

La santé dans l'assiette

Pôle Santé Travail Loir-et-Cher
Livret Prévention

www.polesantetravail41.fr

La santé dans l'assiette

Une alimentation saine est essentielle pour rester en bonne santé. Il est donc important de manger équilibré, particulièrement pour les salariés travaillant en horaires irréguliers.

Équilibrez vos repas sur une journée

Le petit-déjeuner idéal



- Une boisson (café, thé...).
- Un produit céréalier (pain, biscottes, céréales).
- Un produit laitier (yaourt, fromage blanc, faisselle, lait...).
- Un fruit ou un jus de fruit.

Un repas équilibré (déjeuner et dîner)

- Des crudités (légumes et/ou fruits crus).
- Une portion de viande, de poisson ou des œufs.
- Des légumes cuits ou des féculents (pommes de terre, riz, pâtes, légumes secs, semoule...).
- Un produit laitier.
- Du pain.
- De l'eau.



Quelques conseils

- Prenez le temps de manger assis et de bien mastiquer.
- Privilégiez les plats cuisinés « maison » aux plats dits « industriels ».
- Ne sautez pas de repas.
- Buvez beaucoup d'eau entre les repas (au moins 1,5 l/jour).
- Ne grignotez pas entre les repas, surtout des aliments hyper sucrés (bonbons, chocolats...) ou hyper gras (chips...).
- Évitez les boissons alcoolisées.



Adaptez vos repas selon vos horaires de travail

Vous travaillez	Collation	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Le matin (lever avant 5H)	Au lever : • une boisson • un produit céréalier	A la pause du matin : • un produit céréalier • un produit laitier • un fruit ou jus de fruit	A la mi-journée : • des crudités • une portion de viande ou poisson ou œufs • des légumes cuits ou des féculents • un produit laitier • du pain • de l'eau	Léger le soir : • une plus petite portion de viande, poisson ou œuf • des légumes crus ou un fruit • un produit laitier • du pain • de l'eau
L'après midi	16h - 17h Au choix : • un fruit ou jus ou compote • un produit laitier • un produit céréalier	Repas équilibré pris à une heure régulière	Repas équilibré pris à une heure régulière	Repas équilibré pris à une heure régulière
La nuit	3h - 4h Au choix : • un fruit ou jus ou compote • un produit laitier • un produit céréalier • légumes à croquer	Léger avant de dormir • une boisson (chaude, sucrée de préférence, éviter le café ou thé) • un produit laitier • un produit céréalier • un ou plusieurs fruits	Repas équilibré pris à une heure régulière	Repas équilibré pris à une heure régulière
Les jours de repos		Repas équilibré pris à une heure régulière	Repas équilibré pris à une heure régulière	Repas équilibré pris à une heure régulière



Pensez à pratiquer une activité physique aussi régulièrement que possible.



Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !

Créée le 7 octobre 1947, Pôle Santé Travail Loir-et-Cher est constituée sous la forme d'une association (loi 1901) à but non lucratif.

Elle est mandatée par les entreprises adhérentes pour assurer l'organisation, le fonctionnement et la gestion du Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises (SPSTI) dans le cadre des dispositions législatives et réglementaires en vigueur.

Titulaire d'un agrément délivré pour cinq ans par la DREETS, l'association suit près de 60 000 salariés et couvre l'ensemble des secteurs d'activité des entreprises du département, à l'exception des secteurs agricole et du bâtiment/travaux publics.

Nos centres :



Suivez-nous sur



Pôle Santé Travail Loir-et-Cher
- Service de Prévention et Santé au Travail

Version mise à jour 2026

