

# DÉCALÉS ET ALORS ?

PARCE QU'IL EST POSSIBLE POUR TOUS LES TRAVAILLEURS DÉCALÉS, DE NUIT, OU SANS HORAIRES FIXES, DE (RE)TROUVER UNE VIE Saine, ACTIVE ET ÉQUILIBRÉE !



JE TRAVAILLE  
LE MATIN

DETTE DE SOMMEIL

ENCAS LÉGER  
AU RÉVEIL

PETIT DÉJEUNER  
COPIeux

DÉJEUNER LÉGER  
& DIGESTE

45 min max

DINER ÉQUILIBRÉ

JE TRAVAILLE  
LE SOIR

DINER ÉQUILIBRÉ

PETIT DÉJEUNER  
ÉQUILIBRÉ

30 min max  
non obligatoire

DÉJEUNER TRÈS  
IMPORTANT

COLLATION (GOUTER  
ÉQUILIBRÉ)

JE TRAVAILLE  
LA NUIT

ENDROIT ÉCLAIRÉ

COLLATION ÉQUILIBRÉE

PETIT DÉJEUNER LÉGER  
SANS EXCITANT

DETTE DE SOMMEIL

DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

EXPOSITION  
À LA LUMIÈRE  
DU JOUR

DINER ÉQUILIBRÉ



REPAS ÉQUILIBRÉ : légumes + viande/poisson/oeuf + féculents + produit laitier + fruit  
 PETIT DÉJEUNER : produit céréalier + produit laitier + boisson  
 COLLATION : pain + fruit + produit laitier

