

Les conseils au travail

- Ne jamais prendre son poste sans avoir mangé
- Ne pas manger à son poste de travail

PAUSE



- Faire une coupure de **20 minutes** pour prendre son repas, au maximum 6 heures après la prise de poste



- Prendre son repas dans un endroit calme, adapté et réservé à cet effet



Les conseils pour « tous les jours »

- Manger dans un environnement calme, convivial et adapté
- Prendre le temps de manger (*au moins 20 minutes par repas*)
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour (*plate, gazeuse, infusion...*)
- Limiter la consommation d'excitant (*café, thé, boisson énergétique*)
- Limiter les boissons sucrées (*les sodas et colas sont des « friandises »*)
- Consommer au moins 1 portion de féculent par jour (*pain, pâtes, riz, céréales, légumes secs...*)
- Pratiquer une activité physique régulière

NE PAS,

- Sauter un repas
- Grignoter

ÉVITER,

- Les boissons alcoolisées
- De consommer des produits riches en sucres rapides et/ou matières grasses (mayonnaise, chips, viennoiserie, bonbon, barre chocolatée...)

CONTACTER LE SERVICE SANTÉ SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Par mail : contactsst.blf@auvergne.msa.fr

Par téléphone (de 8 h 15 à 12 h 15)

Allier : **04 70 35 36 91**

Cantal : **04 71 64 41 85**

Haute-Loire : **04 71 07 15 08**

Puy de Dôme : **04 73 43 76 54**

MSA Auvergne
16 rue Jean Claret
63972 Clermont-Ferrand Cedex 9



Vous guider



Alimentation et Travail Posté

■ Santé Sécurité au Travail

auvergne.msa.fr



L'essentiel & plus encore

Prise de poste LE MATIN

◆ Au lever

Boisson chaude
2 biscuits (type petit beurre)
Fruit



◆ Collation vers 9 h

Sucrée = pain / laitage / fruit
ou

Salée = crudités / fromage et pain / fruit

◆ Déjeuner au retour à domicile

Viande / Légumes / Féculents
Laitage
Fruit

◆ Dîner au moins 1 h 30 avant le coucher

Légumes / féculents
Laitage
Fruit

Prise de poste L'APRÈS-MIDI

◆ Petit déjeuner

Boisson chaude
Laitage
Fruit

◆ Déjeuner

Viande / Légumes / Féculents
Laitage
Fruit

◆ Collation vers 16 h

Biscuits (type petit beurre)
Boisson (eau)
Fruit



◆ Dîner au retour à domicile

Légumes / Féculents
Laitage
Fruit

Prise de poste LA NUIT

◆ Petit déjeuner au retour à domicile

léger au moment du coucher

Boisson chaude
Biscuits
Laitage

◆ Déjeuner au réveil *repas proche d'un brunch*

Protéines / Sucres lents
Boisson chaude
Laitage
Fruit



◆ Dîner au retour à domicile

Viande / Légumes / Féculents
Laitage
Fruit

◆ Collation vers 2 h du matin

Boisson (eau, infusion...)
Sucres lents / Protéines