



Santé au Travail

Sambre-Avesnois

*Investissons sur le capital santé
de votre entreprise !*

Une question ?
Contactez nos Infirmières Santé Travail

SIÈGE SOCIAL/ANTENNE DE LOUVROIL

24, rue Romain Duchateau
59720 LOUVROIL
Tél. : 03 27 53 31 31
Fax : 03 27 53 31 39
o.dufosset@st-sa.fr

ANTENNE DE FOURMIES

2, rue Louis Braille
59610 FOURMIES
Tél. : 03 27 60 05 69
Fax : 03 27 57 40 13
p.lemaitre@st-sa.fr



Santé au Travail

Sambre-Avesnois

*Investissons sur le capital santé
de votre entreprise !*

HORAIRES DECALÉS :

**MANGEZ BIEN ! BOUGEZ BIEN !
DORMEZ BIEN !**



UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE C'EST :

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE :

Des produits laitiers
à tous les repas



Des protéines
viande, œuf, poisson
1 à 2 fois par jour



Des féculents
à tous les repas



Limiter le sel,
les produits sucrés,
les matières grasses
privilégier
celles d'origine végétale



Au moins
5 fruits & légumes
par jour



Éviter
les boissons
alcoolisées



L'eau
est
essentielle



➤ Répartition «idéale» de votre alimentation sur une journée :

Matin : café, lait, produit céréalier, fruit

Midi : légumes, viande, féculents, produit laitier, fruit, eau

Soir : légumes, féculents, produit laitier, fruit, eau

➤ Exemple de répartition de vos repas selon votre poste de travail :

	Horaires du matin	Horaires d'après midi	Horaires de nuit
Petit déjeuner	- Vers 5 h : Petit déjeuner complet ou fractionné avec collation de milieu de matinée	- Vers 8 h : Petit déjeuner complet	- 5h / 8h : Petit déjeuner complet ou fin de collation nocturne
Déjeuner	- 12h / 14h : Repas complet ou fractionné avec collation de la matinée	- 11h / 12h : Repas complet ou fractionné avec collation en milieu d'après midi	- 12h / 14h : Repas complet
Dîner	- 19h / 20h : Repas complet de fin de journée	- 19h / 21h : Repas complet ou fractionné avec collation d'après-midi	- 17h / 19h : Début de repas - 23h / 1h : Fin de repas ou - 4h / 5h : Collation ou petit déjeuner

QUELQUES RÈGLES DE SOMMEIL :

- Des horaires de coucher et de lever réguliers
- Un rituel de coucher : se brosser les dents, lire...
- Pas d'activité sportive avant de se coucher
- Éviter les bains chauds
- Éviter alcool, tabac et café 5h avant le coucher, prendre un repas léger avant le coucher
- Dormir dans un endroit calme, pas trop chaud, à l'abri de la lumière
- Éviter de vous coucher avec la tablette, le portable...



- Le petit déjeuner est très important pour démarrer la journée de travail
- Éviter les grignotages entre les repas
- Quel que soit votre rythme de travail, essayer de respecter 3 repas par jour.

En **horaires décalés**, il est difficile de respecter à la lettre ses trois prises alimentaires, mais on peut fractionner un repas et en faire une collation.

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE :

- Limiter les temps de sédentarité, se débourdir les jambes régulièrement
- Pratiquer une activité physique : 30 minutes ou 3 x 10 minutes par jour (marche, vélo...)

