

Alimentation et **TRAVAIL POSTÉ**



VOTRE PRÉVENTION ALIMENTATION



JE SUIS DU MATIN



UN PETIT-DÉJEUNER AU LEVER

Pain beurré – Produit laitier –
Fruit de saison – Boisson chaude



UNE COLLATION (ENTRE 08 ET 09H)

Barre de céréales sans sucre –
Produit laitier – Compote ou fruit



UN REPAS PRINCIPAL (APRÈS LE TRAVAIL)



UN REPAS LÉGER EN SOIRÉE

JE SUIS D'APRÈS-MIDI



UN PETIT-DÉJEUNER AU LEVER

Pain beurré – Produit laitier –
Fruit de saison – Boisson chaude



UN REPAS PRINCIPAL (AVANT LE TRAVAIL)



UNE COLLATION À LA PAUSE

Produit laitier – Compote ou fruit



UN REPAS LÉGER EN SOIRÉE

! Du fait de votre sortie tardive du travail, vous avez tendance à vous coucher tard. Ne veillez pas trop afin de ne pas décaler votre sommeil.

JE SUIS DE NUIT



UN PETIT-DÉJEUNER AVANT D'ALLER SE COUCHER

Produit laitier –
Muesli – Boisson
chaude – Fruit



UN REPAS LÉGER OU BRUNCH AU LEVER

Œufs brouillés –
Tartines beurrées –
Fromages – Fruit –
Boissons chaudes



UN REPAS PRINCIPAL AVANT D'ALLER TRAVAILLER



UNE COLLATION ENTRE 2H ET 3H



CONSEILS NUTRITIONNELS ET DE SANTÉ

IDÉE DE COLLATION POUR LA NUIT

PROTIDO-GLUDIQUE

Poisson – Viande/Œufs – Féculents
> Augmente la vigilance et la satiété



Boisson chaude

EXEMPLES



- Soupe instantanée + pain + jambon
- Fruits secs + muesli + produit laitier
- Pain + blanc de dinde + fromage
- Omelette + pain + produit laitier

CONSEILS POUR ÉVITER LA DETTE DE SOMMEIL



- Je reprends **un rythme classique** pendant mes jours de repos / congés.
- Je fais une **activité physique régulière**.
- Si je suis du matin, faire une sieste de 45 mn ou moins ou un cycle de 1h30 pour avoir **7h à 8h de sommeil par 24h**.
- Si je suis de nuit, de la même manière, **faire une sieste le soir**.



CONSEILS ALIMENTAIRES

- Je ne saute pas de repas et mange à des heures régulières.
- Je mange assis **dans le calme**.
- Je bois **1,5 L d'eau/jour**.
- J'évite les boissons **sucrées et alcoolisées**.

EFFETS SUR LA SANTÉ DU TRAVAIL DE NUIT ET POSTÉ



- **Effets avérés** : troubles du sommeil, diminution de la vigilance, Syndrome métabolique.
- **Effets probables** : troubles cognitifs, cancer, altération santé psychique, surpoids/obésité, diabète de type 2, coronopathies.
- **Effets possibles** : hypertension artérielle / AVC.



PRÉPARER VOTRE TÉLÉCONSULTATION

POUR TOUTE DEMANDE, CONNECTEZ-VOUS
SUR **VOTRE PASSEPORT SANTÉ** :

- 1** Vous avez besoin d'un ordinateur, d'un smartphone ou d'une tablette équipés **d'une webcam et de votre Passeport Santé**.
- 2** Assurez-vous d'avoir **une connexion internet** avec débit suffisant.
- 3** Choisissez un lieu **calme, lumineux et adapté** où vous ne serez pas dérangé.
- 4** Connectez-vous **quelques minutes avant votre rendez-vous**, placez-vous face à la caméra, parlez assez fort.



*Sont exclues des conditions de téléconsultation
toutes situations dangereuses ou hors de propos :
être au volant, en train de manger, de faire ses
courses, dans la rue ou tout endroit de passage.*

BON À SAVOIR

À tout moment, **vous pouvez solliciter une visite à votre demande** si vous rencontrez des problèmes de santé en rapport avec votre travail.

CONTACTEZ-NOUS



04 84 48 58 75



contact@france-medecine-et-sante-travail.com



france-medecine-et-sante-travail.com

