



#### VACCINATIONS :

Vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations.  
Se renseigner auprès du médecin du travail et/ou du médecin traitant.



#### TROUSSE DE SECOURS :

Savoir où se trouve la trousse de secours.  
Vérifier les dates de péremption des produits avant toute utilisation.  
Prévenir le responsable pour le réapprovisionnement des produits consommés.



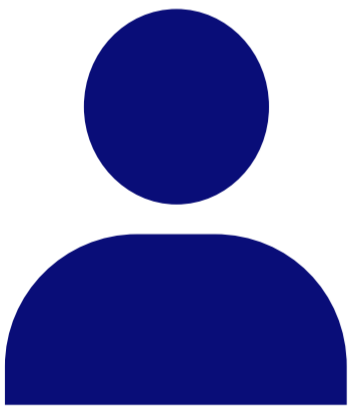
#### NUMEROS D'URGENCE :

SAMU : 15 ou 112  
POMPIERS : 18  
CENTRE ANTIPOISON DE MARSEILLE : 04 91 75 25 25



#### EN CAS D'ACCIDENT PENDANT LE TEMPS DE TRAVAIL :

Prévenir rapidement l'employeur et lui envoyer l'arrêt de travail, le cas échéant, dans les 48 heures.



#### CONTACTS UTILES :

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR - 0 980 980 930  
DROGUES-INFO-SERVICE.FR - 0 800 23 13 13  
TABAC-INFO-SERVICE.FR - 3989



#### HYGIENE DE VIE :

Boire 1,5 l à 2 l d'eau/jour.  
Limiter sa consommation de boissons sucrées et de café.  
Pratiquer une activité physique régulière.  
Respecter un nombre d'heures de sommeil suffisant (environ 7h/nuit).



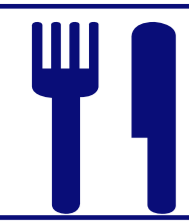
Dès le désir de grossesse et/ou le début de grossesse,  
contacter le médecin du travail.

## PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

### TRAVAIL POSTE - TRAVAIL DE NUIT Conseils nutritionnels





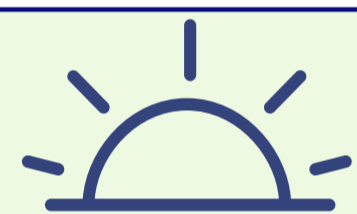


## Repas adaptés au rythme de travail

**Un bon équilibre nutritionnel passe par le respect de quelques principes essentiels :**

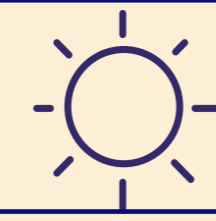
- Conserver un rythme de 3 repas/jour et respecter une durée de repas d'au moins 20 min.
- Manger varié et équilibré :
- \* **Fruits et légumes : 5/jour** : frais, en conserve ou surgelés, crus ou cuits (ex : 3 portions de légumes et 2 portions de fruits) ; privilégier les fruits de saison.
- \* **Protéines : 2 fois/jour** en moyenne (selon activité physique) en alternant source de **protéines animales** (1 portion = 120 à 150 g de viande ou de poisson, ou 2 œufs) et de **protéines végétales** (1 portion = 5 à 6 cuillères à soupe de légumes secs / légumineuses : fèves, lentilles, pois cassés, haricots rouge, pois chiches...).
- \* **Produits laitiers : 2/jour** : lait, yaourts, fromage blanc, fromage.
- \* **Féculents à chaque repas** : pâtes, pain, riz pommes de terre ou céréales.
- \* **Matières grasses** : modérer la consommation et varier les sources (plutôt huile d'olive ou de colza non cuite).
- S'hydrater suffisamment : au moins **1,5 l d'eau/jour**, éviter les boissons alcoolisées et l'excès de café.
- Eviter le grignotage, en particulier à base de produits gras et sucrés.

