

ALIMENTATION ET TRAVAIL POSTÉ



Avoir un bon **équilibre alimentaire**, c'est apporter par l'alimentation les éléments indispensables au bon développement du corps.

Un manque d'apport calorique peut entraîner :

- des risques de somnolence,
- des malaises liés à l'hypoglycémie,
- une baisse des compétences.

Quel que soit votre poste de travail, vous devez respecter les **3 repas par jour** (petit déjeuner, déjeuner et dîner).

Ne jamais commencer une journée de travail sans s'être alimenté.

POSTE DU MATIN

▪ COLLATION AU LEVER

Indispensable pour mettre en route l'organisme, mais pas trop copieuse, ce n'est pas le petit-déjeuner : 1 boisson chaude (café, thé, infusion, chocolat, lait) ou jus de fruits pressés, accompagné de pain, biscottes ou céréales.

▪ PETIT DEJEUNER augmenté par rapport au petit déjeuner traditionnel

Sur le lieu du travail, entre 8h et 9h :

- 1 laitage (lait, yaourt), 1 produit céréalier et 1 fruit (ou jus de fruits pressés).
- Viande ou œuf dur, fromage...

Ne pas abuser de charcuteries ni de produits sucrés.

▪ REPAS DE MIDI - au domicile, avant la sieste.

Repas équilibré et digeste en évitant les pâtisseries, pizza, sandwich...

Pas de goûter tardif après la sieste.

▪ REPAS DU SOIR

Dîner complet, pris avant 20h afin de faciliter la digestion et préserver un bon sommeil.

ALIMENTATION ET TRAVAIL POSTÉ



Avoir un bon **équilibre alimentaire**, c'est apporter par l'alimentation les éléments indispensables au bon développement du corps.

Un manque d'apport calorique peut entraîner :

- des risques de somnolence,
- des malaises liés à l'hypoglycémie,
- une baisse des compétences.

Quel que soit votre poste de travail, vous devez respecter les **3 repas par jour** (petit déjeuner, déjeuner et dîner).

Ne jamais commencer une journée de travail sans s'être alimenté.

POSTE DU MATIN

▪ COLLATION AU LEVER

Indispensable pour mettre en route l'organisme, mais pas trop copieuse, ce n'est pas le petit-déjeuner : 1 boisson chaude (café, thé, infusion, chocolat, lait) ou jus de fruits pressés, accompagné de pain, biscottes ou céréales.

▪ PETIT DEJEUNER augmenté par rapport au petit déjeuner traditionnel

Sur le lieu du travail, entre 8h et 9h :

- 1 laitage (lait, yaourt), 1 produit céréalier et 1 fruit (ou jus de fruits pressés).
- Viande ou œuf dur, fromage...

Ne pas abuser de charcuteries ni de produits sucrés.

▪ REPAS DE MIDI - au domicile, avant la sieste.

Repas équilibré et digeste en évitant les pâtisseries, pizza, sandwich...

Pas de goûter tardif après la sieste.

▪ REPAS DU SOIR

Dîner complet, pris avant 20h afin de faciliter la digestion et préserver un bon sommeil.

POSTE D'APRES MIDI

- **PETIT DEJEUNER** - entre 8h et 9h
1 boisson chaude, 1 produit céréalier, 1 laitage et 1 fruit ou jus de fruits pressés.
- **REPAS DU MIDI** - **Ne pas négliger le déjeuner**
Repas **plus léger**. Il sera complété d'une collation dans l'après midi.
Potage, viande maigre ou poisson, féculents, légumes verts et 1 fruit.
- **COLLATION ENTRE 16H ET 17H** - généralement **sur le lieu de travail**
Pain et fromage ou 1 laitage et 1 fruit

- **REPAS DU SOIR**

Repas plutôt léger.

S'il est pris à la maison, **évit**ez de l'éterniser tard dans la soirée sous prétexte d'avoir le temps, vous en augmentez les déséquilibres.

POSTE DE NUIT

- **COLLATION, AU COURS DE LA NUIT**
Entre 2h et 4h du matin pour maintenir un niveau de vigilance correct.
Favoriser les **protéines** et les **glucides** (pain/poulet).
- **PETIT DEJEUNER - avant d'aller dormir.**
Plus léger que le petit déjeuner traditionnel.
1 boisson chaude, 1 produit céréalier et 1 laitage. Eviter le thé et le café.
- **REPAS DE MIDI - après le sommeil du matin.**
Essayer au maximum de **conserver un déjeuner traditionnel**.
- **REPAS DU SOIR**
Unique et non 2 prises (domicile + travail).
Dîner **copieux et équilibré** pour maintenir éveillé.



ADAPTER VOTRE ALIMENTATION A VOTRE RYTHME DE TRAVAIL

POSTE D'APRES MIDI

- **PETIT DEJEUNER** - entre 8h et 9h
1 boisson chaude, 1 produit céréalier, 1 laitage et 1 fruit ou jus de fruits pressés.
- **REPAS DU MIDI** - **Ne pas négliger le déjeuner**
Repas **plus léger**. Il sera complété d'une collation dans l'après midi.
Potage, viande maigre ou poisson, féculents, légumes verts et 1 fruit.
- **COLLATION ENTRE 16H ET 17H** - généralement **sur le lieu de travail**
Pain et fromage ou 1 laitage et 1 fruit

- **REPAS DU SOIR**

Repas plutôt léger.

S'il est pris à la maison, **évit**ez de l'éterniser tard dans la soirée sous prétexte d'avoir le temps, vous en augmentez les déséquilibres.

POSTE DE NUIT

- **COLLATION, AU COURS DE LA NUIT**
Entre 2h et 4h du matin pour maintenir un niveau de vigilance correct.
Favoriser les **protéines** et les **glucides** (pain/poulet).
- **PETIT DEJEUNER - avant d'aller dormir.**
Plus léger que le petit déjeuner traditionnel.
1 boisson chaude, 1 produit céréalier et 1 laitage. Eviter le thé et le café.
- **REPAS DE MIDI - après le sommeil du matin.**
Essayer au maximum de **conserver un déjeuner traditionnel**.
- **REPAS DU SOIR**
Unique et non 2 prises (domicile + travail).
Dîner **copieux et équilibré** pour maintenir éveillé.



ADAPTER VOTRE ALIMENTATION A VOTRE RYTHME DE TRAVAIL