

## LES FAUX AMIS : LE CAFÉ

LA CONSOMMATION EXCESSIVE DE CAFE EST NEFASTE POUR LA SANTE

### LA CAFEINE :

- Provoque des brûlures d'estomac
- La nervosité
- Perte de sommeil
- Augmente la Tension Artérielle
- Augmente le rythme cardiaque
- Favorise le tabagisme

Ne pas dépasser 1g de caféine par jour (4 cafés)

## IDÉES REÇUES...

« Après le travail du poste de nuit, avant d'aller dormir je prends un petit déjeuner léger »

VRAI

« Sur le poste du matin au lever, je prends une collation avant de partir, même en l'absence de faim »

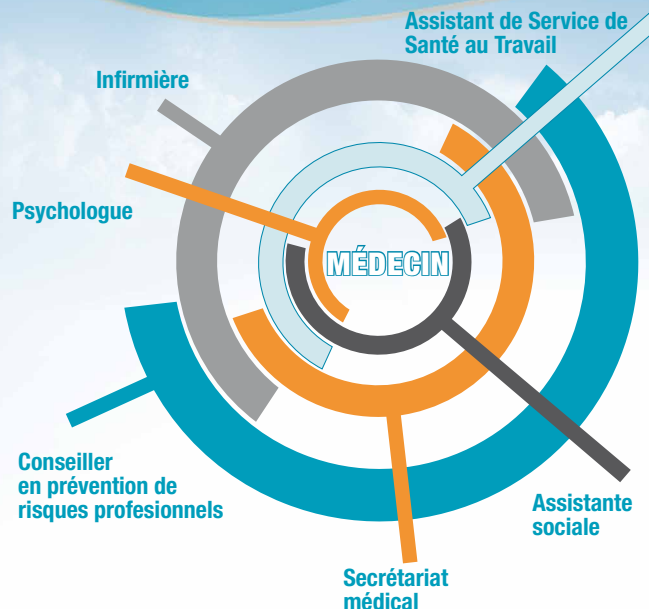
VRAI

« Sur le poste du matin, après la sieste, je prends toujours un goûter »

FAUX

## VOTRE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE VOUS ACCOMPAGNE FACE AUX RISQUES

Conseils en matière d'évaluation du risque, de prévention, de sensibilisation et d'information.



Votre Médecin du Travail est votre interlocuteur



[www.adesti.fr](http://www.adesti.fr)

**Adesti**

13, rue Andreï SAKHAROV  
CS 40403

76137 Mont-Saint-Aignan Cedex  
Siège social : 02 35 07 95 10

Renseignements : 02 35 07 95 10 - Courriel : [risques@adesti.fr](mailto:risques@adesti.fr)



# ALIMENTATION ET TRAVAIL POSTE

## EFFETS SUR LA SANTÉ

### LES REPAS DÉCALÉS PEUVENT ENTRAÎNER :

- Problèmes de poids : obésité
- Troubles liés à l'obésité : hypertension, augmentation des graisses dans le sang
- Troubles digestifs : constipation, ulcères, gastrites,
- Survenue de dépendances : alcool, tabac, stupéfiants, médicaments, jeux ...

## PRÉOCCUPATIONS DES TRAVAILLEURS POSTES

Ressentent une **mauvaise gestion de leur alimentation**  
Sont gênés par les **modifications répétées des horaires de repas**  
Lassitude et manque d'appétit du fait de la **monotonie des repas en pique nique**



## ALIMENTATION ET TRAVAIL POSTE

Ne jamais commencer une journée de travail sans s'être alimenté

J'essaie de **conserver le rythme des 3 repas par jour** (petit déjeuner, déjeuner, dîner), malgré les horaires de travail et l'heure du lever



## 10 CONSEILS

J'**évite** de grignoter entre les repas

Je **pense** à bien m'hydrater en privilégiant l'**eau (1,5l/j)**, en évitant sodas, cafés sucrés, jus de fruit

Je **prends le temps** de manger en m'accordant **20 mn minimum** pour bien mastiquer mes aliments et arriver à satiété. La digestion commence dans la bouche

À **chaque repas** sur le lieu de travail, privilégier le pain et/ou les féculents afin d'éviter les fringales



Dans les **sandwichs** je privilégie les viandes blanches : blanc de volailles, jambon ou poisson...

Sur le **poste de nuit** entre 2h et 5h du matin, je mange un casse croûte en privilégiant la viande blanche, et je ne bois pas de café en fin de poste

Je **consomme 5 fruits et légumes** chaque jour pour faire le plein de vitamines

Je **limite** ma consommation de fromage en alternant avec un autre laitage aux repas suivants

Je **pratique** une **activité physique régulière**

Je **surveille** mon poids

## BESOINS CALORIQUES ET ACTIVITÉ

Les repas ne doivent pas apporter plus de calories que notre style de vie nous en fait dépenser

	Sportif	Sédentaire
Femme	2400 kcal	1800 kcal
Homme	2900 kcal	2200 kcal

Il est important de **bien répartir les calories en 4 apports** :

- 3 repas et une collation (Un casse croûte n'étant pas un repas complet.)

Un manque d'apport calorique peut entraîner :

- Risques de somnolence
- Malaises liés à l'hypoglycémie
- Baisse des compétences