*A noter : pour les protéines animales, privilégier les moins grasses (blanc de volaille, rôti de porc, rosbif, jambon dégraissé, thon au naturel, filets de sardine, truite ou saumon fumé, œuf...) • Viande rouge : pas plus d'1 fois/par semaine • Oeufs : pas plus de 5 à 6 fois/semaine. Le beurre et la crème fraîche ne sont pas comptés en produits laitiers car ils sont riches en graisses.*



## LE MATIN : 5h - 13h

- ➔ **Avant la prise de poste** : Collation légère.  
Boisson chaude + laitage + pain complet ou céréales sans sucres rajoutés + fruit ou jus de fruit pressé.
- ➔ **Pendant le travail (8h - 9h)** : Petit déjeuner copieux important.
  - Boisson (thé, café, infusion, lait).
  - Fruit (entier ou jus pressé).
  - Produit céréalier (pain, biscottes...).
  - Protéines (fromage, yaourts, œufs, jambon...).*Privilégier l'apport de protéines le matin pour lutter contre la somnolence.*
- ➔ **En fin de poste** : Avant la sieste, déjeuner équilibré et complet pour ne pas sauter de repas.
  - Entrée (soupe, crudités, petite salade composée, s'il n'y a pas d'entrée, ajouter plus de légumes au plat).
  - Plat (1 portion de légumes, de féculents, de protéines animales - viande, poisson, œufs - ou de protéines végétales).
  - Dessert (fromage ou yaourt, fruit ou compote).
- ➔ **Dîner léger** : Avant 20h pour faciliter la digestion et l'endormissement.
  - Entrée (soupe, crudités, petite salade composée, s'il n'y a pas d'entrée, ajouter plus de légumes au plat).
  - Plat (légumes, féculents, protéines animales - viande, poisson, œufs - ou protéines végétales).
  - Dessert (fromage ou yaourt, fruit ou compote).



## L'APRES-MIDI : 13h - 21h

- ➔ **Avant la prise de poste** : Déjeuner équilibré
  - Entrée (soupe, crudités, petite salade composée, s'il n'y a pas d'entrée, ajouter plus de légumes au plat).
  - Plat (1 portion de légumes, de féculents, de protéines animales - viande, poisson, œufs - ou de protéines végétales).
  - Dessert (fruit, compote, fromage, yaourt).
- ➔ **Pendant le travail (16h - 17h)** : Collation légère à base de protéines (jambon, poulet, rosbif, œufs...) et produits céréaliers (pain, biscottes...), 1 boisson (thé, café, infusion, lait).
- ➔ **En fin de poste** : Repas léger le soir.
  - Entrée (soupe, crudités, petite salade composée, s'il n'y a pas d'entrée, ajouter plus de légumes au plat).
  - Plat (1 portion de légumes, de féculents, de protéines animales - viande, poisson, œufs - ou de protéines végétales).
  - Dessert (fruit, compote, fromage, yaourt).
- ➔ **Déjeuner équilibré.**
  - Boisson (thé, café, infusion, lait).
  - Fruit (entier ou jus pressé).
  - Produit céréalier (pain, biscottes...).
  - Protéines (fromage, yaourts, œufs, 1 tranche de jambon...).



## LA NUIT : 21h - 7h

- ➔ **Avant la prise de poste** : Dîner équilibré.
  - Entrée (soupe, crudités, petite salade composée, s'il n'y a pas d'entrée, ajouter plus de légumes au plat).
  - Plat (1 portion de légumes, féculents, protéines animales - viande, poisson, œufs - ou de protéines végétales).
  - Dessert (fruit, compote, fromage, yaourt).
- ➔ **Pendant le travail** : Collation légère à base de protéines (jambon, poulet, rosbif...) et produits céréaliers (pain, biscottes...), 1 boisson (thé, café, infusion, lait).
- ➔ **En fin de poste** : Avant le coucher, petit déjeuner léger.
  - Boisson (thé, café, infusion, lait).
  - Fruit (entier ou jus pressé).
  - Produit céréalier (pain, biscottes...).
  - Protéines (fromage, yaourts, œufs, 1 tranche de jambon, de saumon...).
- ➔ **Déjeuner équilibré (12h - 14h)** :
  - Entrée (soupe, crudités, petite salade composée, s'il n'y a pas d'entrée, ajouter plus de légumes au plat).
  - Plat (1 portion de légumes, de féculents, de protéines animales - viande, poisson, œufs - ou de protéines végétales).
  - Dessert (fruit, compote, fromage, yaourt).