

Le travail posté

XXXX



SOMMAIRE

1

- L'homme et le travail posté

2

- Les principes de l'alimentation

3

- L'alimentation et le travail posté
- 



1

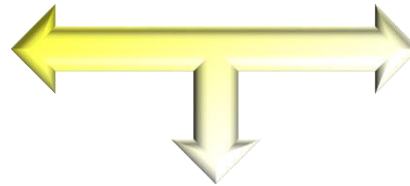
L' HOMME ET LE TRAVAIL POSTE

L'homme et le travail posté

ALTERNANCE du rythme de travail



PERTURBATIONS du
rythme circadien



Facteurs
chronobiologiques

Facteurs
domestiques

Sommeil



ADAPTATION OU DESYNCHRONISATION

Facteurs domestiques

Alimentation

Habitat

Sphère
familiale &
sociale

Activité
physique



L'activité physique

- Aide à synchroniser l'horloge interne
- Améliore la qualité du sommeil, aide au relâchement des tensions et permet de garder une certaine vitalité
- Toute activité même modérée est utile
- Activité physique choisie et non imposée (maintenue dans la durée)
- Toutes les occasions pour être actif : les trajets, les courses, les jeux avec vos enfants, le bricolage...
- Sport à distance du coucher



Le sommeil

Influencé par :

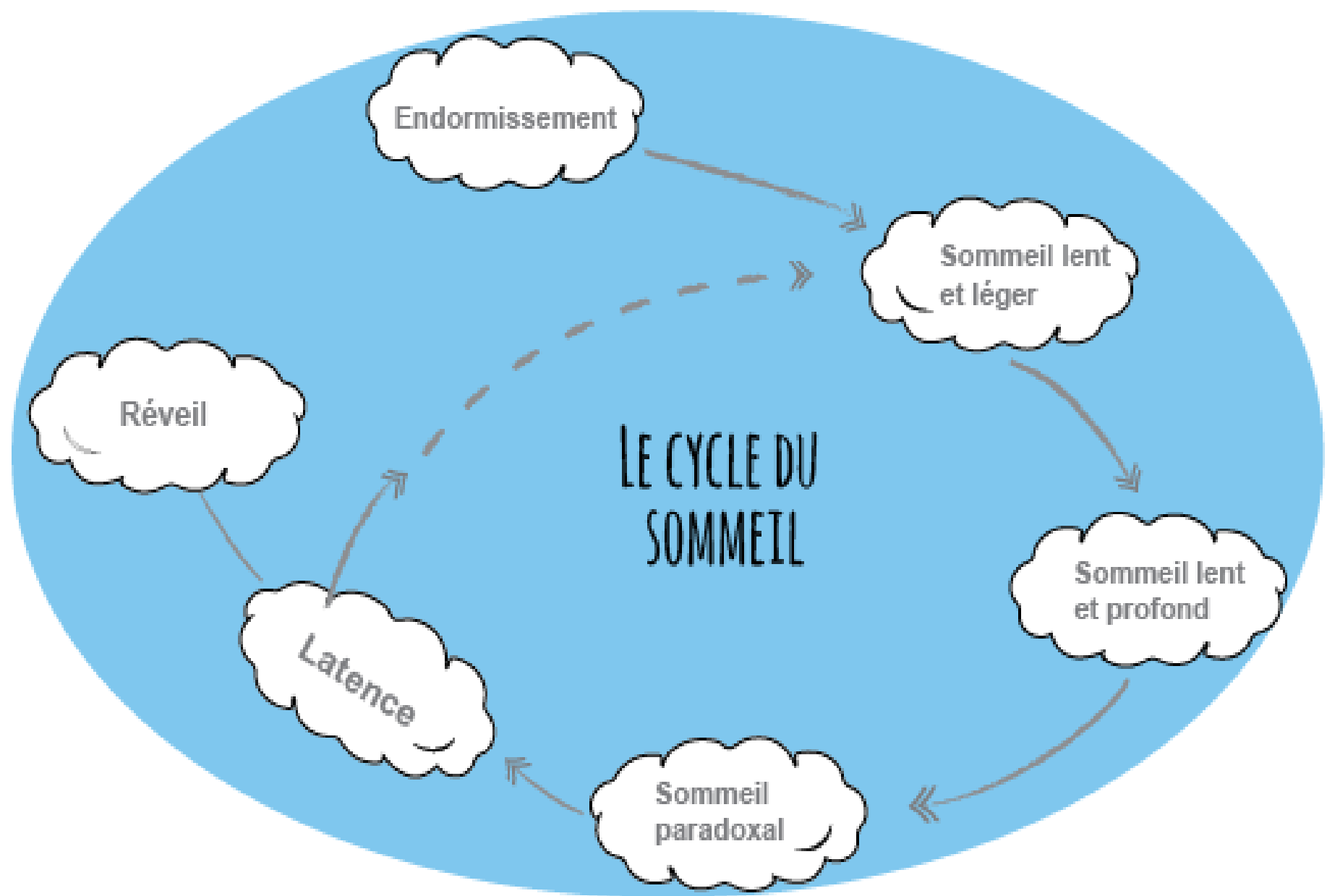
- « le caractère » de l'individu : chouette ou alouette
- l'horloge interne (régulation de la température, hormones...)
- la vie sociale : occupations domestiques
- l'environnement : saisons (lumière, ...)



