



Alimentation et travail de nuit

Le CST d'Oyonnax est là pour vous accompagner.



COMITE DE SANTE AU TRAVAIL

305 rue Pierre et Marie Curie BELLIGNAT

01117 OYONNAX CEDEX

Téléphone : 04 74 77 89 21

E-mail : contact@sante-travail-oyonnax.com

www.sante-travail-oyonnax.fr



AFIN DE PRÉSERVER VOTRE SANTÉ, VOTRE ÉQUIPE DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS CONSEILLE.

Vous travaillez en horaires décalés, le travail de nuit peut perturber les rythmes physiologiques, générer une conduite alimentaire déséquilibrée, et avoir des effets néfastes sur l'organisme et la santé.

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



Un bon équilibre nutritionnel passe par le respect des “Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité” du PNNS 4 et 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. Manger assis, au calme.

3 Eviter le grignotage qui perturbe le rythme des repas et apporte une surdose de produits gras et sucrés. En cas de petit creux, préférer 1 poignée de fruits à coque sans sel ajouté (amandes, noisettes, noix...).

4 Prévoir une collation de nuit pour calmer la faim et maintenir l'éveil au poste. Elle sera adaptée et pas trop copieuse car il y a une modification de l'assimilation des aliments pendant la nuit liée aux hormones. Il ne s'agit pas d'un repas supplémentaire ! C'est la répartition journalière des apports alimentaires que l'on fractionne.

5 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 !

6 Pratiquer une activité physique régulière. Eviter la sédentarité : pas plus de 2h sans bouger !!

“Recommandations sur l'alimentation,

+ AUGMENTER

>> ALLER VERS

- RÉDUIRE

PNNS 3

PNNS 4

5 par jour



+ **5 par jour**
Par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits



+ **Au moins 2 fois par semaine**



+ **Une petite poignée par jour** (noix, noisettes, pistaches, amandes...)

À chaque repas
selon l'appétit



>> **Au moins 1 par jour**
Les féculents complets

1 à 2 fois par jour
Poisson : au moins
2 par semaine



- >> Privilégier la volaille
- Limiter les autres viandes à **500 g par semaine**
- >> Poisson : **2 fois par semaine**, dont 1 poisson gras
- Charcuterie : limiter à **150 g par semaine**

l'activité physique et la sédentarité”



Source: Culture nutrition

Exemple de répartition sur une journée

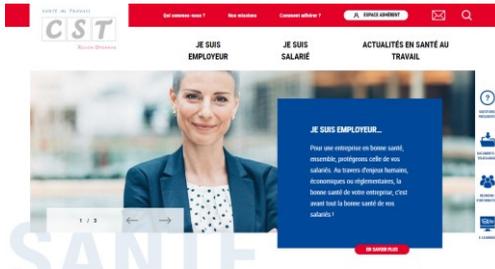
	AU LEVER (vers 13h)	AVANT LA PRISE DE POSTE (vers 19-20h)
SOIT	<p>Déjeuner équilibré</p> <p>± VPO</p>  <p>Légumes + Féculents de préférence complets <u>ou</u> légumineuses</p> <p>± Laitage</p>  <p>± Fruit</p>  <p>Boisson</p> 	<p>Dîner équilibré INDISPENSABLE</p> <p>± VPO (Viande, Poisson, Oeuf...)</p> <p>Légumes + Féculents de préférence complets <u>ou</u> Légumineuses</p>  <p>Boisson</p> 
SOIT	<p>Petit-déjeuner <u>complet</u></p> <p>Boisson chaude</p>  <p>Pain</p>  <p>± Laitage</p> <p>± Fruit <u>ou</u> jus de fruit (100% fruit <u>sans sucres ajoutés</u>)</p> 	<p>Dîner <u>complet</u> INDISPENSABLE</p> <p>± VPO (Viande, poisson, Oeuf ...)</p> <p>Légumes + Féculents de préférence complets <u>ou</u> Légumineuses</p>  <p>± Laitage</p>  <p>± Fruit</p> 
	<p><i>Si possible horaire régulier. Quand possible, repas en famille.</i></p>	

de travail en équipe de nuit :

<p>PENDANT LE TRAVAIL (entre 2h et 4h)</p>	<p>AU RETOUR A LA MAISON (vers 4h - 5h)</p>
<p>Collation <u>digeste</u> INDISPENSABLE</p> <p>VPO (viande froide, jambon, oeufs...)</p> <p>Pain</p> <p>± Laitage <u>ou</u> fromage</p> <p>± Fruit</p> <p>Boisson</p> 	<p>Petit-déjeuner <u>léger</u> INDISPENSABLE</p>  <p>Boisson chaude</p> <p>± Laitage</p> <p>Pain</p> <p>± Fruit ou jus de fruits (100% fruit <u>sans</u> <u>sucres ajoutés</u>)</p> 
<p>Collation <u>complète</u> INDISPENSABLE</p> <p>VPO (viande froide, jambon, oeufs...)</p> <p>Légumes + Féculents <u>ou/et</u> Pain de préférence complets</p> <p>± Laitage <u>ou</u> fromage</p> <p>± Fruit</p> 	<p>Collation <u>légère</u> INDISPENSABLE</p> <p>Boisson chaude</p> <p>± Laitage</p> <p>± Pain <u>ou</u> céréales... de préférence complets</p> 
<p><i>Privilégiez un repas riche en protéines (pour le maintien de la vigilance) et glucides complexes.</i></p> <p><i>Pensez au sandwich, évitez la charcuterie</i></p>	<p><i>Avant le coucher, il doit être digeste et plus léger qu'un petit-déjeuner traditionnel.</i></p>



L'équipe pluridisciplinaire est à votre écoute.
Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous
contacter.



Retrouvez nous également
sur notre site internet :
www.sante-travail-oyonnax.fr

*Actualités en santé et sécurité au travail, Outils,
documentations, FAQ... vous attendent.*