

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 du matin)

SANTÉ AU TRAVAIL













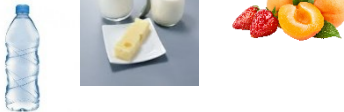


RÉGION OYONNAX

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 3 - 4h)	PENDANT LE TRAVAIL	APRES LA PRISE DE POSTE	
			(Vers 12h30 - 13h)	(vers 19h)
TRAVAIL EN EQUIPE DU MATIN	<p>Collation <u>légère</u> INDISPENSABLE</p> <p>Boisson chaude </p> <p>± Laitage </p> <p>± Pain <u>ou</u> céréales...</p> <p>± Fruit <u>ou</u> jus de fruit </p> <p></p>	<p>Petit-déjeuner <u>copieux</u> IMPORTANT</p> <p>Boisson </p> <p>Laitage <u>ou</u> fromage </p> <p>± VPO (viande froide, jambon, oeufs...)</p> <p>Pain </p> <p>Fruit <u>ou</u> compote </p> <p><i>Pour éviter le coup de pompe de fin de matinée et combattre la somnolence.</i></p> <p><i>Pensez au sandwich, évitez la charcuterie.</i></p>	<p>Déjeuner équilibré </p> <p>Légumes, Féculents</p> <p>VPO (Viande, Poisson, Oeuf...)</p> <p>Laitage </p> <p>Fruit </p> <p><i>Il est important de déjeuner avant la sieste pour ne pas sauter de repas</i></p>	<p>Dîner <u>léger</u></p> <p>Légumes, féculents</p> <p>Fromage </p> <p>Fruit </p> <p><i>Digeste pour faciliter l'endormissement</i></p>