Le sommeil

- Durée : 7 à 8 h. de sommeil par 24h.
- Première partie du sommeil : réparation physique
- 2^{ème} partie du sommeil : réparation mentale
- Composé de plusieurs cycles de 90 min.
- 1 cycle composé de plusieurs phases :





La sieste

- A adapter en fonction du moment de la journée et des effets recherchés
- Sieste de 15 à 20 minutes = > relaxante et reposante
- Quand :
 - en début d'après-midi
 - en cas d'épisode de sommeil court et insuffisant
 - **pas** dans une pièce noire
 - **pas plus de 20 minutes** pour ne pas perturber le sommeil de la nuit suivante





Quelles sont les conséquences
sur votre santé d'une
désynchronisation ?

Conséquences directes

Troubles
nutritionnels

Troubles du
sommeil

Troubles
digestifs

Risques
chez la
femme

Troubles
cardio-
vasculaires



Conséquences indirectes

Psychologique

Accident de
travail

Addictions

Accidents de
trajet

Familiale et
sociale





2

LES PRINCIPES DE L' ALIMENTATION

Qu'est-ce qu'un nutriment ?

- Les différents types de nutriments :
 - Glucides
 - Protéines
 - Lipides
 - Sels minéraux
 - Vitamines
 - Eau

Quelles sont les différentes familles d'aliments ?

- Les différentes familles d'aliments :

- Boissons
- Céréales & féculents
- Fruits & légumes
- Viande, poissons, œufs
- Produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés



Les familles d'aliments



Notion d'alimentation

- 1 carré de sucre = combien de gramme de glucides ?



= 5 grammes de glucides

Notion d'alimentation



37% MG



31 % MG



68% MG de l'apport de référence quotidien pour
un adulte

Les règles d'or : de quelle façon doit-ton manger ?

- Assis
- 30 min
- À heure régulière
- 3 repas par jour (collation si besoin)
- Varié & équilibré
- Avec plaisir et de manière raisonné : limiter les graisses, sucres, sels : chips devant la télé, café
- Adapté à l'activité (physique ou professionnel)
- Collation vs grignotage
- Eviter l'alcool et les boissons énergisantes
- Lire les étiquettes (ex : plats cuisinés)
- Privilégier les cuissons douces : vapeur, four,
- Mastiquer et boire

Collations



- Energie
- Moment défini

Collations

De quoi peut être composé une collation?





EN PRATIQUE

ATELIERS

1^{ER} GROUPE : ALIMENTATION

- Proposez nous un repas et une collation

2^{ème} GROUPE : ORGANISATION DE LA JOURNEE

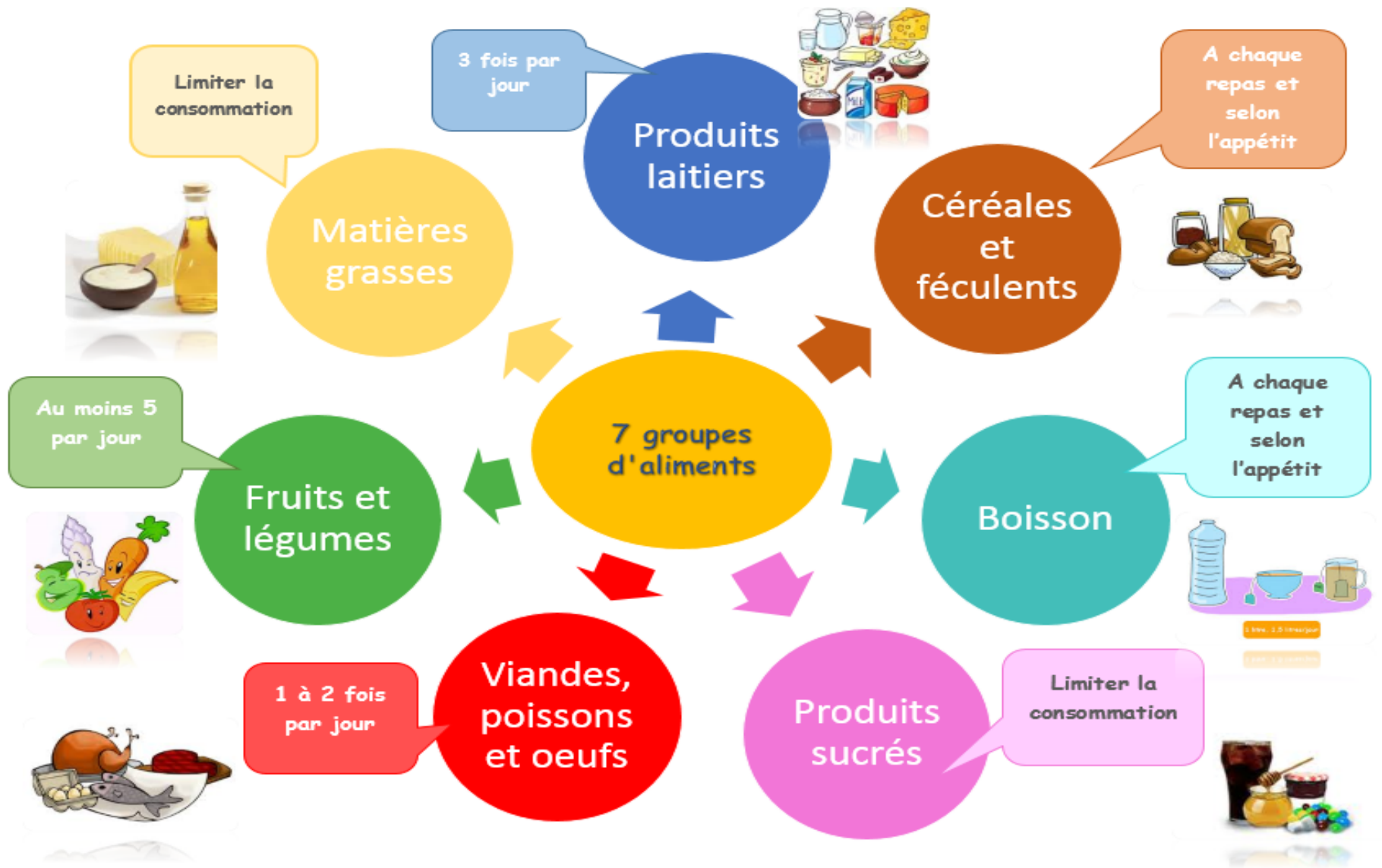
- Compléter le tableau avec les horaires de repas préconisés

