

TRAVAIL POSTÉ ET/OU DE NUIT : LA NUTRITION

Un comportement alimentaire déréglé

Cette inversion de l'horloge biologique a forcément aussi des conséquences sur l'alimentation.
On constate chez ces travailleurs postés un comportement alimentaire déréglé.

Poste **MATIN** type

| | |
|-----------------|---|
| Domicile | <p>Sommeil : de 22h à 5h soit 7h (6h au moins).</p> <p>Petit déjeuner : avant la prise de poste.</p> |
| Travail | <p>Collation vers 10h. <i>Ex : pain, boisson, fruit, laitage.</i></p> <p>Repas midi : équilibré, léger, avant la sieste.</p> <p>Sieste durée : 1h30 si nuit précédente < 6h.</p> |
| Domicile | <p>Collation vers 16h. <i>Ex : pain, boisson, fruit.</i></p> <p>Activité physique conseillée</p> <p>Repas soir vers 19h complet : favoriser les féculents et éviter les aliments gras pour améliorer votre sommeil.</p> <p>Sommeil : favoriser les horaires réguliers pour une durée moyenne de 7h.</p> |

Conséquences : le personnel posté, très fragilisé sur le plan nutritionnel, est celui qui prend le plus de poids.

Des pathologies liées à ce comportement alimentaire déréglé se développent : surpoids, obésité, troubles digestifs, troubles nerveux sont plus importants que chez les travailleurs de jour.

Une **dépression** ou des **états d'anxiété accrus** sont plus souvent rencontrés chez les travailleurs postés.

Poste **APRÈS-MIDI** type

| | |
|-----------------|--|
| Domicile | <p>Sommeil : de minuit à 7h soit 7h.</p> <p>Petit déjeuner</p> <p>Activité physique conseillée</p> <p>Repas midi : complet, équilibré. Préserver un écart suffisant avec le petit déjeuner (2h).</p> |
| Travail | <p>Collation vers 17h. <i>Ex : pain, boisson, fruit.</i></p> |
| Domicile | <p>Repas soir : vers 21h. Léger et équilibré : favoriser les féculents, éviter les aliments gras pour améliorer votre sommeil. Prendre ce repas au travail si la fin de poste est tardive.</p> <p>Sommeil : Favoriser les horaires réguliers pour une durée moyenne de 7h.</p> |



TRAVAIL POSTÉ ET/OU DE NUIT : LA NUTRITION

Poste **NUIT** type

| | |
|-----------------|--|
| Domicile | <p>Petit déjeuner : léger, éviter boissons excitantes (thé, café...). Peut se prendre au travail si la fin de poste est tardive.</p> <p>Sommeil : de 8h à 15h soit 7h (6h au moins).</p> <p>Repas midi au réveil : léger, complet et équilibré.</p> <p>Activité physique conseillée</p> <p>Repas soir vers 20h. Complet et équilibré : favoriser les protéines (viandes, poissons...), éviter les aliments gras pour améliorer votre vigilance au poste.</p> <p>Sieste durée : 20 mn avant le départ au travail.</p> |
| Travail | <p>Collation après minuit : vers 3h ou 4h moment où la vigilance est au plus bas, risque de somnolence accru (pain, céréales, fruit, légumes, produits laitiers, boissons (sauf thé, café...)).</p> <p>Sieste durée : 5 mn au moment de la pause. Améliore la vigilance.</p> |



À RETENIR

Quelques conseils :

- **3 repas** principaux par jour
- **Rythme régulier** de repas et de repos y compris pendant les congés
- Préparez vos **repas à l'avance**
- **Anticipez** votre rythme de travail
- Profitez de votre pause pour prendre le temps de **bien manger**
- **Évitez de grignoter** entre les repas, préférez des collations équilibrées
- Faîtes vos **courses l'estomac plein**
- Pensez à boire au moins **1,5 l d'eau**
- **Pesez-vous** régulièrement

| Aliments | Fréquence |
|---|---|
| Fruits et légumes | Au moins 5 / jour |
| Féculents (pain, pomme de terre) Céréales | A chaque repas , selon l'appétit |
| Laits Produits laitiers | 3 / jour |
| Viandes, œufs, Produits de pêche | 1 à 2 / jour Au moins 2 fois par semaine |
| Matières grasses ajoutées | Limiter la consommation |
| Produits sucrés et boissons | Eau à volonté Limiter la consommation d'autres boissons |
| Sel | Limiter la consommation |