

ALIMENTATION

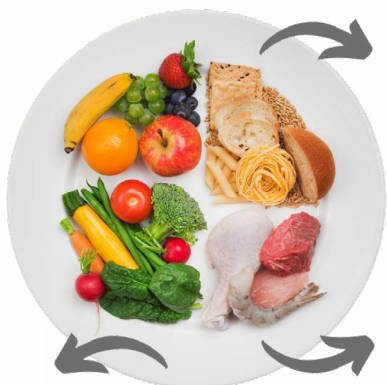
Une alimentation saine et équilibrée



1800/2200 Kcal
par jour



2400/2600 Kcal
par jour



Féculents

1 à 3 portions par jour,
en fonction des dépenses
physiques.

Viandes, poissons ou oeufs

1 fois par jour
1 portion par jour
Varier les apports
Limiter la viande rouge

Légumes

5 fruits et légumes par jour
2 portions et plus de
légumes par repas

1 PORTION PAR REPAS



À VOLONTÉ



À LIMITER



Petit-déjeuner : 1 produit céréalier,
1 laitage, 1 boisson,
1 fruit

Collation : 1 produit

BONNES PRATIQUES

- Ne sautez pas de repas.
- A chaque repas, prenez le temps de manger assis et de bien mastiquer ;
- Ne grignotez pas entre les repas ;
- Limitez la consommation de produits sucrés (pâtisserie, confiserie, sodas) et de graisses (chips, charcuteries, ...);
- Surveillez votre poids une fois par mois ;
- Entretenez votre forme en ayant une activité physique régulière ;
- Buvez de l'eau pendant et entre les repas ;
- Surveillez votre apport énergétique.

LES SIGNES D'ALERTE :

- Vous êtes fatigué et irritable ;
- Le café est devenu indispensable pour tenir ;
- Vous ressentez des brûlures d'estomac ;
- Manger plus vous aide à tenir ;
- Vous prenez du poids ;
- Vous n'arrivez plus à récupérer ;
- Vous vous sentez décalé par rapport à votre famille ;
- Vous avez des palpitations ;



N'hésitez plus, consultez votre médecin du travail.

Les bonnes adresses !

→ www.mangerbouger.fr : des idées de recettes et d'exercices physiques



→ **La fabrique à menus (sur mangerbouger.fr)** : élaborer des menus équilibrés à la semaine avec les proportions adaptées.

→ **Application YUKA** : pour connaître les valeurs nutritionnelles des aliments

Se référer au **NUTRI SCORE :**



Service Interprofessionnel de Santé au Travail Ouest Normandie

CS 43509 - 107, Rue Auguste Grandin - 50009 SAINT-LÔ Cedex
Tél. : 02.33.57.12.93 - www.santetravail-on.fr

© SIST Ouest Normandie - Avril 2022

LA NUTRITION ADAPTÉE AUX HORAIRES ATYPIQUES



Service Interprofessionnel
de Santé au Travail Ouest Normandie
www.santetravail-on.fr



Pas toujours facile de savoir quand et quoi manger lorsqu'on travaille en horaires décalés...

Voici quelques conseils pour manger équilibré quels que soient vos horaires de travail.

Avril 2022

Vous travaillez DU MATIN

- Sieste l'après midi et coucher avant 22h.
- Petit déjeuner ou collation au lever.
- Petit déjeuner ou collation à la pause du matin.
- Déjeuner à la mi-journée.
- Dîner léger le soir.

Exemple de menu



Petit-déjeuner

(avant la prise de poste)

Fruits/ fruits secs
1 boisson



*Inversion de repas possible
selon les heures de pause*

Collation

(9h-10h)

1 portion de féculents
1 portion de produit laitier
(fromage/ yaourt)

Déjeuner

(13h-14h)

1 portion de légumes
1 portion de féculents
1 portion de viande/poisson/œufs
1 fruit



Sieste l'après-midi

Dîner

1 portion de légumes
1 portion de viande/poisson/œufs
1 portion de produit laitier
1 fruit

Coucher avant 22h

Vous travaillez DE L'APRÈS-MIDI

- Ne veillez pas trop pour ne pas décaler votre sommeil.
- Horaires réguliers de repas à respecter au maximum.
- Collation vers 16h au travail.

Exemple de menu



Petit-déjeuner

1 produit céréalier
1 boisson

Déjeuner

(Vers 11h)

1 portion de légumes
1 portion de féculents
1 portion de viande/poisson/œufs
1 fruit

Collation

(Vers 16h)

1 boisson chaude ou froide
1 portion de produit laitier
1 fruit

Dîner

1 portion de légumes
1 portion de viande/poisson/œufs
1 portion de produit laitier
1 fruit



Le café ou thé noir avant la sieste permet de se réveiller plus rapidement et naturellement.

