



## « Alimentation, sommeil et travail posté » (équipe du matin et d'après-midi)



Le travail en horaires décalés est connu comme source d'accidents, de fatigue et de déséquilibres alimentaires pouvant impacter la santé de vos salariés et l'organisation de l'entreprise.

**Objectif : Apporter des conseils afin de préserver la santé des salariés dans le cadre de leur travail en horaires décalés.**

### Public concerné :

- Tout le personnel travaillant en équipe de matin ou/et d'après-midi.
- Groupe de 10 à 12 personnes (6 minimum).

Durée : 2 heures

Lieu : Dans votre entreprise ou dans les locaux du CST

### Contenu :

- Pourquoi s'intéresser à l'alimentation?
- Comment faire pour adapter son alimentation?
  - ✓ Retour sur les recommandations du PNNS\*
  - ✓ Exemples de répartition pour les postes de matin et d'après-midi.
- Et côté sommeil, que faire ?

### Documentations remises :

- Brochure « Alimentation et travail posté (équipe du matin) »
- Brochure « Alimentation et travail posté (équipe d'après-midi) »



Compris dans  
votre cotisation  
annuelle

### Intervenants :

- Diététicienne-nutritionniste
- Infirmière en Santé au Travail



\* Plan National Nutrition Santé

#### COMITE DE SANTE AU TRAVAIL

305 rue Pierre et Marie Curie BELLIGNAT

01117 OYONNAX CEDEX

Téléphone : 04 74 77 89 21 / Télécopie : 04 74 77 38 28

E-mail : [contact@sante-travail-oyonnax.com](mailto:contact@sante-travail-oyonnax.com) Site : [www.sante-travail-oyonnax.fr](http://www.sante-travail-oyonnax.fr)