

## Si vous travaillez en poste de matin

♦ **DÎNER LA VEILLE AU SOIR -> léger et digeste**

♦ **COLLATION AU LEVER (VERS 2-3H) -> Indispensable**

Pour mettre en route l'organisme, doit être légère, ce n'est pas un petit-déjeuner ! Boisson chaude (café, thé, infusion, chocolat) ou boisson froide (verre d'eau, de lait) avec une tranche de pain complet ou un petit bol de céréales non sucrées ou un produit laitier.

♦ **PETIT-DÉJEUNER SUR LE LIEU DE TRAVAIL (VERS 8-9H)**

-> **plus copieux mais plutôt protéiné**

Œufs durs ou jambon avec du pain complet ou du blanc de poulet, fromage et/ou un produit laitier, boisson chaude ou verre d'eau.

♦ **REPAS DE MIDI AU DOMICILE (12h-14h) -> équilibré et digeste**

À prendre avant la sieste -> Ne pas consommer d'aliments trop riches en sucres (glucides) et matières grasses (pâtisserie, pizza, sandwich...).

## Si vous travaillez en poste d'après-midi

♦ **PETIT-DÉJEUNER -> protéiné**

Œufs durs + pain complet + jambon ou blanc de poulet ou bol de céréales non sucrées, produit laitier avec une boisson chaude.

Si lever tardif : pas de petit-déjeuner. Boisson chaude uniquement.

♦ **REPAS DE MIDI -> équilibré, à ne pas négliger**

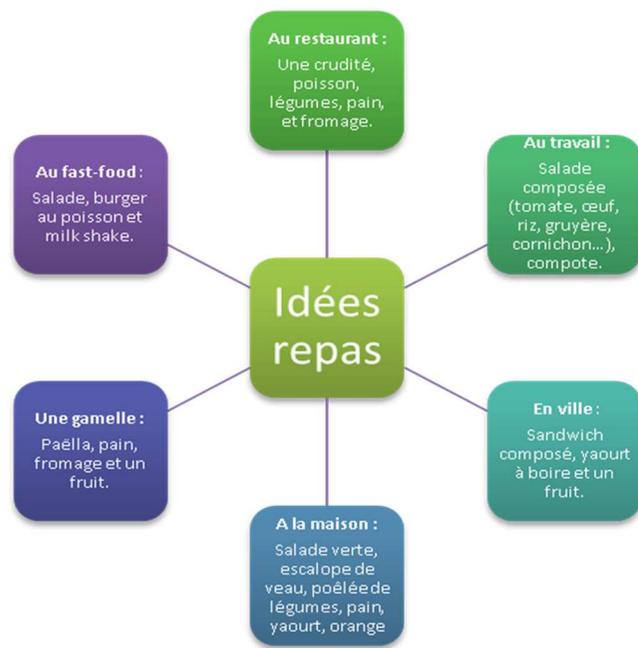
♦ **COLLATION ENTRE 16H ET 17H SUR LE LIEU DE TRAVAIL**

A préparer à l'avance! Collation importante pour se détendre.

(fruit ou jus de fruit, une poignée de noix, noisettes, tranche de pain complet avec chocolat ou jambon, yaourt, céréales, pain d'épices, part de gâteau maison...)

♦ **REPAS DU SOIR -> équilibré**

Eviter les repas copieux et les grignotages en soirée.



## Conseils express sommeil

- Adapter la durée de votre sommeil à vos besoins
- Privilégier des horaires de coucher et de lever régulier :
  - \* Après un après-midi : éviter de trop décaler l'heure de coucher
  - \* Avant un matin : se coucher plus tôt la veille au soir + faire une sieste
- Se ménager un environnement favorable de sommeil (endroit calme, obscur, tempéré env. 18°, literie confortable)
- Eviter une consommation excessive de caféine ou trop tardive (après 15h)
- Prendre un diner léger en protéines et limité en glucides complexes (céréales, pain...) à distance du coucher (> 2h)
- Préférer une activité physique avant le diner (les endorphines sécrétées pendant l'activité physique retardent l'endormissement).
- Ne pas utiliser les écrans avant le coucher (les écrans d'ordinateur, tablette, smartphone stimulent et empêchent l'endormissement)
- S'aménager des moments de détente :
  - \* Au cours de la journée: sieste flash (< 5 min), étirements, exercices de respiration
  - \* Après le déjeuner: sieste légère (10 à 20 min)
  - \* Les jours de repos: sieste « cycle de sommeil » (1h à 1h30).

## Conseils express hygiène de vie

- Favoriser des pauses à l'extérieur, à la lumière naturelle
- Pratiquer une activité physique (au moins 30 min/j) : marche, promenade, jardinage, escalier au lieu de l'ascenseur...
- S'hydrater au moins 1.5l/jour : eau du robinet, eau minérale (riche en calcium), tisane, soupe...

