

Alimentation et travail de nuit

Comment faire au mieux ?

Vous connaissez toutes la difficulté de bien s'alimenter et les risques liés au travail de nuit.
Il n'existe pas une seule bonne façon de s'alimenter la nuit, mais plusieurs stratégies adaptées.
Durant la nuit, le système digestif travaille au ralenti : la digestion est donc moins efficace.
Dormir suffisamment est essentiel pour la santé : minimum 6h, complétées si possible par une sieste.
Attention à la lumière, au bruit, à la faim, à la caféine et au tabac qui perturbent le sommeil.

2 Options

Dîner avant la prise de poste

*Protéine (viande, poissons, œufs) + féculents (pommes de terre, pâtes, riz...) + fibres
et couleurs (légumes cuits ou crus)*

Collation début de nuit optionnelle et légère

Fruit ou compote sans sucres + 10/15 de noix + eau
Skyr / fromage blanc nature

Collation de nuit 3h/4h

Mini sandwich ou wrap maison + eau
Skyr / Fromage blanc + noix/amandes + 1 fruit + eau

Petit déjeuner léger 7h/8h

Skyr/fromage blanc + poignée de noix + tisane ou smoothie

Brunch ou déjeuner au réveil

Repas complet comme un midi habituel ou un brunch, toasts, œufs, fruits...

Petite collation avant la prise de poste

fruit + 15-20 g noix ou skyr nature

Dîner autour de 23h (préparé en amont)

*Protéine (viande, poissons, œufs) + féculents (pommes de terre, pâtes, riz...) + fibres
et couleurs (légumes cuits ou crus)*

Collation de nuit 3h/4h

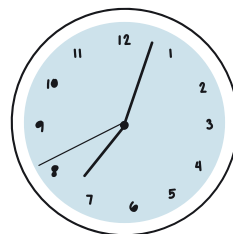
Mini sandwich ou wrap maison + eau
Skyr / Fromage blanc + noix/amandes + 1 fruit + eau

Petit déjeuner léger 7h/8h

Yaourt nature + miel + noix + tisane ou smoothie lait/fruit/flocons

Brunch ou déjeuner au réveil

Repas complet comme un midi habituel ou un brunch, toasts, œufs, fruits...



Les erreurs fréquentes à éviter

- Sauter le dîner et grignoter toute la nuit
- Trop de sucres rapides (biscuits, sodas, bonbons)
- Repas gras & lourd en pleine nuit → somnolence
- Caféine après minuit → empêche de dormir
- Petit-déjeuner copieux/gras/sucré avant de se coucher

Les avantages d'une bonne alimentation

- Limiter la fatigue et les somnolences
- Diminuer les troubles digestifs, plus de confort
- Améliorer l'endormissement, meilleur sommeil
- Limiter le risque de prise de poids
- Améliorer la vigilance

"Bien s'alimenter la nuit, ce n'est pas être parfait·e, c'est trouver une organisation qui limite la fatigue et améliore le confort au quotidien"