

# Alimentation, hygiène de vie et poste d'après-midi

Les horaires de travail atypiques (travail posté, nuit...) peuvent perturber les rythmes physiologiques, générer une conduite alimentaire déséquilibrée, et avoir des effets néfastes sur l'organisme et la santé.



Prévention des risques professionnels  
À destination des salariés

# POUR UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

**Food in**  
action

Avec la collaboration de  
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



[www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)

## Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées

## En petites quantités



## Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources



## Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour



## Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

**VVPOLAV** (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)  
Poisson et fruits de mer : 1 à 2 fois par semaine  
Légumineuses : min. 1 fois par semaine  
Viande rouge : max. 300 g par semaine  
Privilégier la viande blanche

## Féculents

À chaque repas  
Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour



**Féculents** À chaque repas  
Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour

## Légumes

Min. 300 g par jour

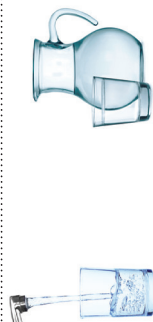


## Fruits

250 g par jour, soit 5 portions par jour

## Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté



**Thé et café**  
Quantité à limiter

## POUR LES TRAVAILLEURS EN POSTE D'APRÈS-MIDI :

- ▶ Si le lever est tôt (8-9h) => prendre un petit déjeuner complet.
- ▶ Si le lever est tardif => pas de petit déjeuner conseillé, car il sera trop proche du prochain repas. Opter pour une boisson chaude uniquement.
- ▶ Prévoir une collation à emporter au travail pour calmer la faim.



### LA COLLATION D'APRÈS-MIDI :

Il ne s'agit pas d'un repas supplémentaire !

C'est la répartition journalière des apports alimentaires que l'on fractionne.

## CONSEILS

- ▶ Conserver un rythme de 3 repas par jour, en essayant de se rapprocher des horaires de repas familiaux régulier, éviter de sauter des repas.
- ▶ Manger assis et au calme, en 20 min minimum.
- ▶ Penser à s'hydrater.
- ▶ Éviter les grignotages.
- ▶ Privilégier le fait-maison si possible.
- ▶ Pratiquer une activité physique régulière.
- ▶ Éviter de veiller en rentrant pour ne pas décaler le sommeil.
- ▶ En repos : augmenter le temps de sommeil, en évitant de se coucher tard. Il faut éviter une dette de sommeil avant de reprendre le travail.

Pour une collation optimale et équilibrée, choisir 1-2 aliments parmi ces 3 groupes :

### PROTÉINE OU PRODUIT LAITIER



- ▶ Blanc de volaille, tranche de jambon, œuf...
- ▶ Yaourt, portion de fromage, fromage blanc...

### PRODUIT CÉRÉALIER

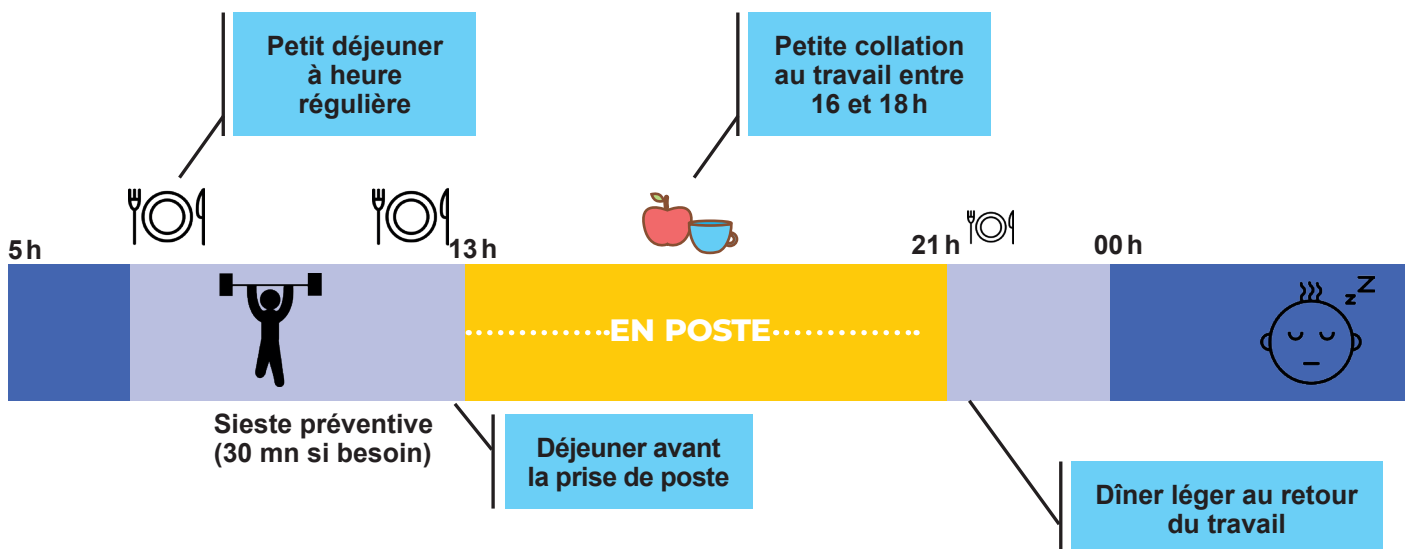


- ▶ 2 tranches de pain complet, 2 biscottes, 1 poignée de céréales ou barre de céréales peu sucrée...
- ▶ Riz, pâtes, quinoa...

### FRUIT OU LÉGUME



- ▶ 1 pomme, 1 banane, 2 clémentines, 1 poignée de fruits rouges ou fruits secs ou oléagineux...
- ▶ 1 portion de légumes à croquer (tomates cerises, concombre...)



## UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE CONTRIBUE À UNE BONNE SANTÉ !

### EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Prévention et de Santé au Travail



Document élaboré par le groupe de travail nutrition du GIMS 13, membre de Présanse Paca-Corse

**présanse**

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous sur les réseaux

