



CONSEILS AUX TRAVAILLEURS DE NUIT

A propos de l'alimentation

Le travail de nuit, posté ou à horaires décalés est à l'origine d'une grande irrégularité de l'alimentation pouvant entraîner des troubles digestifs.



**BROCHURE
PREVENTION**

juin 2023



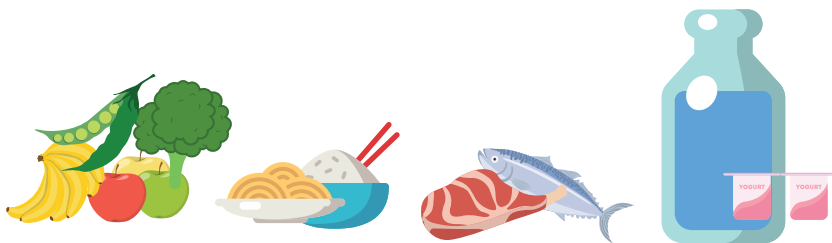
La prise des repas est un point de repère fondamental qui joue le rôle de synchroniseur social physiologique et familial.

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 n'importe quand.

SUIVRE LES CONSEILS GÉNÉRAUX DE L'ALIMENTATION

- Au moins 5 fruits et légumes par jour
- Protéines (viande, oeuf, poisson) : 1 à 2 fois/jour
- Féculents (riz, pâtes, pain) : à chaque repas, selon l'appétit
- 2 produits laitiers par jour
- Limiter la consommation de gras (huile, beurre, margarine)
- Limiter la consommation de sucre, moins de sel
- De l'eau, à volonté au cours et en dehors des repas
- Limiter la consommation de boissons alcoolisées.
Rappel réglementaire : l'alcool est interdit au travail
Art. L232-2 du code du travail
- Il est indispensable de **quitter le poste de travail pour toute prise alimentaire** pour des raisons d'hygiène et pour des raisons psycho-sociales => moment de convivialité où se construit le collectif de travail.
- Attention au **grignotage** salé ou sucré



Ne pas jeter sur la voie publique

« La présente brochure a pour vocation de délivrer des informations et conseils non exhaustifs. Elle n'a pas de valeur réglementaire »

N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.
Il est votre conseiller pour les risques professionnels
0800 360 400 - www.stprovence.fr

