

# LES BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES

- Ne sautez pas de repas.
- A chaque repas, prenez le temps de manger assis et de bien mastiquer ;
- Ne grignotez pas entre les repas ;
- Limitez la consommation de produits sucrés (pâtisserie, confiserie, sodas) et de graisses (chips, charcuteries, ...) ;
- Surveillez votre poids une fois par mois ;
- Entretenez votre forme en ayant une activité physique régulière ;
- Buvez de l'eau entre les repas (seule boisson indispensable à l'organisme !) ;
- Surveillez votre apport énergétique : la moyenne par jour pour une activité sédentaire est de 2000 Kcal. pour la femme et de 2700 Kcal. pour l'homme.

## LES SIGNES D'ALERTE :

- vous êtes fatigué et irritable ;
- le café est devenu indispensable pour tenir ;
- vous ressentez des brûlures d'estomac ;
- manger plus vous aide à tenir ;
- vous prenez du poids ;
- vous n'arrivez plus à récupérer ;
- vous vous sentez décalé par rapport à votre famille ;
- vous avez des palpitations ;
- etc.

**N'hésitez plus, consultez votre médecin du travail.**



Imprimé Par Nos Soins.

11 centres  
à proximité de votre entreprise



Nous contacter

### MANCHE

Cherbourg : 02 33 44 29 09  
Valognes : 02 33 95 20 14  
Carentan : 02 33 71 97 71  
Saint-Lô : 02 33 57 12 93  
Torigny : 02 33 55 66 59  
Coutances : 02 33 76 67 20  
Granville : 02 33 90 83 11  
Avranches : 02 33 68 26 87  
Saint-Hilaire-du-Harcouët : 02 33 49 38 10

### CALVADOS

Vire : 02 31 66 27 07

### ORNE

Flers : 02 33 65 26 87



© SIST Ouest Normandie - Février 2022

# TRAVAIL EN HORAIRES POSTÉS



Service Interprofessionnel  
de Santé au Travail Ouest Normandie  
[www.santetravail-on.fr](http://www.santetravail-on.fr)



Les horaires atypiques, et tout particulièrement le travail de nuit perturbent nos principaux rythmes (veille-sommeil, alimentation, travail, loisirs...) et peuvent entraîner des troubles du sommeil, des troubles digestifs...

Pour s'adapter au mieux à ces contraintes, il est primordial d'adopter une hygiène de vie particulière.

Service Interprofessionnel de Santé au Travail Ouest Normandie

CS 43509 - 107, Rue Auguste Grandin - 50009 SAINT-LÔ Cedex  
Tél. : 02.33.57.12.93 - [www.santetravail-on.fr](http://www.santetravail-on.fr)

