




Travail Posté

Alimentation

POUR NE PLUS ENTENDRE :



Je prends du poids, je me sens fatigué, j'ai des brûlures d'estomac...

Vos conseillers en Santé au Travail vous suggèrent, pour une alimentation équilibrée et digeste, des idées de Menus

BON APPÉTIT !

aist
la prévention active

Poste du matin

COLLATION



au lever

2h00 → 4h00

INDISPENSABLE avant d'aller travailler !

Léger, ne doit pas remplacer le petit-déjeuner.

40 à 50g
de pain
avec beurre
ou confiture
+ boisson

Crudités ou œuf
dur | Fromage +
Pain | Fruit |
Boisson

Lait ou Yaourt |
Pain ou
Céréales | Fruit |
Boisson

PETIT-DÉJEUNER



au travail

7h00 → 9h00

COPIeux avec fruit.
Éviter la charcuterie.

DÉJEUNER



à domicile

11h00 → 14h00

**À PRENDRE AVANT
LA SIESTE**, limiter
l'apport de sucres
rapides et matières
grasses.

Crudités | 100g de Rôti de
Bœuf + Légumes Verts |
Pâtes | Laitages | Fruit |
Boisson

Crudités | Poisson +
Pommes de terre | Légumes
verts | Laitages | Fruit |
Boisson

Potage ou Blanc de
Poulet | Semoule | Laitage
| Fruit | Boisson

Gratin de légumes |
Crudités | Compote ou
Fruit | Boisson

DÎNER



à domicile

18h00 → 22h00

LÉGER, respecter un
délai de 1h30 à 3h
avant le coucher.

Poste du soir

PETIT-DÉJEUNER

à domicile

7h00 → 9h00

Petit-déjeuner **COMPLET**



Laitage |
Fruit de
Saison | Pain
+ Confiture
ou Beurre |
Café ou Thé

Crudités | Poulet
Rôti + Purée/
Légumes Verts |
Laitage | Fruit |
Boisson

Crudités |
Tomates Farcies
+ Riz | Laitage |
Fruit | Boisson

DÉJEUNER

à domicile

11h00 → 14h00

Ne surtout **PAS NÉGLIGER**
ce repas



COLLATION

au travail

16h00 → 17h00

Important pour **ÉVITER LE**
JEÛNE entre les deux repas
principaux.



50g de pain |
Yaourt ou
Céréales |
Laitage | Fruit
| Boisson

Salade |
Poisson +
Féculents |
Fromage Blanc
+ Fruit |
Boisson

DÎNER

à domicile

18h00 → 22h00

ÉVITER repas copieux et
GRIGNOTAGES en soirée.



Poste de nuit

PETIT-DÉJEUNER

à domicile
5h00 → 7h00



PLUS LÉGER
qu'un petit-déjeuner normal

Boisson
chaude
sucrée | 50g
de Pain |
Confiture

Salade Composée
| Viande Grillée +
Féculents |
Fromage | Fruit |
Boisson

Crudités | Poisson
+ Légumes Secs |
Yaourt | Boisson

DÉJEUNER

à domicile
11h00 → 14h00



Potage | Endives
au Jambon |
Laitage | Boisson

Crudités | Poisson
aux épinards + riz
| Laitage |
Compote ou fruit
| Boisson

DÎNER

à domicile
18h00 → 20h00



Toujours **ASSOCIER UN
FÉCULENT** pour les sucres
lents de la nuit.

Laitage
Pain
Fruit
Boisson

COLLATION

au travail 1h00 → 4h00



IMPORTANT pour maintenir un
bon niveau de vigilance. **PAS DE
VIANDE NI D'ŒUF LA NUIT.**

Dans l'entreprise



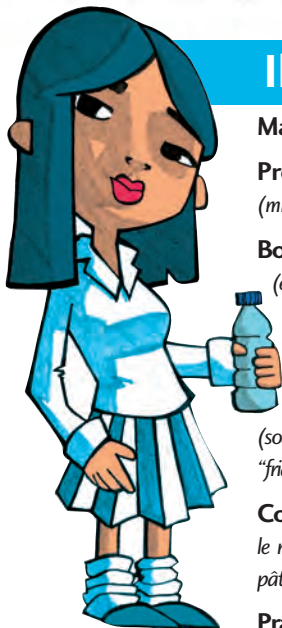
Ne pas manger à son poste de travail

Manger dans un espace calme et réservé à cet effet



Consacrer au repas la pause de **20 minutes** au plus tard après 6h de travail

Sur le plan personnel



Il faut ...

Manger assis et confortablement.

Prendre le temps de manger
(minimum 20 mn par repas).

Boire au minimum 1,5L d'eau par jour
(eau gazeuse, eau plate, eau aromatisée, infusion...).

Limitier la consommation d'excitants
(café, thé...).

Limitier l'apport de boissons sucrées
(sodas et colas ne sont pas des boissons, mais des "friandises" !).

Consommer au moins 1 féculent par jour
le mot "féculent" désigne aussi bien le pain que les pâtes, le riz, les légumes secs... (sucres lents).

Pratiquer une activité physique de loisirs.

Ne pas ...

Sauter de repas.

Grignoter.

Éviter ...

Les boissons alcoolisées.

La consommation de sucres rapides,
les matières grasses (barres choco-
latées, viennoiseries, chips, mayonnaise...).

