

→ Sommeil

Le sommeil est un besoin vital de l'organisme, il joue un rôle de régulateur et de réparateur. En cas de manque, cela peut induire une modification du comportement alimentaire, une prise de poids et/ou des troubles digestifs.

→ Activité physique

L'activité physique modérée et régulière a des effets bénéfiques : un endormissement facilité, un sommeil plus réparateur, des réveils moins fréquents et une augmentation de l'attention en phase d'éveil,

Elle agit également sur votre bien-être physique et mental.

→ Hydratation

S'hydrater en fonction de son activité (1,5 à 2L par jour) est important, en évitant le thé, le café et les boissons énergisantes avant le coucher

Brochure réalisée en collaboration avec



APST68
Alsace Prévention Santé Travail



Scannez-moi !

<https://www.apst68.fr>

APST68
Alsace Prévention Santé Travail



Brochure de prévention

Faim ?

Fatigue ?

Soif ?

Rassasié ?

Envie ?

Alimentation
en horaires
atypiques ?

Ecouter vos propres sensations

Vous travaillez en équipe, en coupé, de nuit, en horaires décalés et parfois votre alimentation se retrouve également impactée. L'important est de trouver votre rythme ; en prenant en compte votre activité professionnelle, votre activité physique et vos temps de repos (pause et sommeil).

Vous sautez des repas ? vous grignotez ? Vous ne ressentez plus la sensation de faim ou de satiété ?



Ne pas jeter sur la voie publique (article L.541-10-1 du Code de l'Environnement)

V.2023-03

Exemple d'alimentation selon le type de travail posté

Important

La répartition journalière est importante : 1 petit-déjeuner, 2 repas principaux et éventuellement 1 à 2 collations

→ Poste de nuit

Avant la prise de poste



Au cours de la nuit

Pain aux graines
Fromage

Avant le coucher

Céréales muesli
Laitage
Compote
Tisane

Au réveil

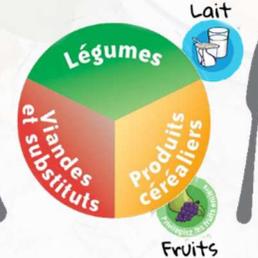


→ Poste d'après-midi

Au réveil

Thé
Pain complet
Fromage à tartiner
Jambon

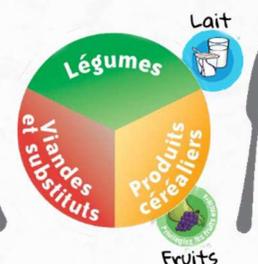
Avant la prise de poste



Sur le lieu de travail

Barre de céréales maison
Fruit

Avant le coucher



→ Poste de matin

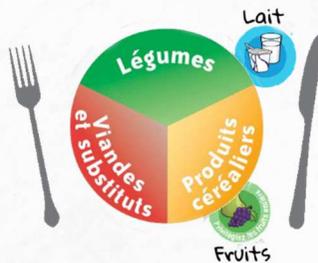
Au réveil

Eau
Amandes
Fruit
Fromage blanc

Sur le lieu de travail

Café
Pain aux céréales
Beurre—confiture
Fruit—Yaourt

En rentrant à la maison



Avant le coucher

