

Comité de rédaction :  
C.I.H.L. 235, rue des Sables de Sary  
45774 Saran cedex  
www.cihl45.com  
cihl.services@cihl45.com

DES CONSEILS POUR

# Une alimentation équilibrée



N'hésitez pas à demander conseil  
à votre médecin du travail

Membres de l'APST



Cachet du médecin diffuseur et adresse

Date de mise à jour : 01/03/2013

www.forcemotrice.com, 02 38 56 98 00 • RCS 410 202 626





# Les bases d'une alimentation équilibrée

- ⇒ **Le petit déjeuner idéal**
- Une boisson (café, thé, chicorée...)
  - Un produit céréalier (pain, biscottes, céréales)
  - Un produit laitier (yaourt, fromage blanc, faisselle, petits suisses, lait)
  - Un fruit (ou jus de fruits)
- Et pour le plaisir, on peut ajouter modérément du beurre, de la confiture, du miel...

- ⇒ **Un repas équilibré ce sont**
- Des crudités (légumes et/ou fruits crus)
  - Une portion de viande, de poisson ou des œufs
  - Des légumes cuits et des féculents (pommes de terre, riz, pâtes, légumes secs, semoule, pain...)
  - De l'eau

- ⇒ **Pour équilibrer vos repas sur une journée, consommez**
- Au moins 5 fruits et légumes par jour (sous toutes leurs formes : crus, cuits, natures, préparés, frais, surgelés ou en conserve)
  - 3 produits laitiers par jour
  - Des féculents à chaque repas

|   | Collation   | Petit déjeuner   | Déjeuner  | Dîner  |
|---|---|--|---|--|
| <b>Vous travaillez le matin (lever 5h ou avant)</b> | ⇒ <b>Au lever</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 boisson</li> <li>• 1 produit céréalier</li> </ul>  | ⇒ <b>A la pause du matin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 produit céréalier</li> <li>• 1 produit laitier</li> <li>• 1 fruit ou jus de fruits</li> <li>• La viande n'est utile à l'organisme qu'en cas de travail de force. Choisissez si nécessaire les moins grasses (jambon, bacon, rôti de dinde ou de bœuf)</li> </ul> | ⇒ <b>A la mi-journée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Équilibré (voir ci contre)</li> </ul> | ⇒ <b>Léger le soir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plus petite portion de viande, poisson ou œuf</li> <li>• Pensez aux soupes de légumes ou salades composées, féculents</li> <li>• Des légumes crus ou un fruit</li> <li>• Un produit laitier</li> <li>• De l'eau</li> </ul> |
| <b>Vous travaillez l'après-midi</b>                 | ⇒ <b>Entre 16 et 17h au travail</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruit ou jus de fruits ou compote</li> <li>• 1 produit laitier</li> <li>• 1 produit céréalier</li> </ul>   | <b>Repas équilibrés pris à heures régulières</b>   |   |  |
| <b>Vous travaillez de nuit</b>                      | ⇒ <b>Entre 3h et 4 h, au travail</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruit ou jus de fruits ou compote</li> <li>• 1 produit laitier</li> <li>• 1 produit céréalier</li> <li>• Légumes à croquer (tomates cerises, carottes, radis...)</li> </ul> | ⇒ <b>Léger avant de dormir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boisson (chaude, sucrée de préférence)</li> <li>• Éviter café ou thé</li> <li>• 1 produit laitier</li> <li>• 1 produit céréalier</li> <li>• 1 ou plusieurs fruits</li> </ul>   | <b>Repas équilibrés pris à heures régulières</b>  |  |
| <b>Vous êtes de repos</b>                           |   | <b>Repas équilibrés pris à heures régulières</b>   |   |  |

Dans tous les cas : la prise des 3 repas principaux doit se rapprocher le plus possible des heures habituelles des repas

**Ne pas sauter de repas**

Pour chaque repas, prendre le temps de manger assis et de bien mastiquer

- Ne pas grignoter entre les repas surtout les aliments hyper sucrés (bonbons, chocolats...) ou hyper gras (chips...)
- Boire beaucoup d'eau entre les repas (au moins 1,5 l par jour)
- Éviter les boissons alcoolisées
- Éviter le café en fin de poste de nuit
- Pratiquer une activité sportive régulière