Vous travaillez DE NUIT

- Dormez le matin : la double journée est dangereuse.
- Faites la sieste.
- Petit déjeuner léger avant de dormir.
- Horaire régulier du déjeuner et du dîner.
- Repas léger entre minuit et 2h.

Exemple de menu



Dîner complet

(avant la prise de poste)

1 portion de légumes
1 portion de viande/poisson/œufs
1 portion de produit laitier
1 fruit



Repas léger

(00h- 2h)

1 portion de légumes
1 portion de viande/poisson/œufs
1 fruit

Collation

(4h-5h)

1 portion de féculents
1 portion de produit laitier
(fromage, yaourt)

Petit-déjeuner

(Au réveil)

1 produit céréalier
1 boisson
1 portion de fruits secs

Les + pour la santé



Fruits et légumes

Prévention des maladies cardiovasculaires, des cancers, de l'hypertension, du diabète, de la constipation...



Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

Source d'énergie : principal carburant des muscles, du cœur et du cerveau.
Source importante de fibres



Produits laitiers

Construction et renouvellement des muscles et des os.



Viandes, volailles, produits de la pêche et oeufs

Contribuent à la construction et au renouvellement des muscles, des os...
Riches en fer, ces aliments aident aussi à la formation des globules rouges et de l'hémoglobine et donc au transport de l'oxygène dans l'organisme.

Vous travaillez DU MATIN

Exemple de menu



Petit-déjeuner

(avant la prise de poste)

Fruits/ fruits secs
1 boisson



*Inversion de repas possible
selon les heures de pause*

Collation

(9h-10h)

1 portion de féculents
1 portion de produit laitier
(fromage/ yaourt)

Déjeuner

(13h-14h)

1 portion de légumes
1 portion de féculents
1 portion de viande/poisson/œufs
1 fruit



Sieste l'après-midi

Sieste Flash

Dîner

1 portion de légumes
1 portion de viande/poisson/œufs
1 portion de produit laitier
1 fruit

Coucher avant 22h

- Sieste l'après midi et coucher avant 22h.
- Petit déjeuner ou collation au lever.
- Petit déjeuner ou collation à la pause du matin.
- Déjeuner à la mi-journée.
- Dîner léger le soir.

Les + pour la santé



Fruits et légumes

Prévention des maladies cardiovasculaires, des cancers, de l'hypertension, du diabète, de la constipation...



Produits laitiers

Construction et renouvellement des muscles et des os.

Vous travaillez DE L'APRÈS-MIDI

Exemple de menu



Petit-déjeuner

1 produit céréalier
1 boisson

Déjeuner

(Vers 11h)

1 portion de légumes
1 portion de féculents
1 portion de viande/poisson/œufs
1 fruit

Collation

(Vers 16h)

1 boisson chaude ou froide
1 portion de produit laitier
1 fruit

Dîner

1 portion de légumes
1 portion de viande/poisson/œufs
1 portion de produit laitier
1 fruit

- Ne veillez pas trop pour ne pas décaler votre sommeil.
- Horaires réguliers de repas à respecter au maximum.
- Collation entre 16 h et 17 h au travail.



Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

Source d'énergie : principal carburant des muscles, du cœur et du cerveau.
Source importante de fibres



Viandes, volailles, produits de la pêche et oeufs

Contribuent à la construction et au renouvellement des muscles, des os...
Riches en fer, ces aliments aident aussi à la formation des globules rouges et de l'hémoglobine et donc au transport de l'oxygène dans l'organisme.

Vous travaillez DE NUIT

Exemple de menu



Repas complet

(avant la prise de poste)

1 portion de légumes
1 portion de viande/poisson/œufs
1 portion de produit laitier
1 fruit



Sieste Flash

Repas léger

(00h- 2h)

1 portion de légumes
1 portion de viande/poisson/œufs
1 fruit

Collation

(4h-5h)

1 portion de féculents
1 portion de produit laitier
(fromage, yaourt)

Petit-déjeuner

(Au réveil)

1 produit céréalier
1 boisson
1 portion de fruits secs

- Dormez le matin : la double journée est dangereuse.
- Faites la sieste.
- Petit déjeuner léger avant de dormir.
- Horaire régulier du déjeuner et du dîner.
- Collation entre minuit et 3 h.