



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...).

