



EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org

Fiches conseils express AST67 :

- » Idées menus et travail posté
- » Travail de nuit, travail posté

ALIMENTATION ET TRAVAIL POSTÉ

« Depuis que je travaille en 3x8, 5x8... je grossis à vue d'oeil ! »

HISTORIQUE

Le travail posté (3x8...) induit des changements dans l'organisation de la prise des repas, aussi bien sur leur rythme que sur leur qualité nutritionnelle.

SIGNES D'ALERTE

- > Je prends du poids.
- > Je me sens fatigué.
- > J'ai des brûlures d'estomac.

SIGNES CLINIQUES

- Sur la sphère digestive, les sécrétions digestives et la sensation de faim survenant à contretemps peuvent être responsables de troubles gastro-intestinaux : brûlures d'estomac, diarrhées et constipation.
- Sur un plan général, en raison notamment d'erreurs alimentaires (augmentation de la fréquence du grignotage, excès de sucres, de graisses), on peut observer une prise de poids, une augmentation des triglycérides et du cholestérol sanguin, une fatigue accrue, une baisse des performances et de la vigilance.

CONDUITES À TENIR

Pas de précipitation : changer d'habitudes alimentaires est un travail de longue haleine.

SUR UN PLAN COLLECTIF

- Les repas doivent être pris dans des locaux conviviaux, propres et réservés à cet effet.
- Un certain nombre d'équipements de base sont indispensables : réfrigérateur, four à micro-ondes ou autre moyen de réchauffage, vaisselle et couverts, placards de rangement, tables, chaises, évier et produits d'entretien. Ces équipements doivent être régulièrement nettoyés et désinfectés (réfrigérateur et four).
- Il est indispensable de quitter le poste de travail pour toute prise alimentaire.
- La durée de la pause principale ne doit pas être inférieure à 20 minutes. Elle doit être prise de telle sorte qu'il ne s'écoule pas plus de 5 heures entre le dernier repas et la collation.

SUR UN PLAN INDIVIDUEL

- Ne sautez pas de repas : conservez le rythme diurne des 3 repas.
- Respectez la collation de nuit entre 2 et 4 heures du matin. Plutôt protéiné que glucidique.
- À chaque repas, prenez le temps de manger assis et de bien mastiquer.
- Ne grignotez pas entre les repas et la collation.
- Limitez la consommation de produits sucrés (pâtisseries, confiseries, sodas, barres chocolatées) et gras (charcuteries, chips, plats industriels).

- Surveillez votre apport énergétique : la moyenne par jour pour une activité sédentaire est de 2000 K.cal. pour la femme et de 2700 K.cal. Pour l'homme répartis sur la journée : petit déjeuner (30%), déjeuner (40%) et dîner (30%).

À TITRE D'EXEMPLE :

- > 1 portion de frites = 400 K.cal.
- > 1 verre de bière = 125 K.cal.
- > 1 glace = 300 K.cal.
- > 1 verre de Coca = 80 K.cal.
- > 10 chips = 110 K.cal.
- Buvez de l'eau (seule boisson indispensable à l'organisme !) entre les repas : 1,5 litres par jour au minimum.
- Limitez les excitants : café, boissons énergisantes, tabac. Risques de palpitations, augmentation de la tension, nervosité, insomnie.
- Évitez les boissons alcoolisées.
- Limitez les boissons sucrées.
- Entretenez votre forme en ayant une activité physique régulière.

