



CONSEIL & PRÉVENTION

# Travail posté et nutrition : quelles bonnes pratiques ?





## LES HORAIRES POSTÉS

### Quelques recommandtions pratiques

Ce rythme de travail peut perturber le sommeil, entrainer des troubles du comportement ou encore de la vigilance

Ces troubles peuvent occasionner une somnolence pouvant :

- Être à l'origine d'accidents de trajet ou de travail,
- Influencer la prise de poids,
- Provoquer des troubles digestifs, des troubles cardio-vasculaire liés au surpoids.

## VOUS ÊTES DE REPOS

- Augmentez votre temps de sommeil.
- Évitez de vous coucher tard le soir.
- Faites la grasse matinée ou la sieste.
- Pratiquez une activité physique.



## VOUS ÊTES EN POSTE LE MATIN

La veille, privilégiez un dîner léger pour favoriser l'endormissement. Évitez la consommation de café et d'alcool.

Au lever, exposez vous à la lumière pour faire baisser le taux de mélatonine, hormone du sommeil, ce qui augmentera votre vigilance. Avant de partir, prenez une collation (boisson chaude, laitage, pain ou céréales, fruits).

Sur votre lieu de travail, prenez votre petit-déjeuner complet pour combattre l'endormissement.



Lors de votre déjeuner, mangez équilibré (riz ou pâtes ou pomme de terre, accompagnés de légumes et de viande ou poisson, fromage, fruit).

Dans la mesure de vos possibilités, faites la sieste pour compenser votre dette de sommeil.

## VOUS ÊTES EN POSTE L'APRÈS-MIDI

Si possible, 3 repas à heures régulières + 1 collation :

- Petit-déjeuner au lever,
- Déjeuner avant la prise de poste,
- Collation entre 16h et 17h,
- Dîner au retour à la maison.



Le matin, pratiquez une activité physique de préférence d'endurance comme la marche, le vélo ou la natation, mais d'intensité modérée et dans la mesure du possible à l'extérieur pour profiter de la lumière du jour.



L'activité physique prévient:

- Les maladies cardio-vasculaires,
- Les maux de dos,
- Les problèmes de poids,
- Le stress,
- Les insomnies (pratique du sport au plus tard 3h avant le coucher).

## VOUS ÊTES EN POSTE LA NUIT

Faire une sieste préventive la veille.

Dîner : féculents et protéines pour l'énergie et limiter la somnolence.

Collation au cours de la nuit.

Pensez à boire de l'eau.

Petit-déjeuner sur place (attention à la vigilance au volant et au risque d'accident de trajet).

De retour à la maison couchez-vous dans votre lit le plus tôt possible et en tenue de nuit.



Repas de midi.

Sieste si besoin, sans oublier de prévenir votre entourage et d'éteindre ou de décrocher votre téléphone.

Pratiquez si possible une activité physique avant d'aller travailler, comme la marche.



## Conseils alimentaires

- Évitez de sauter un repas.
- Mangez assis au calme.
- Prenez le temps de mastiquer.
- Évitez de grignoter.
- Buvez 1,5 litre d'eau par jour.
- Limitez-vous à 2 ou 3 cafés par jour.
- Évitez de boire des boissons alcoolisées.
- Limitez le tabac.
- Surveillez votre alimentation en privilégiant les sucres complexes (riz, pâtes...) et modérant les sucres simples (soda, sucre, confiture).
- Attention aux graisses cachées (charcuterie, fromage, pâtisseries, viennoiseries).



Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !  
[contact@horizonsantetravail.fr](mailto:contact@horizonsantetravail.fr)



[www.horizonsantetravail.fr](http://www.horizonsantetravail.fr)