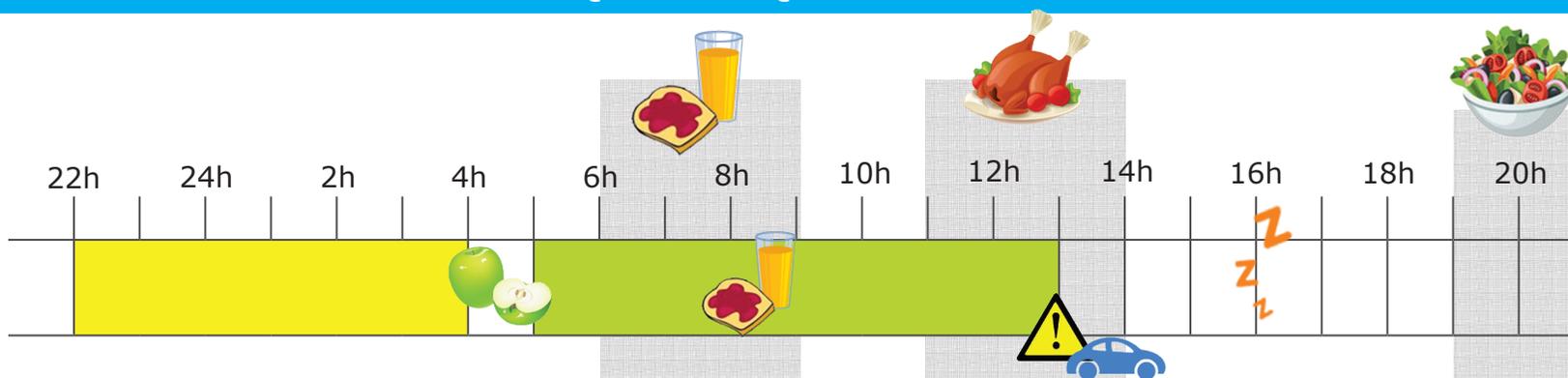
Février 2022

# RYTHME DE VIE SUR 24 HEURES AU COURS DU TRAVAIL EN HORAIRES POSTÉS

## LES BONNES PRATIQUES AU QUOTIDIEN

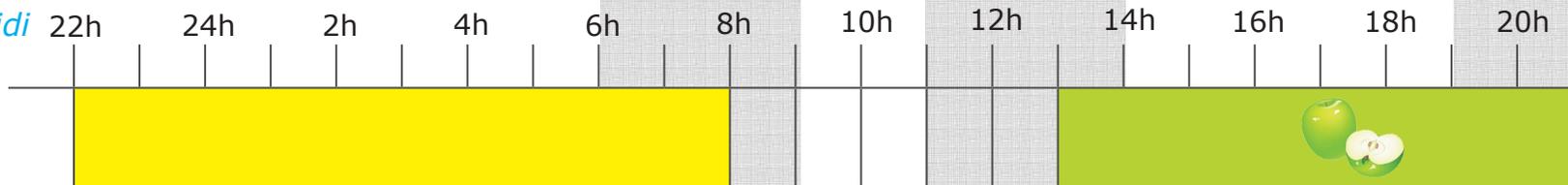
### Vous travaillez du matin

- > Sieste l'après midi et coucher avant 22h.
- > Collation au lever (produit laitier et fruit).
- > Petit déjeuner à la pause du matin.
- > Déjeuner à la mi-journée.
- > Dîner léger le soir.



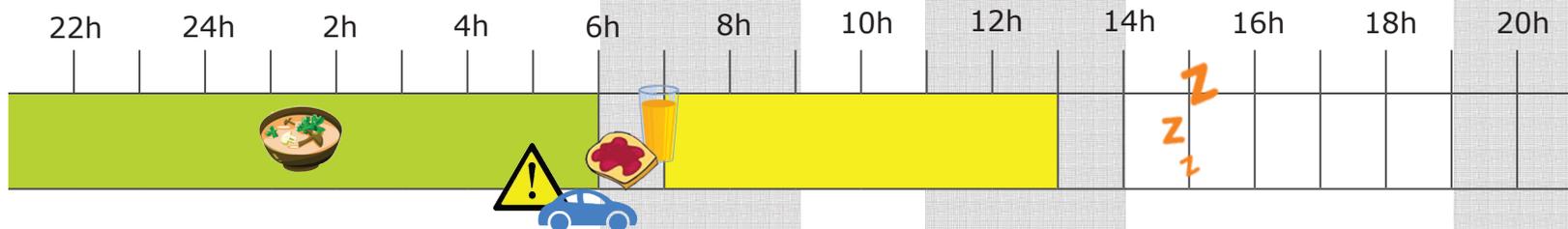
### Vous travaillez de l'après-midi

- > Ne veillez pas trop pour ne pas décaler votre sommeil.
- > Horaires réguliers de repas à respecter au maximum.
- > Collation entre 16 h et 17 h au travail.



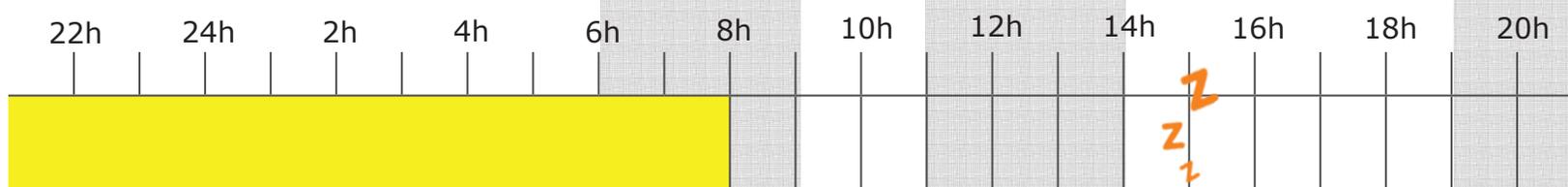
### Vous travaillez de nuit

- > Dormez le matin : la double journée est dangereuse.
- > Faites la sieste.
- > Petit déjeuner léger avant de dormir.
- > Horaire régulier du déjeuner et du dîner.
- > Collation entre minuit et 3 h.



### Vous êtes de repos

- > Profitez-en pour récupérer. Il est primordial de ne pas vous mettre en dette de sommeil avant de reprendre le travail.



 Sommeil

 Période habituelle des repas

 Travail

 Temps libre

 Attention vigilance

 Petit déjeuner

 Déjeuner Dîner

 Sieste  
(- de 20 min ou plus d'1h 15)