

Pensez à :

- **conserver** le rythme traditionnel de 3 repas par jour le plus possible;
- **éviter** de sauter un repas;
- **éviter** le grignotage;
- **varier** l'alimentation;
- **équilibrer** sur la journée;
- **prendre le temps** de manger;
- **pratiquer** une activité physique régulière : marche, jardinage, vélo, course à pied, natation...

- 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**

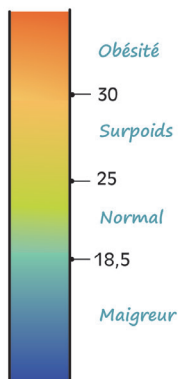


Pour vous conseiller

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



Et si vous calculiez votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?



$$IMC = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$$

Pour en savoir plus

Sites web
astia.fr - inpes.fr - mangerbouger.fr



Siège social : 8/10, rue des 36 Ponts 31400 Toulouse
Tél. : 05 62 13 15 51



L'EQUIPE DE NUIT



Une alimentation **variée et équilibrée** contribue à une **bonne santé** en limitant les troubles digestifs et en diminuant les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète, d'obésité...

Cet équilibre alimentaire permet également de maintenir **vigilance et concentration** tout au long de la journée.

Il est important de garder une journée alimentaire structurée : **horaires assez réguliers et 3 repas équilibrés**.

Si un repas n'est pas parfaitement équilibré, pas de panique ! Il vous reste les autres repas de la journée pour compenser.

Fruits et Légumes

5 PAR JOUR

crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve

Féculents

1 A CHAQUE REPAS

pain, céréales, pommes de terre, pâtes, riz, semoule, légumes secs

Laitage

3 PAR JOUR

Viande, poisson, oeuf

1 A 2 PORTIONS PAR JOUR

Boisson

1,5 l. D'EAU PAR JOUR MINIMUM

Limitier :



- les matières grasses, les plats en sauce, les fritures ;
- le sucre, les produits et boissons sucrés ;
- le sel.

Eviter les boissons alcoolisées.

A savoir :

1 cola (33cl) = 139 kcal (7 morceaux de sucre)
1 bière (33 cl) = 125 kcal (6 morceaux de sucre)

30 chips (1 paquet individuel) = 170 kcal
(2 cuillères à soupe d'huile)

1 barre chocolatée = 250 kcal
(12 morceaux de sucre)

Diner avant le travail (ou dans la soirée selon le début du poste)

Boisson, légumes, 1/2 portion de viande ou poisson ou oeuf avec féculents, laitage et fruit

- crudités
- crevettes et riz créole
- fromage blanc et pomme au four

Collation dans la nuit

Ce n'est pas un repas supplémentaire !

Elle fait partie de la ration journalière.

1/2 portion de viande ou poisson ou oeuf avec féculents et fruit.

- pain complet moutardé et jambon
- clémentines

Petit déjeuner avant de se coucher

Boisson, féculents ou laitage ou fruit

Eviter les viennoiseries, pâtisseries, biscuits

- thé léger
- yaourt

Déjeuner au lever

Boisson, légumes, viande ou poisson ou oeuf avec féculents, laitage et fruit

- oeufs brouillés et ratatouille
- pain et cantal
- kiwi

Sieste éventuelle

Avant la prise de poste

Conseils

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

Les matières grasses, le sucre et l'alcool favorisent la somnolence.

