





## AGIR POUR VOTRE SANTÉ


 adaptez vos repas à votre dépense d'énergie,


 mangez à des horaires réguliers, assis et dans le calme,


 évitez de sauter un repas,


 prenez le temps de bien mastiquer,

 buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour,

 varier l'alimentation,





 évitez l'alcool et les produits sucrés,

 préférez les matières grasses d'origine végétale,

 pratiquer une activité physique régulière.

**ET N'OUBLIEZ PAS,  
L'ALIMENTATION DOIT TOUJOURS  
RESTER UN PLAISIR !**

## LES ACTIONS DE VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

-  Assurer un **suivi médical adapté**
-  **Etudier** votre poste de travail
-  Emettre des propositions **d'aménagement de votre poste**
-  Animer des **séances collectives d'éducation santé**



### Pour vous conseiller

Votre médecin du travail  
et son équipe pluridisciplinaire :  
assistant, infirmier et préventeur

### Pour en savoir plus



**ASTIA** 

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

**Siège social** : 8/10 rue des 36 Ponts - 31400 Toulouse

Tél. : 05 62 13 15 51



## LE TRAVAIL DE NUIT



## Alimentation

**ASTIA** 

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

Février 2019

# LE TRAVAIL DE NUIT, POSTÉ OU À DES HORAIRES DÉCALÉS PEUT ÊTRE À L'ORIGINE D'UNE GRANDE IRRÉGULARITÉ DE L'ALIMENTATION POUVANT ENTRAÎNER DES TROUBLES DIGESTIFS

## QUAND MANGER ?



### CONSERVER LE RYTHME DIURNE DES 3 REPAS

La prise des repas est un point de repère fondamental qui joue le rôle de synchroniseur social et familial.

La répartition alimentaire doit respecter un rythme régulier pour éviter une prise de poids ou des troubles métaboliques.

L'organisme n'est pas programmé pour assimiler les aliments à n'importe quel moment.



### RESPECTER LA COLLATION DE NUIT

La collation de nuit sera prise au milieu de période de veille, idéalement entre 2h et 4h du matin, au moment où la vigilance est au plus bas.



### NE GRIGNOTEZ PAS ENTRE LES 3 REPAS ET LA COLLATION

Attention le grignotage dérègle la sensation de faim et se fait au détriment des repas.

## COMMENT MANGER ?



### POSTE DE NUIT : 3 REPAS + 1 COLLATION

**Repas du soir** : Unique et non en 2 prises (domicile + travail).

**Collation - au cours de la nuit entre 2h et 4h**

Plutôt protido-glucidique (pain / poulet) que glucido-lipidique (pain / beurre / confiture).

Les protéines présentes dans les viandes, poissons et oeufs améliorent la vigilance et la concentration.

**Petit déjeuner** : Avant d'aller dormir, plus léger que le petit-déjeuner traditionnel, conserver toujours une boisson.

**Repas de midi** : Après le sommeil du matin, essayer au maximum de conserver un repas traditionnel.



### EXEMPLES DE COLLATION DE NUIT

Collations faciles à préparer, à emporter et à consommer :

- Petit sandwich au rosbif froid + potage instantané ou yaourt à boire
- Petit sandwich au fromage frais + soupe de légumes ou pomme
- Petit sandwich de pain complet au filet de dinde froid + poire + eau
- Petite salade composée (maïs, petits pois, thon au naturel) + abricots + eau
- Petite omelette ratatouille + compote de pêches + eau

### LES PIÈGES À ÉVITER



**Le café** augmente la vigilance, mais une consommation excessive peut aggraver les troubles du sommeil. Ne pas en boire pendant les 3 dernières heures du poste.



**L'alcool** peut présenter un effet sédatif et entraîner un risque de somnolence. Il ne tient pas éveillé mais donne seulement «un coup de fouet» qui empêche de ressentir la fatigue.

## CONSEILS AUX TRAVAILLEURS DE NUIT

3

Quelque soit le poste de travail, essayez de respecter le rythme des 3 repas traditionnels : petit-déjeuner, repas du midi et repas du soir. Si cela vous est difficile, vous pouvez fractionner un repas en collation.



La collation nocturne idéale doit être rapidement digestible et doit stimuler la vigilance : elle doit être glucido-protéique.



Éviter un repas trop gras : pendant le travail de nuit, il entraîne un risque de somnolence, avant d'aller dormir, il est difficile à digérer.