

Vous travaillez en horaires décalés,

Ce document est conçu pour vous donner des conseils afin de préserver votre santé dans le cadre de votre travail.

L'équipe pluridisciplinaire est à votre écoute; n'hésitez pas à contacter votre médecin du travail :

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Le CST vous conseille



SANTÉ AU TRAVAIL



RÉGION OYONNAX

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

www.sante-travail-oyonnax.fr

Alimentation et travail posté (équipe d'après-midi)

SANTÉ AU TRAVAIL






























RÉGION OYONNAX

Octobre 2016

Afin de préserver votre santé, votre équipe de santé au travail vous conseille.

Un bon équilibre nutritionnel passe par le respect de quelques principes essentiels :

- ❶ Conserver un rythme de 3 repas équilibrés minimum par jour pour éviter surpoids et baisse de vigilance au travail
- ❷ Respecter une durée de repas d'au moins 20 minutes pour éviter les problèmes digestifs
- ❸ Eviter le grignotage qui perturbe le rythme des repas et apporte une surdose de produits gras et sucrés
- ❹ Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, éviter les boissons alcoolisées et l'excès de café, de soda...
- ❺ Pratiquer une activité physique régulière

	AVANT LA PRISE DE POSTE (vers 11h)	PENDANT LE TRAVAIL	APRES LA PRISE DE POSTE	
			(Vers 20h30-21h)	
TRAVAIL APRES-MIDI (Pause au travail assez tôt)	Déjeuner <u>équilibré</u>, léger mais INDISPENSABLE VPO (Viande, poisson, Oeuf ...) Légumes, Féculents Boisson   Léger si peu d'appétit	Collation équilibrée A NE PAS NEGLIGER Boisson Pain <u>ou</u> céréales <u>ou</u> biscuits Laitage <u>ou</u> fromage Fruit    Complète le déjeuner	Dîner équilibré ± VPO Légumes, Féculents Fromage <u>ou</u> laitage Fruit     Digeste car tardif	Petit-déjeuner complet Boisson chaude Pain Laitage Fruit <u>ou</u> jus de fruit    
TRAVAIL APRES-MIDI (Pause au travail plutôt tardive)	Déjeuner <u>équilibré</u> et complet INDISPENSABLE VPO (Viande, poisson, Oeuf ...) Légumes, Féculents Laitage Fruit     Complet si bon appétit	Collation équilibrée A NE PAS NEGLIGER Légumes Féculents/pain ± VPO Boisson   = début de dîner	Dîner : Léger Pain <u>ou</u> céréales Laitage <u>ou</u> fromage Fruit Boisson     Complète collation.	Petit-déjeuner Boisson chaude Pain Laitage Fruit <u>ou</u> jus de fruit     Pas trop copieux car déjeuner plus tôt que d'habitude