

Lorsque l'on travaille en horaires décalés ou de nuit, on constate que :

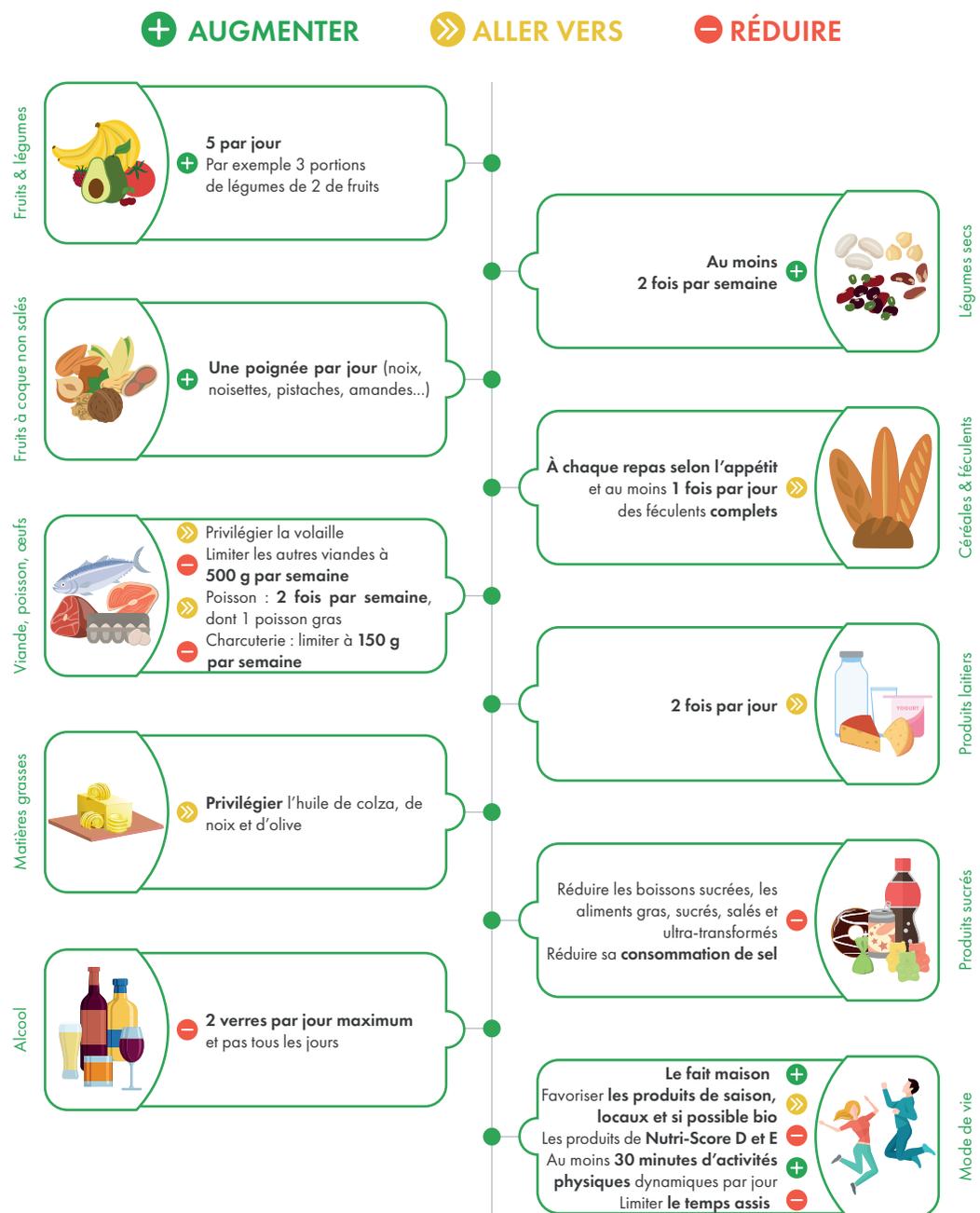
- L'horloge biologique est perturbée :**
  - ▶ Repos quand la vigilance est maximale.
  - ▶ Sommeil plus court et de moins bonne qualité : fatigue chronique.
  - ▶ Irritabilité, stress, troubles de l'humeur.
- L'alimentation est désorganisée :**
  - ▶ Décalage des horaires des repas.
  - ▶ Souvent 2 repas avec grignotages : choix des aliments modifiés.
  - ▶ Mauvaises conditions de prise des repas (manque de matériel, de temps, de place...).
- La population est plus susceptible de développer un surpoids, un diabète et est plus sujette à une augmentation du cholestérol et des triglycérides.**



### Quelques conseils :

- Maintenir au maximum les repas aux heures habituelles et si possible avec la famille.
- Prendre le temps de manger et de bien mastiquer les aliments dans le calme et en étant assis.
- Ne pas sauter de repas.
- Éviter les grignotages.
- Boire de l'eau tout au long de la journée ou de la nuit (1,5 l/jour).
- Suspendre le café 3 à 4 heures avant le coucher.
- Limiter l'alcool qui aggrave la somnolence et détériore la qualité du sommeil. Loin de donner des forces, il en enlève.
- Surveiller son poids 1 fois/mois.
- Pratiquer une activité physique régulière.

## PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS 4)



Retrouvez-nous sur le site [www.actionsantetravail.fr](http://www.actionsantetravail.fr)



0015 - Juin 2023



Équilibre alimentaire et travail posté, c'est possible !



La Prévention en Action

## CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE TRAVAIL POSTÉ OU DE NUIT

Comment manger de façon équilibrée avec des horaires décalés ?



## POSTE DU MATIN



## POSTE D'APRÈS-MIDI



## POSTE DE NUIT

Répartition proposée à partir de la seconde nuit travaillée

