

Régime alimentaire conseillé

(Sous réserve d'un régime particulier)

Petit déjeuner traditionnel :

- **Boisson** chaude sucrée pour réhydrater : café, thé, tisane, chocolat, lait.



- **50 g de pain** ou 1/4 de baguette ou 4 biscottes ou 30g de céréales pour les apports énergétiques.

- **Beurre** : 10 g

- **Yaourt ou du fromage** pour les apports en calcium.

- **Un fruit frais** ou **un verre de jus de fruits** pour les vitamines et les fibres.

Repas de midi et repas du soir :

- **Viande** ou volaille ou jambon ou poisson (150 à 200 g) ou 2 œufs par jour.

- **Légumes crus** ou cuits à chaque repas soit 200 g.

- Une ration de **féculets par jour** soit 200 g pesés cuits, ou 30 g pesés secs.

- Un **produit laitier à chaque repas** : 1 part de fromage = 30 g ou yaourt nature ou aux fruits à 0 % ou dessert lacté allégé.

- **2 fruits** frais ou cuits par jour

- **Du pain** si pas de féculents au repas, soit 50 g = 2 tranches de pain de 2 cm de côté.



Buvez 1,5 l d'eau par jour

Conseils nutritionnels issus des objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

- Augmenter la consommation de fruits et légumes, 5 par jour, sous toutes les formes (crus, cuits, frais, surgelés, en conserves).
- Augmenter la consommation de calcium (eau minérale et produits laitiers)
- Réduire les apports en graisse.
- Augmenter la consommation de glucides en favorisant la consommation d'aliments sources d'amidon et de fibres et en réduisant la consommation de sucres simples.
- Réduire l'apport d'alcool : l'apport journalier ne devrait pas dépasser l'équivalent de 20 g d'alcool par jour soit 2 verres de vin de 10 cl.
- Limiter la consommation de sel.
- Augmenter l'activité physique quotidienne, soit au moins une demi-heure de marche rapide tous les jours.

N'hésitez pas à en parler avec votre Médecin du Travail



6 Rue Voltaire
BP 1223
87054 Limoges Cedex
Téléphone : 05.55.77.65.63
santetravail@aist87.fr

IPNS juillet 2007



Travail de nuit et Alimentation



Conseils et prévention

Quelques petits réflexes à mettre en place tout de suite !

Faites 3 repas principaux :

Des prises alimentaires espacées et importantes favorisent la prise de poids.

Faites des repas à horaires réguliers :

Si l'organisme est privé d'un repas, il a tendance à stocker en prévision d'un prochain jeûne éventuel.

Pensez à structurer vos repas :

Composez les chaque fois que possible d'une entrée, d'un plat, d'un produit laitier et d'un fruit.

Évitez de sauter les repas :

cela favorise le grignotage et le risque de prise de poids.

Respectez les prescriptions de votre médecin en cas de régime.

Réduisez votre consommation de graisse

en évitant d'associer 2 aliments riches en graisse au cours d'un même repas. Par exemple de la viande et du fromage, ou du fromage et une part de gâteau.

Pour manger moins de calories, réduisez la quantité de gras. Il n'y a pas d'interdit. On peut en manger, en limitant la quantité.

L'équilibre alimentaire c'est quoi ?

C'est respecter les proportions suivantes dans les apports alimentaires journaliers :

Glucides	55 %
Lipides	30 %
Protéines	15 %

Quels sont nos besoins alimentaires ?

C'est la quantité de nutriments nécessaires chaque jour pour assurer le bon développement de l'organisme et le maintien d'un bon état de santé physique et psychologique.

Les besoins sont variables selon le sexe et selon l'activité physique.

Nos besoins en calories par jour :

	Homme	Femme
Sédentaire	2100/2300	1800/2000
Adolescent	2800/3000	2300/2400
Activité moyenne	2500/2800	2000/2200
Activité importante	3000/3500	2500/2800
Travaux de force	4000	2800/3000

1 g de protéines = 4 calories

1 g de glucides = 4 calories

1 g de lipides = 9 calories

Les lipides : Ce sont les graisses animales (beurre, crème, fromage, sauce...) et les graisses végétales (huile). Ils sont nécessaires mais en petites quantités car ils sont très caloriques.

100 g de pommes de terre vapeur = 90 calories

100 g de frites = 350 calories

100g de pommes de terre sautées = 500 calories

100 g de chips = 650 calories.

Il faut éviter les apports caloriques riches en matières grasses qui ont un faible rendement énergétique comme les charcuteries, les viennoiseries, les produits sucrés...

Les glucides : Ce sont tous les aliments à saveur sucrée. Ils représentent la plus grande partie de notre ration alimentaire, il faut apprendre à les diversifier.

Les protéines sont indispensables et permettent de conserver la masse musculaire. Les plus connues sont celles issues du règne animal (viande, volaille, poisson...) Elles sont toutefois présentes dans le règne végétal (blé, maïs, riz ...)

Le repas du soir

Lorsque vous travaillez de nuit, prenez votre repas dans le calme avant d'aller travailler, et composez un vrai repas équilibré.

Ne pas manger trop gras : éviter les plats « tout prêt » en conserve ou sous vide, trop lourds, trop copieux.

Une alimentation abondante et riche en soirée accentue le stockage des graisses durant la nuit et favorise la prise de poids.

Ne pas négliger les apports de féculents : (en quantité modérée) pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs car ils évitent les petits creux de la nuit.

Au cours de la nuit

Une collation est nécessaire. Elle peut comporter, un potage, un produit laitier (yaourt ou fromage), du pain ou céréales, un fruit ou une compote.

Limitez la consommation de boissons trop sucrées.

Évitez les graisses cachées :

Elles sont présentes à la fois dans des aliments sucrés et des aliments salés souvent faciles à consommer sur le lieu de travail :

Les pâtisseries, les gâteaux secs, les barres chocolatées, les viennoiseries qui contiennent du sucre mais aussi beaucoup de matières grasses.

Le petit déjeuner

Il ne doit pas être oublié. *Il permet également une répartition plus équilibrée des prises alimentaires sur la journée. Après une nuit de travail, il faut boire pour réhydrater l'organisme.*

Il doit comporter des céréales ou du pain, un produit laitier, un fruit et une boisson chaude.

Le repas de midi

Conservez un repas structuré.