



Alimentation et travail posté

Equipe du matin

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

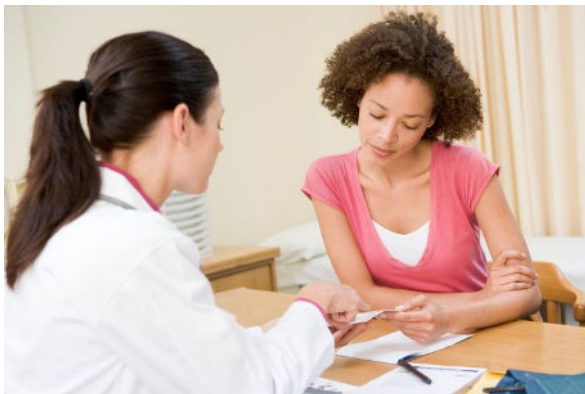
www.sante-travail-oyonnax.fr



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

Vous travaillez en horaires décalés, le travail 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 :

- 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. Manger assis, au calme.
- ❸ 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...).
- ❹ Prévoir une collation pendant la pause au travail pour calmer la faim, éviter les coups de pompe de fin de matinée et combattre la somnolence. Il ne s'agit pas d'un repas supplémentaire ! C'est la répartition journalière des apports alimentaires que l'on fractionne.
- ❺ 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 !
- ❻ 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 3-4h)

Petit-déjeuner, même léger,
INDISPENSABLE

Boisson chaude



± Laitage



± Pain ou céréales de
préférence complets...

± Fruit ou jus de fruit (100%
fruit sans sucres ajoutés)



PENDANT LE TRAVAIL (à la pause)

Collation (complément, à
adapter en fonction du petit-
déjeuner pris) - **IMPORTANT**

Boisson



± Laitage ou fromage



± VPO (viande froide,
jambon, oeufs...)

Pain



± Fruit ou compote



*Pour éviter le coup de pompe de
fin de matinée et combattre la
sommolence.*

*Pensez au sandwich, évitez la
charcuterie.*

de travail en équipe du matin :

AU RETOUR A LA MAISON (Vers 12h30-13h)

Déjeuner équilibré

Légumes + Féculents
de préférence
complets ou
légumineuses



± VPO (Viande, Poisson,
Oeuf...)



± Laitage

± Fruit



*Il est important de déjeuner avant la
sieste pour ne pas sauter de repas*

LE SOIR (vers 19h)

Dîner léger

Légumes + Féculents de
préférence complets
ou légumineuses



± Fromage



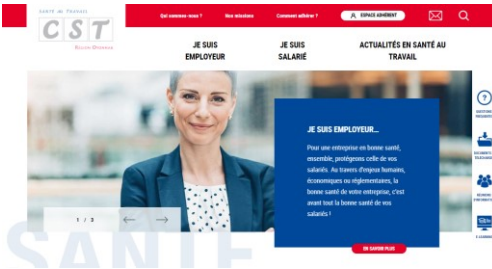
± Fruit



*Digeste pour faciliter
l'endormissement*



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.*