Pour toute question, votre équipe de santé au travail est à votre disposition.



## Alimentation et hygiène de vie en horaires décalés



PRISSM

Santé au Travail

2, rue Maria-Gaëtana Agnesi  
Zone Europa  
64000 PAU

Tél : 05.59.27.40.15  
www.prissm.fr

Vous êtes soumis à des horaires atypiques qui peuvent influencer vos rythmes biologiques (sécrétions digestives, sensation de faim à contre temps, sécrétions hormonales...). Des erreurs alimentaires (sauts de repas, grignotage, excès de sucre, de graisses), une consommation éventuelle de produits stimulants (café, alcool, tabac...) ou le déséquilibre de votre hygiène de vie (temps de sommeil, manque d'activité physique) peuvent entraîner des risques pour votre santé, votre vitalité, votre qualité de vie sociale.

## Quels sont les signes qui doivent vous alerter?



## Comment faire?

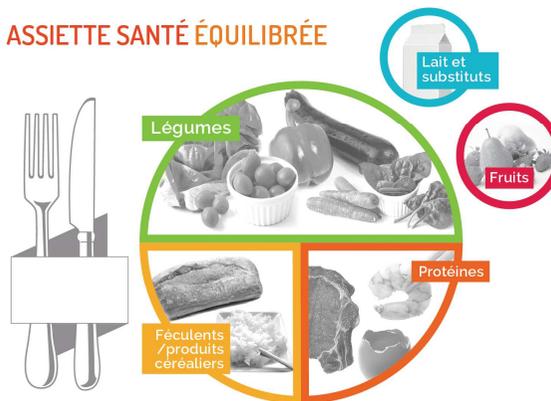
Aucune recette miracle : il faut rechercher un compromis entre les exigences professionnelles, familiales et sociales.

- \* Rechercher une alimentation équilibrée et adaptée à votre rythme de travail
- \* Rechercher toutes les conditions favorables à la restauration d'un sommeil de qualité et à une bonne hygiène de vie

## Conseils express alimentation

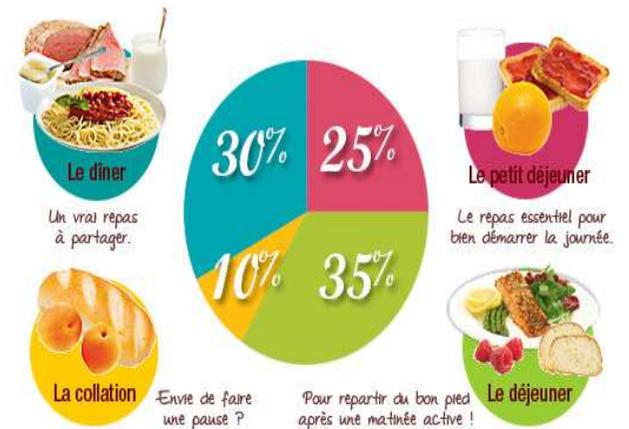
- Conserver le rythme de 3 à 4 repas / jour (début, milieu et fin de journée + 1 collation)
- Varier les menus et les aliments
- Privilégier 1 vraie collation, au lieu de plusieurs grignotages
- Prendre le temps de manger assis
- Bien mastiquer les aliments
- Ne remplacer pas la pause repas par la pause cigarette
- Limiter la consommation de produits gras (viennoiseries, chips, charcuterie, plats industriels)
- Limiter la consommation de produits sucrés (sodas, pâtisseries industrielles, confiserie)

## ASSIETTE SANTÉ ÉQUILBRÉE

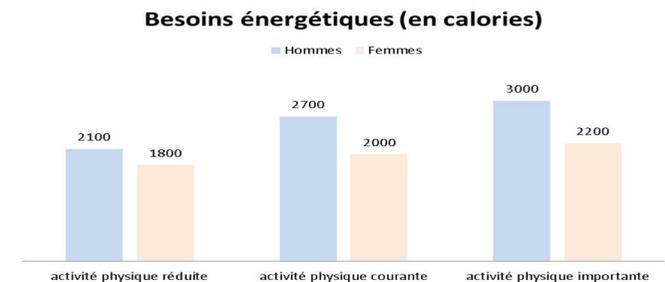


Alexcuisine.com

- L'apport énergétique doit être réparti sur la journée :



- L'apport énergétique doit être adapté à l'activité :



- Des exemples de rations caloriques :

Aliments / boissons	calories	Aliments / boissons	calories
100g de frites	400	100g de purée de PDT	95
1 verre de coca	100	1 verre de Perrier	0
100g de crème glacée	250	1 pomme	52
1 croissant	200	1 banane	90
1 part de tarte	360	100g de fromage blanc	80
100g de jambon	300	100g de poulet	150
Hamburger	295	Sandwich thon crudités	275
100g de saumon fumé	265	100g de merlu	92