

CONSEILS FLASH

Horaires décalés et alimentation

Conseils à adapter à chacun



LE POSTE DU MATIN

Horaires		Les recommandations générales
Je dors de 22h à 4h environ  attention à la dette de sommeil ! https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-travail/		
Vers 4h	Collation	Légère et facultative : boisson chaude, lait, pain ou équivalent
Vers 9h	1 ^{ère} prise alimentaire : petit-déjeuner amélioré	Un laitage, pain beurré, confiture, un fruit ou un sandwich viande/œuf dur, fromage, légumes verts. Ne pas abuser des charcuteries et produits sucrés
Vers 13h30	2 ^{ème} prise alimentaire	Repas complet, ne pas le remplacer par une pizza, sandwich... Pas de goûter tardif après la sieste
De 14h30 à 16h, je fais une sieste pour récupérer en fonction de ma dette de sommeil ou selon mes besoins		
Vers 19h30	3 ^{ème} prise alimentaire	Repas complet, si possible pris avant 20h, au mieux, respecter un délai entre le dîner et le coucher



LE POSTE D'APRÈS-MIDI

Horaires		Les recommandations générales
Je dors de 23h à 8h environ		
Vers 8h	1 ^{ère} prise alimentaire : petit-déjeuner léger	Petit-déjeuner normal : le faire plus léger si le déjeuner est plus tôt que d'habitude
Vers 12h	2 ^{ème} prise alimentaire	Repas complet et léger : à ne pas négliger
De 12h à 12h30 environ, je fais une sieste récupératrice de 30 min si j'en ressens le besoin		
Vers 17h	Collation	2 possibilités : • Entre 15h et 18h : un goûter (pain, laitages, fruits, boisson) • Après 18h : peut-être l'équivalent du repas du soir
Vers 21h30	3 ^{ème} prise alimentaire	Repas plutôt léger car tardif

CONSEILS FLASH

Horaires décalés et alimentation

Conseils à adapter à chacun



LE POSTE DE NUIT

Horaires	Les recommandations générales	
Vers 7h	1 ^{ère} prise alimentaire : petit-déjeuner léger	Petit-déjeuner traditionnel complet mais léger : pain, beurre, confiture, fruit, produits laitiers, boisson chaude
Je dors de 7h à 13h environ ⚠ attention à la dette de sommeil ! https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-travail/		
Vers 13h	2 ^{ème} prise alimentaire	Déjeuner traditionnel
Je fais une sieste pour récupérer en fonction de ma dette de sommeil ou selon mes besoins		
Vers 19h30	3 ^{ème} prise alimentaire	Copieuse, équilibrée : sucres lents, laitages, fruits
Vers 2h	Collation	Protéines, glucides, fruits et/ou légumes. Ne prendre aucune matière grasse. Eviter le café, le thé et les boissons énergisantes

Conserver son rythme diurne habituel : l'organisme n'est pas programmé pour assimiler les aliments n'importe quand : ne sautez pas de repas. Veillez à conserver les mêmes horaires de vos repas en journée, l'estomac a besoin de régularité. Cela permet d'éviter le manque d'appétit, les troubles gastro-intestinaux et la prise de poids.

Perturbation de l'horloge biologique

Augmentation du risque :

- Fatigue, somnolence
- Troubles de la vigilance
- Cardiovasculaire : Hypertension artérielle...
- Métabolique : obésité, hypercholestérolémie, diabète...
- Troubles importants du sommeil
- Anxiété, dépression...
- Cancer du sein
- Lors de la grossesse



Conséquences physiologiques