

# Alimentation, hygiène de vie et poste de nuit

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

Avec la collaboration de  
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI

**Food in**  
action

[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



**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

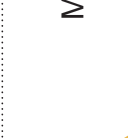
Privilégier la viande blanche

**Fruits à coque et graines**

15 à 25 g par jour

## 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

## LA COLLATION DE NUIT

Elle doit être :

- ▶ Adaptée et pas trop copieuse car il y a une modification de l'assimilation des aliments pendant la nuit liée aux hormones.
- ▶ Prise entre 2h-4h, période où le niveau de vigilance est au plus bas.
- ▶ Riche en protéines (pour le maintien de la vigilance) et glucides complexes.

▶ Pauvre en sucres simples et en gras car ils favorisent la somnolence et sont difficiles à digérer.



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

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

## CONSEILS AUX TRAVAILLEURS DE NUIT

- ▶ 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, en limitant les boissons excitantes (thé, café), surtout en fin de nuit (perturbation du sommeil en retour de poste).

- ▶ Prévoir une collation de nuit pour calmer la faim et maintenir l'éveil au poste.
- ▶ Éviter les grignotages.
- ▶ Privilégier le fait-maison si possible.
- ▶ Pratiquer une activité physique régulière.

**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

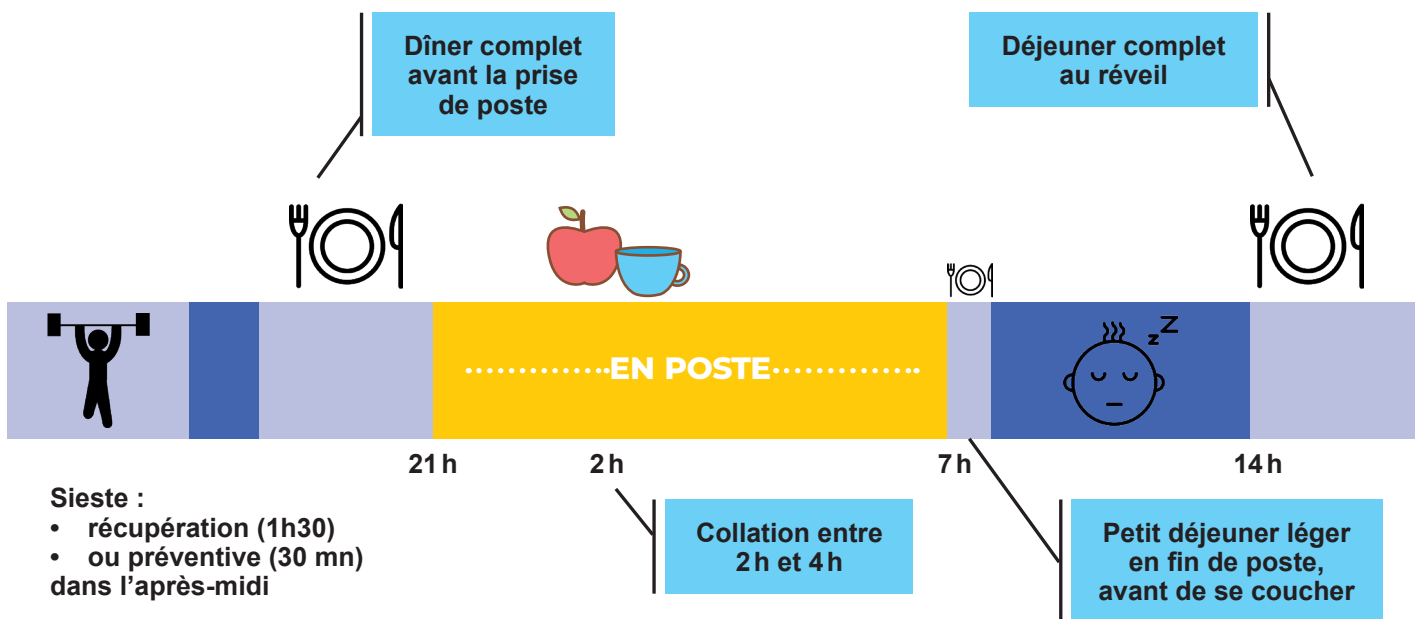


- ▶ 2 tranches de pain complet, 2 biscottes, 1 poignée de céréales ou barre de céréales peu sucrée...
- ▶ Riz, pâtes, quinoa...

### 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

