



Conseils nutritionnels pour les travailleurs de quarts

Le travail par quarts signifie travailler en dehors de la période habituelle de 7 h à 18 h. Vous constaterez peut-être qu'une alimentation saine peut être un défi. Voici quelques conseils pratiques pour vous [aider à bien vous alimenter](#) lorsque vous travaillez par quarts.

Le travail par quarts et votre santé

Si vous travaillez par quarts, vous allez peut-être constater ce qui suit :

- Un changement d'appétit
- Des difficultés à vous endormir ou à avoir une bonne nuit de sommeil
- Un gain ou une perte de poids
- Des troubles digestifs comme la constipation, la diarrhée, les gaz et les brûlures d'estomac.

La bonne nouvelle, c'est qu'en mangeant bien et en étant actif, vous pouvez éviter certains de ces problèmes.

Conseils pratiques pour vous aider à vous sentir au meilleur de votre forme

Emportez des repas et des collations santé

Emportez des repas et des collations santé à votre travail : cela vous aidera à mieux manger pendant votre quart. Incluez une variété d'aliments qui comprennent beaucoup de légumes et de fruits, des grains entiers et des aliments riches en protéines. Essayez ces [idées de repas et de collations](#)!

Prenez votre repas principal avant d'aller travailler

Si vous travaillez par quarts, vous pourriez vous retrouver à manger deux gros repas, un premier à la maison, puis un deuxième au travail. Cela pourrait entraîner un gain de poids. Prenez votre repas principal quelques heures avant d'aller travailler. Mangez un petit repas puis prenez des collations santé pendant votre quart de travail.



Conseils pratiques pour vous aider à vous sentir au meilleur de votre forme

Prenez une collation légère avant de vous coucher

Il est difficile de bien dormir si vous avez trop mangé ou pas assez. Des collations santé comme des céréales aux grains entiers consommés avec un fruit ou des rôties aux grains entiers avec un peu de beurre d'arachides sont de bons choix.

Évitez les collations sucrées

Les aliments riches en sucre, comme les barres de chocolat ou les boissons gazeuses peuvent vous donner un regain d'énergie de courte durée, mais vous vous sentirez fatigué plus tard. Une collation contenant un peu de protéines vous fournira de l'énergie lorsque vous vous sentez fatigué et que vous avez faim. Optez pour une poignée de noix avec un fruit, du hoummos avec des légumes coupés ou du yogourt avec des petits fruits.

Buvez plus d'eau

Buvez beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation. Cela peut vous aider à rester plus vigilant pendant votre quart de travail. Gardez une bouteille d'eau réutilisable à portée de main et buvez régulièrement pendant votre quart.

Évitez les aliments gras, frits ou épicés

Pour éviter l'indigestion ou les brûlures d'estomac, consommez des aliments à teneur réduite en matières grasses qui ne sont pas frits ou trop épicés.

Diminuez votre consommation de caféine

La consommation de boissons caféinées peut vous aider à rester vigilant; mais la consommation excessive de caféine peut interférer avec votre sommeil, vous rendre nerveux ou irritable et perturber votre digestion. Pour réduire votre consommation de caféine, passez au thé ou au café décaféiné ou aux tisanes.

Prenez des pauses actives

Faites des étirements pendant votre pause. Prenez les escaliers ou allez faire une marche rapide. Faire un peu d'exercice vous donnera plus d'énergie pour terminer votre quart de travail, améliorera votre humeur et vous aidera à mieux dormir.