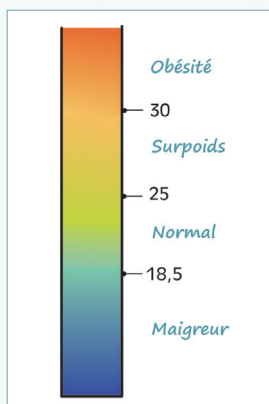


AGIR POUR VOTRE SANTÉ

Penser à :

- conserver le rythme traditionnel de 3 repas par jour le plus possible ;
- éviter de sauter un repas ;
- éviter le grignotage ;
- varier l'alimentation ;
- équilibrer sur la journée ;
- prendre le temps de manger ;
- pratiquer une activité physique régulière : marche, jardinage, vélo, course à pied, natation...

Et si vous calculiez votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?



IMC =
 $\frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$

Ne pas oublier...

L'alimentation doit rester un plaisir.



Pour vous conseiller :
votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire

Pour en savoir plus :
www.inpes.fr
www.mangerbouger.fr

ASTIA

TRAVAIL ET ALIMENTATION



L'EQUIPE DE NUIT

ASTIA

ASSOCIATION DE SANTÉ AU TRAVAIL
INTERENTREPRISES ET DE L'ARTISANAT

- SIÈGE SOCIAL
30, rue de l'étoile
31000 Toulouse
www.astia.fr

Mai 2012

Une alimentation **variée et équilibrée** contribue à une **bonne santé** en limitant les troubles digestifs et en diminuant les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète, d'obésité...

Cet équilibre alimentaire permet également de maintenir **vigilance et concentration** tout au long de la journée.

Il est important de garder une journée alimentaire structurée : **horaires assez réguliers et 3 repas équilibrés.**

Si un repas n'est pas parfaitement équilibré, pas de panique ! Il vous reste les autres repas de la journée pour compenser.



POUR UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Fruits et Légumes

5 PAR JOUR : crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve

Féculents

1 A CHAQUE REPAS : pain, céréales, pommes de terre, pâtes, riz, semoule, légumes secs

Laitage

3 PAR JOUR

Viande, poisson, oeuf

1 A 2 PORTIONS PAR JOUR

Boisson

1,5 I. D'EAU PAR JOUR MINIMUM



limiter :

- les matières grasses, les plats en sauce, les fritures ;
- le sucre, les produits et boissons sucrés ;
- le sel.

Eviter les boissons alcoolisées.

A savoir :

1 cola (33cl) = 139 kcal (7 morceaux de sucre)

1 bière (33 cl) = 125 kcal (6 morceaux de sucre)

30 chips (1 paquet individuel) = 170 kcal
(2 cuillères à soupe d'huile)

1 barre chocolatée = 250 kcal
(12 morceaux de sucre)

S'organiser en équipe de nuit

Dîner avant le travail (ou dans la soirée selon le début du poste)

Boisson, légumes, 1/2 portion de viande ou poisson ou oeuf avec féculents, laitage et fruit

- crudités
- crevettes et riz créole
- fromage blanc et pomme au four

Collation dans la nuit

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

1/2 portion de viande ou poisson ou oeuf avec féculents et fruit

- pain complet moutardé et jambon
- clémentines

Petit-déjeuner avant de se coucher

Boisson, féculents ou laitage ou fruit

- thé léger
- yaourt

Déjeuner au lever

Boisson, légumes, viande ou poisson ou oeuf avec féculents, laitage et fruit

- oeufs brouillés et ratatouille
- pain et cantal
- kiwi

Sieste éventuelle

Avant la prise de poste

Conseils

Les protéines présentes dans les viandes, poissons et oeufs améliorent la vigilance.

Les matières grasses, le sucre et l'alcool favorisent la somnolence.

