

Fiche repère

Une alimentation équilibrée



Une alimentation équilibrée ? C'est quoi ?

C'est une adaptation proportionnée des différents nutriments (lipides, glucides et protéines) et un apport suffisant de vitamines. La répartition harmonieuse et suffisante de la ration alimentaire doit se faire au cours des repas : viandes, poissons, œufs, fruits, légumes, féculents, laitages... Bref, une alimentation raisonnable et variée !

Veiller à consommer



- 1,5 litres d'eau dans la journée



- 5 fruits et légumes par jour, crus, cuits, compotes, jus, surgelés ou en conserve



- 3 produits laitiers par jour : yaourt, fromage blanc, fromage, lait ou des alternatives comme les laits végétaux (soja, amande, riz, noisette...)



- 1 portion de féculents ou de légumineuses à chaque repas : pain, pomme de terre, haricots blancs, lentilles, maïs, semoule, quinoa...

Les portions idéales



1/4 féculents

1/4 viande / poisson / œuf

1/2 légumes

Conseils et astuces



Prendre le temps de **manger assis** et de bien **mastiquer** pendant les repas

Pratiquer une **activité physique** régulière, minimum 30 minutes par jour

Privilégier le «**fait maison**» par rapport aux plats industriels des supermarchés



Ne pas sauter de repas











Eviter les **boissons alcoolisées**

Eviter les **boissons énergisantes ou sucrées** (soda, jus)

Ne pas **grignoter** entre les repas notamment des **aliments sucrés ou gras** comme ceux des distributeurs automatiques

Horaires atypiques, travail posté et travail de nuit

- La prise des 3 repas principaux doit se rapprocher le plus possible des heures habituelles de repas
- Respecter les horaires de récupération de sommeil : faire des siestes régulières, se coucher tôt
- Eviter la caféine ou la théine en fin de poste de nuit

	Collation	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
<p>Vous travaillez le matin (lever 5h ou avant)</p> 	<p>Au lever :</p> <p>Une boisson</p> <p>Un produit céréalier</p> 	<p>A la pause du matin :</p> <p>Un produit céréalier</p> <p>Un produit laitier</p> <p>Un fruit / jus de fruit</p> <p>Une protéine si travail physique (viande blanche, jambon, œuf, par ex. sandwich)</p>	<p>A la mi-journée :</p> <p>Des crudités et / ou fruits crus</p> <p>Une portion de viande / poisson / œufs</p> <p>Des légumes cuits, féculents / légumineuses</p>	<p>Léger et le soir :</p> <p>Une petite portion de viande / poisson / œufs</p> <p>Soupe, salade composée, féculents / légumineuses</p> <p>Des légumes ou fruits crus</p> <p>Un produit laitier</p>
Les rythmes :	<p> Vigilance, coup de fatigue vers 09h / au retour  Faire une sieste en début d'après-midi et se coucher tôt (avant 22h)</p>			
<p>Vous travaillez l'après-midi</p> 	<p>Lors de vos pauses au choix :</p> <p>Un fruit / jus de fruit / compote</p> <p>Un produit laitier</p> <p>Un produit céréalier</p>	<p>Le petit-déjeuner et le déjeuner doivent être pris aux heures habituelles</p> <p>le dîner sera pris plus tardivement et doit rester léger</p> 		
<p>Vous travaillez de nuit</p> 	<p>Lors de vos pauses au choix :</p> <p>Un fruit / jus de fruit / compote</p> <p>Un produit laitier</p> <p>Un produit céréalier</p>	<p>Léger et avant de se coucher :</p> <p>Boisson chaude de préférence</p> <p>Eviter la théine ou caféine</p> <p>Un produit laitier</p> <p>Un produit céréalier</p> <p>Un ou plusieurs fruits</p>	<p>Le déjeuner et le dîner doivent être pris aux heures habituelles de manière équilibrée</p> 	
Les rythmes :	<p> Vigilance, coup de fatigue vers 03h / au retour  Se coucher le matin après avoir mangé et faire une sieste l'après-midi</p>			

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter votre Service de Prévention et de Santé au Travail