



# Alimentation et travail posté

## 1. Conseils généraux

- Se rapprocher au mieux du rythme des 3 repas familiaux.
- Prendre le temps de manger assis : 20 minutes minimum pour un repas.
- Penser à prendre une collation, ce qui limitera les envies de grignotages entre les repas.
- Limiter votre consommation de produits sucrés (pâtisseries, confiseries, sodas...) et de graisses (charcuteries, chips, pizza, frites...).
- Privilégier les fruits et les légumes de saison.
- Boire de l'eau régulièrement, de préférence en dehors des repas.
- Surveiller votre poids une fois par mois.
- Pratiquer une activité physique régulière.



## 2. Conseils pratiques

### Horaires du matin

#### *Petit-déjeuner :*

- Prendre un petit-déjeuner le matin avant de travailler.
- En cas de non faim, prendre une légère collation.

#### *Collation :*

- Prendre une collation pendant votre pause si vous avez pris un petit déjeuner au réveil.
- Prendre un petit déjeuner complet pendant votre pause si vous avez pris une simple collation au réveil.

#### *Déjeuner :*

- Faire un repas complet (viande, légumes, féculents, laitage et fruit) à la fin de votre travail.

#### *Dîner :*

- Faire un repas complet, pas trop tard pour faciliter la digestion.



## Horaires d'après-midi

### **Petit-déjeuner :**

- Prendre un petit-déjeuner au réveil, plus léger si le déjeuner est pris tôt.
- Si le réveil est tardif, vous pouvez combiner le petit-déjeuner et le déjeuner en un repas de type « brunch ».

### **Déjeuner :**

- Faire un repas complet (viande, légumes, féculents, laitage et fruit) ou de type « brunch » selon les cas, avant de travailler.

### **Collation :**

- Prendre une collation pendant votre pause de travail.

### **Dîner :**

- Faire un repas plus léger si celui-ci est tardif pour faciliter la digestion.

## Horaires de nuit

### **Petit-déjeuner :**

- Prendre un petit-déjeuner léger le matin à la fin de votre poste pour faciliter le sommeil.

### **Déjeuner :**

- Faire un repas type « brunch » si vous n'avez pas très faim au réveil.

### **Dîner :**

- Faire un repas copieux et complet avant votre travail pour faciliter la veille nocturne.

### **Collation :**

- Prendre une collation tonique et digeste pendant la nuit (jambon ou blanc de poulet, pain, laitage).

# Repos

## **Petit-déjeuner :**

- Faire un petit-déjeuner complet et plus léger s'il est pris tard.

## **Déjeuner :**

- Faire un repas complet (viande, légumes, féculents, laitage et fruit).
- Ne pas hésiter à faire la sieste après le déjeuner pour limiter la dette de sommeil.

## **Collation :**

- Elle n'est pas obligatoire mais peut permettre de patienter sans grignoter au repas suivant.
- Elle peut se composer d'un fruit et d'un laitage accompagnés d'une boisson.
- Si vous faites une activité physique, penser à rajouter un produit céréalier à votre collation.

## **Dîner :**

- Faire un repas plus léger pour faciliter la digestion et le sommeil.

## **Pour en savoir plus**

- Le site d'éducation nutritionnelle du Programme National Nutrition Santé : [www.mangerbouger.fr/lafabrique-a-menus](http://www.mangerbouger.fr/lafabrique-a-menus)
- Le site de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la santé : [www.inpes-sante.fr](http://www.inpes-sante.fr)