3^{EME} GROUPE : sommeil & activité physique

- Compléter le tableau avec les horaires préconisés de sommeil et d'activité physique



Quelle peut être la composition de chaque repas?



1^{ER} GROUPE : ALIMENTATION

- Proposez nous un repas et une collation



2^{ème} GROUPE : ORGANISATION DE LA JOURNEE

- Compléter le tableau avec les horaires de repas préconisés



2^{ème} GROUPE : ORGANISATION DE LA JOURNEE

	MATIN (5h-13h)	APRES-MIDI (13h-21h)	NUIT (21h-05h)	REPOS
PETIT DEJEUNER (7h30)	4h (boisson)	8h30	6h30	6h30-8h30
DEJEUNER (13h)	13h30	12h30	13h	12h-14h
DINER (20h)	19h30	21h30	20h	19h-21h
COLLATION	8h	16h	01h	/

3^{EME} GROUPE : sommeil & activité physique

- Compléter le tableau avec les horaires préconisés de sommeil et d'activité physique



3^{EME} GROUPE : sommeil & activité physique

	MATIN (5h-13h)	APRES-MIDI (13h-21h)	NUIT (21h-05h)	REPOS
SOMMEIL	21h	23h	7h30	23h
ACTIVITE PHYSIQUE	15h/16h	Matin	16h/17h	JOURNEE



SI POSTE DE MATIN

Si poste de matin

- Alimentation :
 - Petit –déjeuner ou boisson chaude si impossible avec collation si besoin
 - Déjeuner normal à horaires réguliers
 - Diner : horaires réguliers, plus léger (digeste)
 - Après 15h : pas de boisson excitante
- Sommeil :
 - Heure du coucher le plus tôt possible
 - Attention à la rotation AM-Matin
 - Sieste si besoin vers 14h/14h30
- Activité physique
 - Maximum vers 17h si coucher vers 21h



SI POSTE D'APRES MIDI

Si poste d'après-midi

- Alimentation :
 - Petit –déjeuner : normal (horaires et composition)
 - Déjeuner : horaires légèrement avancés au vue de la prise de poste
 - Collation vers 16h si besoin
 - Diner : horaires plutôt reculés, de composition normale
 - Après 15h : pas de boisson excitante
- Sommeil :
 - Heure du coucher raisonnable pour éviter la désynchronisation
- Activité physique
 - A favoriser le matin



SI POSTE DE NUIT

Si poste de nuit

- Alimentation :
 - Petit –déjeuner ou boisson chaude dès l'arrivée à son domicile
 - Déjeuner normal, au lever, à horaires habituels voir un peu reculé
 - Dîner : horaires régulières, normal mais avec ajout de sucre lent
 - Collation vers 00h/01h
- Sommeil :
 - Repos récupérateur des le retour à son domicile
 - Respect de l'environnement (bruit, luminosité,...)
 - Sieste si besoin vers 14h/14h30
- Activité physique
 - Vers 16h/17h

Conclusion

- Respect au maximum des horaires de repas et de coucher (sauf si nuit)
- Maintien activité physique
- Préserver un rôle familial et social
- Equilibre des 3 =
 - Alimentation saine
 - + Sommeil récupérateur
 - + Activité physique régulière
- = meilleure adaptation au travail posté
- Prendre en considération ses besoins

**Pour tout renseignement
N'hésitez-pas à consulter votre équipe de
Santé au Travail**



Merci de votre attention

