

Les horaires décalés font partie des horaires dits « atypiques ». En comparaison d'une journée de travail classique (9h - 17h), les horaires se trouvent déplacés tôt le matin, l'après-midi ou le soir. Cela comprend aussi le travail de fin de semaine et le travail de nuit. Les horaires postés ou alternants en font partie. Ces aménagements ne sont pas sans conséquences sur votre équilibre personnel. Cette brochure synthétise les recommandations pour minimiser l'impact des horaires décalés au quotidien selon 3 axes principaux : l'activité physique, le sommeil et l'alimentation.

## EN RESUME

- 3 axes principaux pour bien gérer les horaires décalés:

### L'ALIMENTATION

Manger de tout...au bon moment.

Adopter une alimentation équilibrée en l'adaptant à votre temps de travail.

### LE SOMMEIL

Primordial car lorsque vous travaillez en horaires décalés, vous allez à l'encontre du cycle circadien (le cycle jour/nuit naturel).

### L'ACTIVITE PHYSIQUE

Permet « d'évacuer » et de lâcher prise, cela va du simple grand ménage au sport en équipe : la diversité est très importante, vous en avez forcément une qui vous plaît.

## LE SOMMEIL

Un bon sommeil est primordial, quelques conseils pour bien dormir :

- Connaître son besoin de sommeil
- Respecter un rythme de sommeil régulier
- Profiter de jours de repos/congés pour récupérer
- Dormir dans une pièce entre 16° et 18° degrés, calme et sombre
- Pas de stimulants/excitants 4 à 5h avant l'heure du coucher.
- Eviter de consommer de l'alcool (rend somnolent mais responsable de sommeil agité)
- Ne pas essayer de dormir à tout prix
- Pas d'écrans dans sa chambre
- Pas de repas trop copieux avant d'aller se coucher
- Eviter les somnifères de manière systématique
- Eviter de regarder l'heure en cas de réveil nocturne

### Et la sieste ?

Parfait pour récupérer, 2 types de sieste pour une efficacité maximale :

20 minutes (récupération physique)

ou 90 minutes (un cycle entier de sommeil)

### Durée de sommeil idéale :

**7H30**

Sur une période de 24h (nuit + sieste)

Pour + d'info sur le sommeil :

 <http://institut-sommeil-vigilance.org/>

Journées Prévention Nutrition

**DRESSER-RAND®**

A Siemens Business



# Horaires Décalés et Alimentation Equilibrée

Votre Partenaire Nutrition

 <http://cmondiet.fr/dresser-rand/>

 [info@cmondiet.fr](mailto:info@cmondiet.fr)

## LA JOURNEE TYPE DU TRAVAILLEUR A HORAIRES DECALES:

### Manger de tout...

- ◆ **CÉRÉALES & FECULENTS**  
Source principale d'énergie dans la journée.  
*Pain, Riz, Pâte, Pain, Légumineuse, Pomme de terre,...*  
→ *A chaque repas selon vos besoins*
- ◆ **LÉGUMES/CRUDITES**  
Riches en vitamines, fibres et minéraux, ils facilitent le transit et sont peu énergétiques.  
*Haricot Vert, Tomate, Salade, Radis,...*  
→ *A chaque repas*
- ◆ **VIANDES/POISSON/ŒUFS**  
Principale source de protéines, c'est le carburant de vos muscles.  
*Poulet, Bœuf, Thon, Omelette, Crevette,...*  
→ *1 à 2 fois par jour*
- ◆ **PRODUITS LAITIERS**  
Du calcium et des protéines, privilégiez le laitage au fromage qui est plus gras.  
*Yaourt, Emmental, Fromage blanc, Petit-Suisse*  
→ *2 à 3 par jour*
- ◆ **FRUITS**  
Des vitamines, des fibres, du sucre et du goût: le dessert idéal.  
*1 Pomme, 2 Kiwis, 15 Cerises,...*  
→ *Jusqu'à 3 par jour*
- ◆ **LES PRODUITS SUCRES**  
Essentiel à votre plaisir mais inutile à votre corps.  
*Confiture, Gâteaux, Bonbon, Soda,...*  
→ *De temps en temps*
- ◆ **MATIÈRES GRASSES**  
Indispensables mais très énergétiques: Privilégier celles d'origines végétales.  
*Huile, Crème fraîche, Beurre,...*  
→ *A limiter*

### JE SUIS « DU MATIN » 6H/13H

Au Réveil : Petit Déjeuner Traditionnel

- ◆ Boisson+◆ Féculent
- (◆ Produit laitier ◆ Fruit
- ◆ Confiture /◆ Beurre)

10h45/11h15 : Collation Equilibrée

- ◆ Féculent et/ou◆ Produit laitier
- et/ou ◆ Fruit

13h/15h : Déjeuner Traditionnel

- ◆ Légumes, ◆ Féculent, ◆ VPO,
- ◆ Produit laitier, ◆ Fruit

ACTIVITE PHYSIQUE  
DANS L'APRES MIDI

19/20h : Diner traditionnel

- ◆ Légumes, ◆ Féculent, (◆ VPO,
- ◆ Produit laitier, ◆ Fruit)

La journée de Vincent :



« Aujourd'hui, je suis du matin, je me lève à 4h30. Au petit déjeuner, c'est café au lait avec 2 tartines beurrées/confiture. Je commence à 7h. Je profite de ma pause matinale pour manger une tartine beurrée (préparée au petit déjeuner) avec un café.

A 13h, je file à la maison et mange 1 filet de poulet, riz, ratatouille, fromage blanc avec des morceaux d'ananas.

Après une sieste de 90 min, je vais chercher mon fils à l'école avec qui je marque quelques paniers avant de rentrer à la maison manger Carottes râpées, Steak haché, Pâtes & Courgettes, Yaourts aux fruits. Dodo, juste après le film à 22h30. »

### ...au bon moment

### JE SUIS « DE L'APRÈS-MIDI » 13H/20H

Au Réveil: Petit Déjeuner Traditionnel

- ◆ Boisson+◆ Féculent
- (◆ Produit laitier ◆ Fruit
- ◆ Confiture /◆ Beurre)

ACTIVITE PHYSIQUE  
DANS LA MATINEE

11h/13h : Déjeuner Traditionnel

- ◆ Légumes, ◆ Féculent, ◆ VPO,
- (◆ Produit laitier, ◆ Fruit)

14h30/15h00 : Collation Equilibrée

- ◆ Féculent et/ou◆ Produit laitier
- et/ou ◆ Fruit

20h/22h : Diner traditionnel

- ◆ Légumes, ◆ Féculent, (◆ VPO,
- ◆ Produit laitier, ◆ Fruit)

La journée de Laurence :



« Je suis d'après midi, je me lève à 10h00 et petit déjeuner mon traditionnel thé et mes 2 tranches de pain de mie complet beurre/miel. A 11h, Zumba...j'adore! avant de manger au self de mon entreprise.

A 13h, je commence mon travail. Je collationne à 14h30 : un thé, un fromage blanc et une pomme. En rentrant du travail après 20h, je dine à la maison avec mon mari : un tiers de tarte thon-tomate avec de la salade, une portion de camembert et 2 clémentines. »

POUR TOUS, TOUT AU LONG DE LA JOURNEE:

◆ L'EAU

Pour l'hydratation, seule l'eau est essentielle.

→ *Au moins 1,5L/jour = 8 verres d'eau!*