



# Alimentation et travail posté

## Equipe d'après-midi

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](mailto:contact@sante-travail-oyonnax.com)

[www.sante-travail-oyonnax.fr](http://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 posté 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 :

- ➊ Conserver un rythme de 3 repas équilibrés minimum par jour pour éviter surpoids et baisse de vigilance au travail.
- ➋ Respecter une durée de repas d'au moins 20 minutes pour éviter les problèmes digestifs. Manger assis, au calme.
- ➌ 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...).
- ➍ Prévoir une collation pendant la pause au travail pour calmer la faim et éviter les coups de pompe. Il ne s'agit pas d'un repas supplémentaire ! C'est la répartition journalière des apports alimentaires que l'on fractionne.
- ➎ 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 !
- ➏ 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

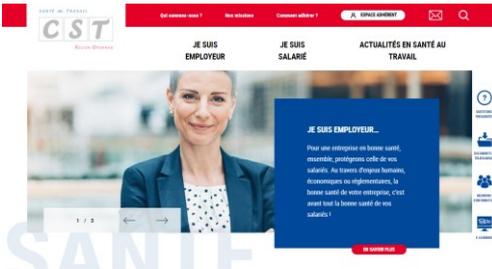
	AU LEVER	AVANT LA PRISE DE POSTE (vers 11 h)
<b>SI PAUSE AU TRAVAIL ASSEZ TÔT</b>	<p><b>Petit-déjeuner complet</b></p> <p>Boisson chaude </p> <p>Pain <u>ou</u> céréales... de préférence complets </p> <p>± Laitage </p> <p>± Fruit <u>ou</u> jus de fruit 100% fruit <u>sans sucres ajoutés</u> </p>	<p><b>Déjeuner <u>équilibré</u>, léger mais INDISPENSABLE</b></p> <p>VPO (Viande, poisson, Oeuf ...)</p> <p>Légumes + Féculents de préférence complets <u>ou</u> légumineuses </p> <p>Boisson </p> <p><i>Léger si peu d'appétit</i></p>
<b>SI PAUSE AU TRAVAIL PLUTÔT TARDIVE</b>	<p><b>Petit-déjeuner complet</b></p> <p>Boisson chaude </p> <p>Pain <u>ou</u> céréales... de préférence complets </p> <p>± Laitage </p> <p>± Fruit <u>ou</u> jus de fruit 100% fruit <u>sans sucres ajoutés</u> </p> <p><i>Pas trop copieux car déjeuner plus tôt que d'habitude</i></p>	<p><b>Déjeuner <u>équilibré</u> et complet INDISPENSABLE</b> </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>Complet si bon appétit</i></p>

# de travail en équipe d'après-midi :

<b>PENDANT LE TRAVAIL</b> (à la pause)	<b>AU RETOUR DU TRAVAIL</b> (vers 20h30 – 21h)
<p><b>Collation équilibrée A NE PAS NEGLIGER</b></p>  <p>Boisson</p> <p>Pain <u>ou</u> céréales <u>ou</u> biscuits ... de préférence complets</p> <p>± Laitage <u>ou</u> fromage</p> <p>Fruit</p>   <p><i>Complète le déjeuner</i></p>	<p><b>Dîner équilibré</b></p>  <p>± VPO</p> <p>Légumes + Féculents de préférence complets <u>ou</u> légumineuses</p> <p>± Fromage <u>ou</u> laitage</p> <p>Fruit</p>   <p><i>Digeste car tardif</i></p>
<p><b>Collation équilibrée A NE PAS NEGLIGER</b></p>  <p>Légumes</p> <p>Féculents de préférence complets <u>ou</u> légumineuses <u>ou</u> pain</p> <p>± VPO</p> <p>Boisson</p>  <p><i>= début de dîner</i></p>	<p><b>Dîner : Léger</b></p>  <p>Pain <u>ou</u> céréales .. de préférence complets</p> <p>± Laitage <u>ou</u> fromage</p> <p>Fruit</p> <p>Boisson</p>   <p><i>Complète la collation.</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](http://www.sante-travail-oyonnax.fr)

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