




Horaires décalés

Conseils diététiques



	Vous prenez votre poste l'après-midi	Vous prenez votre poste de nuit
La collation (matin)		Prenez-le avant de vous coucher et prévoyez-le plus léger que le petit-déjeuner traditionnel , toujours avec une boisson chaude (chocolat, infusion...).
 Le petit-déjeuner	Prévoyez-le léger si vous prenez votre déjeuner plus tôt que d'habitude: au moins un laitage, fruit ou jus de fruits, céréales ou pain avec beurre et confiture, boisson.	
Le repas de midi	Prenez-le avant la prise de poste , à votre domicile. Surtout ne le négligez pas, mais prévoyez-le léger et complétez-le par une collation l'après-midi.	Après le sommeil du matin, essayez au maximum de conserver un déjeuner traditionnel ; sinon optez pour le « breakfast » anglais: jus de fruit, boisson chaude, toasts avec beurre et confiture, œufs, fromage.
 La collation (après-midi)	Pour ne pas rester plus de 5 h sans manger, prenez-la, en général sur votre lieu de travail , entre 16 h et 17 h. Au menu: boisson chaude, biscuit ou fruit ou pain-fromage, laitage.	
Le dîner	Plutôt léger car tardif: légumes, féculents et fruits. Évitez les grignotages en soirée.	Prenez-le soit à domicile, soit au travail , mais pas 2 fois. Prévoyez-le copieux et équilibré , avec des sucres lents, qui favorisent l'éveil: pâtes ou riz, avec des laitages et fruits.
 La collation (nuit)		Prenez-la entre 1 h et 3 h du matin pour maintenir un niveau de vigilance correct. Préférez pain/poulet au pain/beurre/confiture et pensez au jus de fruits (vitamines). Attention aux grignotages sucrés ou salés. Cette collation ne doit pas être trop copieuse , car elle ne fait que compléter les repas principaux. Conseil: buvez de l'eau tout au long de la nuit et évitez de prendre un café 3 à 4 h avant d'aller dormir.



Plage de sommeil

