

# Conseils généraux

Essayez de maintenir un certain équilibre.

Il est indispensable de quitter le poste de travail pour toute prise alimentaire.

Prenez le temps de manger assis, lentement, dans un endroit calme.

Cessez toute activité dès que vous commencez votre repas.

Ne sautez pas de repas : 3 repas par jour quels que soient les horaires.

Pas de grignotages entre les repas : évitez les apports sucrés (bonbons, gâteaux, boissons sucrées) ou gras (chips). Privilégiez les aliments sources de sucres complexes (pain, produits céréaliers).

Les collations sont nécessaires. Elles doivent être intégrées dans l'équilibre nutritionnel de la journée pour éviter les excès. Les boissons alcoolisées sont déconseillées.

Maintenez une activité sportive ou physique régulière.

Surveillez votre poids une fois par semaine.

**Moins de poids, c'est plus de santé.**

Si vous avez un problème de poids, ne suivez pas de régime sans l'avis de votre médecin.

# Le travail posté

# e

st source de

# d

éséquilibre.

Les points de repères fondamentaux sont :

**le sommeil et l'alimentation.**

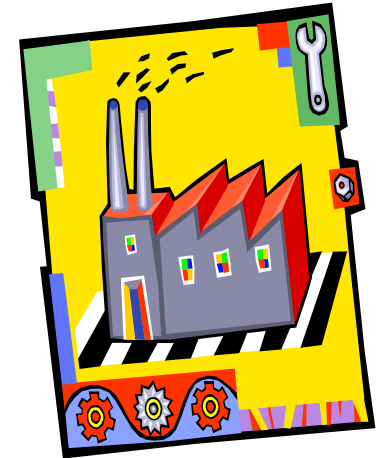
En les préservant, vous limiterez les effets néfastes de ce rythme de travail sur votre **santé**.

6 Rue Voltaire  
BP 1223  
87054 Limoges Cedex



05.55.77.65.63  
santetravail@aist87.fr

AIST 87



► **Le travail posté**

**V**otre médecin du travail vous informe

## ▶ VOUS TRAVAILLEZ EN ÉQUIPE ALTERNÉE

### L'homme ne peut pas faire n'importe quoi n'importe quand.

- Toutes nos fonctions sont rythmées sur une période de 24 h et sont décalées en cas de travail posté .

- Les battements cardiaques sont plus rapides vers 17h.

- La pression artérielle est au maximum vers 16 h.

- les performances physiques sont meilleures entre 14h et 17h.

La capacité à mémoriser est maximale vers 18h.  
L'attention et la vigilance sont les plus basses

### Quelles sont les conséquences pour votre santé ?

- La prise de poids, les troubles digestifs,
- Diabète, cholestérol,
- Troubles cardio-vasculaires, vieillissement précoce, nervosité, irritabilité, troubles de la mémoire.

Il y a un temps pour le travail, un temps pour la vie familiale et sociale, un temps pour la récupération et le sommeil.

## SOMMEIL ET TRAVAIL POSTÉ

### Après le travail de nuit :

- Allez au lit le plus tôt possible.
- Prévenez les autres que vous dormez.
- Faites le noir dans votre chambre.
- Mettez des bouchons dans les oreilles.
- Débranchez le téléphone et la sonnerie de la porte.
- Affichez un panneau "ne pas déranger" sur la porte.
- Essayez de vous réveiller naturellement.

### ▶ VOUS TRAVAILLEZ À DES HEURES IRREGULIÈRES, ESSAYEZ DE MANGER À DES HEURES FIXES

#### La répartition alimentaire doit se faire selon un rythme régulier :

- Petit déjeuner = 30% des apports énergétiques journaliers
- Repas de midi = 40%
- Repas du soir = 30%.



### Poste du matin :

#### Au lever :

Avant de partir, prenez une collation (boisson) indispensable pour réhydrater l'organisme : thé, café, lait, ou jus de fruit avec du pain ou des biscottes ou équivalent.

#### Sur le lieu de travail lors de la pause :

Composez un petit déjeuner équilibré :

une boisson pour bien s'hydrater, des céréales ou du pain avec viande froide ou jambon ou œuf dur, un produit laitier, un fruit éventuellement.

**Evitez** la charcuterie, les gâteaux secs, croissants, barres chocolatées ....

#### Repas du midi au domicile :

Il devra être équilibré et léger pour permettre la sieste.  
**Ne le remplacez pas** par une pâtisserie, un sandwich, une pizza, une quiche.....

**Pas** de goûter tardif après la sieste.

#### Repas du soir :

Prenez votre repas 2 à 3h avant le coucher en évitant qu'il soit copieux ou trop riche..



## Poste d'après-midi ou du soir :

#### Avant d'embaucher :

Ne négligez pas le repas qui doit être léger mais équilibré . Construisez toujours vos plats principaux avec un peu de féculents. Ils ne feront pas grossir, limiteront la sensation de faim et vous permettront d'éviter le grignotage.

#### Collation sur le lieu de travail à la pause :

Une boisson, un produit laitier (yaourt ou fromage), un fruit ou une compote.

#### Le soir au domicile :

**Evitez** le gros repas ou les grignotages tout au long de la

## Poste de nuit :

#### Avant d'embaucher :

Privilégiez le repas en famille au domicile. Attention ce repas doit être unique et non pas en deux prises : maison + travail.

#### Collation au cours de la nuit :

Une boisson chaude, potage, pain, viande froide, fromage ou yaourt. Veillez à vous hydrater tout au long de la nuit avec thé, tisane, café, lait..... Evitez toutefois le café en fin de nuit.

#### En rentrant au domicile :

Petit déjeuner plus léger qu'un petit déjeuner traditionnel.

#### Repas de midi en se réveillant :

Essayez de conserver un repas équilibré.