Lorsque l'on travaille en horaires décalés ou de nuit, on constate que :

L'horloge biologique est perturbée :

- Repos quand la vigilance est maximale.
- Sommeil plus court et de moins bonne qualité : fatigue chronique.
- Irritabilité, stress, troubles de l'humeur.

L'alimentation est désorganisée :

- Décalage des horaires des repas.
- Souvent 2 repas avec grignotages : choix des aliments modifiés.
- Mauvaises conditions de prise des repas (manque de matériel, de temps, de place...).

La population est plus susceptible de développer un surpoids, un diabète et est plus sujette à une augmentation du cholestérol et des triglycérides.



Quelques conseils :

- Maintenir au maximum les repas aux heures habituelles et si possible avec la famille.
- Prendre le temps de manger et de bien mastiquer les aliments dans le calme et en étant assis.
- Ne pas sauter de repas.
- Éviter les grignotages.
- Boire de l'eau tout au long de la journée ou de la nuit (1,5 l/jour).
- Suspendre le café 3 à 4 heures avant le coucher.
- Limiter l'alcool qui aggrave la somnolence et détériore la qualité du sommeil. Loin de donner des forces, il en enlève.
- Surveiller son poids 1 fois/mois.
- Pratiquer une activité physique régulière.

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS 4)

AUGMENTER — **ALLER VERS** — **RÉDUIRE**

Fruits & légumes
5 par jour
Par exemple 3 portions de légumes de 2 de fruits

Fruits à coque non salés
Une poignée par jour (noix, noisettes, pistaches, amandes...)

Viande, poisson, œufs
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**

Matières grasses
Privilégier l'huile de colza, de noix et d'olive

Alcool
2 verres par jour maximum et pas tous les jours

Légumes secs
Au moins 2 fois par semaine

Céréales & féculents
À chaque repas selon l'appétit et au moins **1 fois par jour** des féculents **complets**

Produits laitiers
2 fois par jour

Produits sucrés
Réduire les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés
Réduire sa **consommation de sel**

Mode de vie
Le fait maison
Favoriser **les produits de saison, locaux et si possible bio**
Les produits de **Nutri-Score D et E**
Au moins **30 minutes d'activités physiques** dynamiques par jour
Limiter **le temps assis**

Retrouvez-nous sur le site
www.actionsantetravail.fr

afaq ISO 9001 Qualité AFNOR CERTIFICATION
D.015 - Juill. 2023



Équilibre alimentaire et travail posté, c'est possible !

Action Santé Travail
La Prévention en Action

CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE TRAVAIL POSTÉ OU DE NUIT

Comment manger de façon équilibrée avec des horaires décalés ?

Conseils alimentaires en cas de travail posté ou de nuit : Comment manger de façon équilibrée avec des horaires décalés ?



POSTE DU MATIN

Petit-déjeuner
Léger
Boisson, pain ou céréales, confiture

▼

Collation
Complète le petit-déjeuner
Laitage, fruit, pain, beurre

▼

Déjeuner
Traditionnel
Légumes, féculents, viande ou équivalent, laitage, fruit et eau

▼

Repos
Sieste et/ou activité physique

▼

Dîner
Traditionnel
Légumes, féculents, un peu de viande ou de fromage, laitage, fruit et eau



POSTE D'APRÈS-MIDI

Petit-déjeuner
Traditionnel
Laitage, pain ou céréales, boisson, confiture/beurre, fruit

▼

Repos
Activité physique

▼

Déjeuner
Traditionnel
Légumes, féculents, viande ou équivalent, et eau

▼

Collation
Complète le déjeuner
laitage, fruit, pain, beurre et eau

▼

Dîner
Traditionnel
Légumes, féculents, un peu de viande ou de fromage, laitage, fruit et eau



POSTE DE NUIT

Répartition proposée à partir de la seconde nuit travaillée

Après la nuit travaillée, possibilité de se coucher sans manger ou petit-déjeuner léger complémentaire de la collation nocturne

▼

Déjeuner
Traditionnel
Viande ou équivalent, légumes, féculents, laitage, fruit et eau

▼

Repos
Sieste et/ou activité physique

▼

Dîner
Traditionnel
Légumes, viande ou équivalent (facultatif), féculents, fruit et eau

▼

Collation
Vers 2 - 3 h
Protéines, féculents, laitage, fruit et eau
Sous forme de sandwich, salade composée, wrap, soupe complète...
Ex : 2 tartines de pain complet, filet de porc froid, moutarde, poire et fromage blanc.