

Agir pour votre santé

 **adaptez** vos repas à votre dépense d'énergie,

 **mangez** à des horaires réguliers, assis et dans le calme,

 **éviter** de sauter un repas,

 **prenez** le temps de bien mastiquer,

 **buvez** au moins 1,5 litre d'eau par jour,

 **varier** l'alimentation,

 **évitez** l'alcool et les produits sucrés,

 **préférez** les matières grasses d'origine végétale,

 **pratiquer** une activité physique régulière.

ET N'OUBLIEZ PAS :

L'alimentation doit toujours rester un plaisir !



Nos actions

- Assurer un **suivi médical** adapté
- Etudier votre **poste de travail**
- Emettre des **propositions d'aménagement** de votre poste
- Animer des **séances collectives** d'éducation santé



Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site
www.prevaly.fr



Des questions ?

Contactez votre équipe pluridisciplinaire : médecin du travail, assistant, infirmier et préventeur



Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux



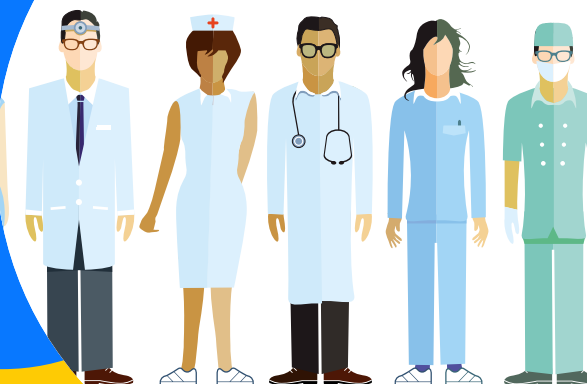
prevaly

Votre partenaire
Prévention Santé Travail



Le travail de nuit

Alimentation pour les soignants



prevaly

Votre partenaire
Prévention Santé Travail

Service Communication Prevaly - 2023

LE TRAVAIL DE NUIT, PEUT ÊTRE À L'ORIGINE D'UNE GRANDE IRRÉGULARITÉ DE L'ALIMENTATION POUVANT ENTRAÎNER DES TROUBLES DIGESTIFS

QUAND MANGER ?



CONSERVER LE RYTHME DIURNE DES 3 REPAS

La prise des repas est un point de repère fondamental qui joue le rôle de synchroniseur social et familial.

La répartition alimentaire doit respecter un rythme régulier pour éviter une prise de poids ou des troubles métaboliques.

L'organisme n'est pas programmé pour assimiler les aliments de la même manière à n'importe quel moment de la journée.



ÉVITER LE GRIGNOTAGE ENTRE LES 3 REPAS ET LA COLLATION

Le grignotage désigne une prise alimentaire fragmentée plus ou moins régulière et qui n'est pas liée à une sensation de faim.

Attention le grignotage dérègle la perception de faim et se fait au détriment des repas.

COMMENT MANGER ?



POSTE DE NUIT : 3 REPAS + 1 COLLATION

Prendre une collation légère avant le début du poste

La collation n'est pas un repas supplémentaire, elle fait partie de la ration journalière.

C'est une partie d'un repas de la journée qui est déplacée.

Dîner dans la nuit entre 23h00 et 2h00

Favoriser les protéines présentes dans les viandes, poissons et oeufs qui améliorent la vigilance et la concentration.

Attention, les matières grasses et le sucre favorisent la somnolence. De plus des repas trop gras, peuvent entraîner à long terme une prise de poids.

Petit-déjeuner avant la dernière tournée

Repas très important pour ne pas être réveillé par la faim

Déjeuner

Après le sommeil du matin, essayer au maximum de conserver un repas traditionnel



FÉCULENTS ET/OU FRUITS ET/OU LAITAGE

1 tranche de pain complet et 1 carré de chocolat, clémentine, yaourt



Prendre le temps de manger et de boire. Selon vos habitudes ou celles de l'équipe, vous pouvez inverser :

- repas avant la prise de poste vers 19h
- collation dans la nuit entre 2h et 4h



BOISSON, FÉCULENTS, FRUIT ET/OU LAITAGE

Chocolat au lait, pain beurré et confiture



LE PIÈGE À ÉVITER

Le café augmente la vigilance, mais une consommation excessive peut aggraver les troubles du sommeil.

A partir de 2h00 du matin, éviter les sources de caféine et préférer le décaféiné ou la tisane.

CONSEILS AUX TRAVAILLEURS DE NUIT

