

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 :

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

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Le CST vous conseille



Alimentation et travail de nuit

SANTÉ AU TRAVAIL




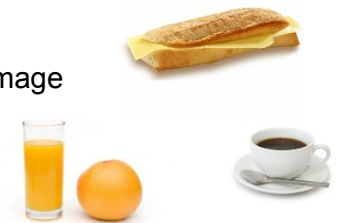





RÉGION OYONNAX

Novembre 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 :

- ① Conserver un rythme de 3 repas équilibrés minimum par jour pour éviter surpoids et baisse de vigilance au travail
- ② Respecter une durée de repas d'au moins 20 minutes pour éviter les problèmes digestifs
- ③ Eviter le grignotage qui perturbe le rythme des repas et apporte une surdose de produits gras et sucrés
- ④ Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, éviter les boissons alcoolisées et l'excès de boissons excitantes (thé, café, soda...) surtout 4-5 h avant le coucher !
- ⑤ Pratiquer une activité physique régulière

	AVANT LA PRISE DE POSTE (vers 19-20h)	PENDANT LE TRAVAIL	APRES LA PRISE DE POSTE	
			(Vers 4h-5h)	(vers 13h)
TRAVAIL DE NUIT (avec repas type déjeuner au lever)	Dîner équilibré INDISPENSABLE ± VPO (Viande, Poisson, Oeuf...) Légumes, Féculents Boisson 	Collation <u>digeste</u> INDISPENSABLE VPO (viande froide, jambon, oeufs...) Pain Laitage <u>ou</u> fromage Fruit Boisson 	Petit-déjeuner léger INDISPENSABLE Boisson chaude Laitage Pain Fruit 	Déjeuner équilibré ± VPO Légumes, Féculents Laitage Fruit Boisson 
	<i>Si possible horaire régulier. Quand possible, repas en famille.</i>	<i>Privilégiez un repas riche en protéines pour combattre la somnolence. Pensez au sandwich, évitez la charcuterie</i>	<i>Avant le coucher, il doit être digeste et plus léger qu'un petit-déjeuner traditionnel.</i>	<i>Si possible horaire régulier. Quand possible, repas en famille.</i>
TRAVAIL DE NUIT (avec repas type petit-déjeuner au lever)	Dîner <u>complet</u> INDISPENSABLE ± VPO (Viande, poisson, Oeuf ...) Légumes, Féculents Laitage Fruit 	Collation <u>complète</u> INDISPENSABLE VPO (viande froide, jambon, oeufs...) Légumes, Féculents <u>ou/et</u> Pain Laitage <u>ou</u> fromage Fruit 	Collation <u>légère</u> INDISPENSABLE Boisson chaude ± Laitage ± Pain <u>ou</u> céréales... 	Petit-déjeuner <u>complet</u> Boisson chaude Pain Laitage Fruit <u>ou</u> jus de fruit 