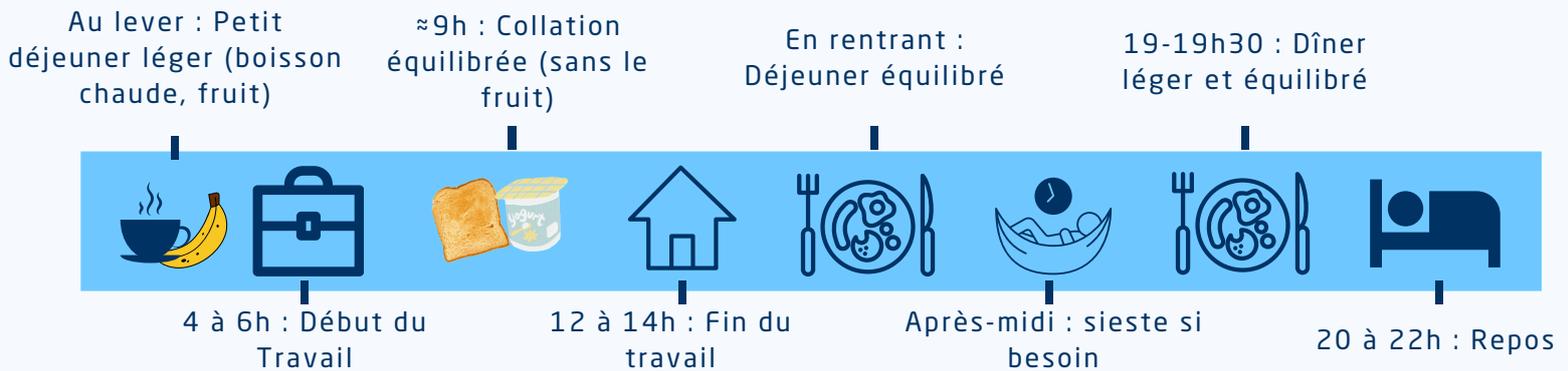


Horaires Atypiques

Alimentation et Conseils

MSA^é

Poste du Matin



Poste d'Après-Midi



Poste de Nuit



Conseils

La prise des repas contribue à rythmer la journée et se compose d'un petit déjeuner, d'un déjeuner et d'un dîner. La répartition des repas ne change pas, ce sont les horaires qui changent !

Pour éviter la fatigue et si l'on ressent la faim durant la période de travail, une collation équilibrée est nécessaire !

Je limite le grignotage de produits sucrés : Ils sont responsables de coup de fatigue et favorisent la prise de poids ou encore le diabète.

L'hydratation est primordiale. Boire suffisamment contribue à rester vigilant. On garde de l'eau à portée de main pour s'hydrater quand on en a besoin.

Une activité physique régulière est recommandée. Elle contribue au bien être, favorise la qualité du sommeil, l'adaptation aux horaires irréguliers et évacue le stress.

Le sommeil est important ! Il faut dormir suffisamment et faire une sieste si l'on en ressent le besoin.

limiter les excitants (café, ...) 5 heures avant l'heure prévue du coucher, si il existe des problèmes d'endormissement !

Prendre les repas assis au calme. Cela permet de se ressourcer et de prêter attention à ses sensations alimentaires.

Vous pouvez vous rapprocher d'un professionnel de santé pour adapter ces conseils de manière individuelle et personnalisée.

LACHAL Justin,
Diététicien Nutritionniste.