

# **Les 10 astuces : Alimentation et travail posté**

**J'essaie de conserver le rythme des 3 repas par jour malgré les horaires de travail**

**J'évite de grignoter (bonbons, viennoiseries, chips...) pendant le poste mais plutôt de prendre un fruit ou une barre de céréales ou un laitage**

**Je pense à bien m'hydrater en privilégiant l'eau (seule boisson indispensable) et en évitant sodas, cafés sucrés, jus de fruit et alcool (une des principales causes des accidents de travail)**

**Je consomme 5 fruits et légumes par jour (soit 2 fruits et 3 légumes par jour aussi bien crus, cuits en potage...) pour faire le plein de vitamines**

**A chaque repas pris sur le lieu de travail je pense aussi au pain (si sandwich) et/ou féculents (salade de pâtes, de pommes de terre, taboulé...) afin d'éviter les fringales entre les repas**

**Je pense aussi à m'apporter des plats cuisinés de la maison facile à réchauffer sur mon lieu de travail plutôt que les plats prêts à l'emploi souvent riches en graisses et en sel**

**Dans mes sandwiches je remplace la charcuterie (saucisson, pâté...) par des viandes froides (privilégier les viandes blanches : blanc de volaille, poulet froid... ainsi que rôti froid dégraissé, jambon) mais aussi par du poisson (thon au naturel, surimi ...)**

**Je limite ma consommation de fromage en alternant avec un laitage**

**Je prend le temps de manger en mastiquant bien mes aliments, la digestion commence dans la bouche**

**Je pratique une activité physique régulière grâce aux plages horaires que me laisse le travail posté**