

ALIMENTATION ET TRAVAIL POSTE



Avoir un bon **équilibre alimentaire**, c'est apporter par l'alimentation les éléments indispensables au bon fonctionnement du corps.

Une alimentation déséquilibrée peut entraîner :

- des risques de somnolence,
- des malaises liés à l'hypoglycémie
- une baisse des compétences

Quel que soit le poste de travail, il est important de respecter **les 3 repas/jour** (petit déjeuner, déjeuner, dîner).

Essayer d'éviter de commencer une journée de travail sans s'être alimenté.

POSTE DU MATIN

- **COLLATION AU LEVER**
Indispensable pour mettre en route l'organisme, mais pas trop copieuse, ce n'est pas un petit déjeuner : 1 boisson chaude (café, thé, infusion, chocolat, lait) ou jus de fruit pressé, accompagné de pain ou céréales
- **PETIT DEJEUNER** au travail, augmenté par rapport au petit déjeuner traditionnel : 1 laitage (lait, yaourt), 1 produit céréalier et 1 fruit + viande ou œuf dur, fromage...
Ne pas abuser de charcuteries ni de produits sucrés.
- **DEJEUNER au domicile**, avant la sieste.
Repas équilibré et digeste
Pas de goûter tardif après la sieste
- **REPAS DU SOIR dîner complet**, pris avant 20h pour faciliter la digestion et préserver un bon sommeil.

POSTE D'APRES MIDI

- **PETIT DEJEUNER** entre 8h et 9h
1 boisson chaude, 1 produit céréalier, 1 laitage et 1 fruit ou jus pressé.
- **DEJEUNER ne pas négliger ce repas**
Repas **plus léger** (il sera complété par une collation dans l'après-midi) :
Viande maigre, poisson ou œufs, féculents, légumes ou crudités, 1 fruit
- **COLLATION** entre 16h et 17h - **sur le lieu de travail**
Pain et fromage ou laitage et fruit, +/- fruits oléagineux.
- **REPAS DU SOIR**
Repas **plutôt léger**.
S'il est pris au domicile, **éviter de le faire durer trop tard** dans la soirée.

POSTE DE NUIT

- **COLLATION, AU COURS DE LA NUIT entre 2h et 4h du matin**
pour maintenir un niveau de vigilance correct.
Favoriser les **protéines et les sucres lents** (exemple : pain complet + poulet)
- **PETIT DEJEUNER avant d'aller dormir**
Plus léger que le petit déjeuner traditionnel.
1 boisson chaude, 1 produit céréalier et 1 laitage.
Eviter le thé et le café.
- **DEJEUNER après le sommeil du matin.**
Essayer au maximum de conserver **un repas traditionnel**.
- **REPAS DU SOIR**
Unique, il sera complété par la collation de la nuit.
Dîner **copieux et équilibré** pour maintenir éveillé.