine ou un fruit.

LE REPAS DU MIDI : après le sommeil du matin, équilibré.
NB : adaptez la taille de la portion à l'heure du repas. Un repas pris à 12h sera plus copieux, un repas pris à 14h plus léger, afin de garder de l'appétit pour le dîner.

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR LE TRAVAIL DE NUIT

- Le café / thé est à consommer raisonnablement, mais pas trop tard dans la nuit !
- L'effet maximal de la caféine / théine se situe 4/5 heures après la prise du café / thé. Évitez donc d'en prendre après minuit / 1h
- Évitez également de fumer en fin de nuit. L'alcool est à proscrire, car il augmente l'effet de somnolence et déstructure le sommeil. Hydratez-vous un maximum (1,5 litre d'eau par nuit).

UN MOT CLÉ : LA DIVERSITÉ !

« IL FAUT CONSOMMER DE TOUT, UN PEU. »

Diversifiez les viandes et consommez du poisson !

Variez les légumes et les féculents (pâtes, riz, céréales, pommes de terre).

En dessert, ne négligez pas les fruits et les laitages.



Vous pouvez retrouver des recettes
et des exemples de repas-typé équilibrés sur
WWW.MANGERBOUGER.FR

**En dehors de l'alimentation, pensez à maintenir
une activité physique et sportive régulière.
Pour cela, profitez de la période de repos !**

**RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA PRÉVENTION ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL
ET DE PRÉSOSA SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX**



[linkedin.com/company/presoa](https://www.linkedin.com/company/presoa)



@Presoa



Retrouvez les vidéos Présosa sur notre chaîne YouTube : bit.ly/YouTubePresoa



Siège social Présosa
Rue Théodore Monod, Z.A. Bois de la Chocque
BP 40362 - 02100 Saint-Quentin

www.presoa.org | contact@presoa.org  



Siège social Présosa certifié ISO9001
sur les fonctions supports