



Bonne forme ↔ Attention Soutenue

Réactions Rapides

- Excès de graisse, sucre, d'alcool
- Mauvaise répartition des apports dans la journée
- Grignotages

↓

Favorise l'apparition ou l'aggravation de surpoids, des maladies cardiovasculaires, du diabète (infarctus, AVC...)



SIEGE SOCIAL

4 Rue Raymond Aron  
51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE  
tél 03.26.70.40.41

**Rond Point la Camuterie**

Z.A.C Les Accrués 2  
51800 SAINTE MENEHOULD  
tél 03.26.60.87.99  
mail : [contactmenou@pst51.fr](mailto:contactmenou@pst51.fr)

24 rue Ampère  
51300 VITRY LE FRANCOIS  
tél 03.26.74.22.98  
mail : [contactvitry@pst51.fr](mailto:contactvitry@pst51.fr)

6 rue Frédéric Plomb  
51200 EPERNAY  
tél 03.26.54.43.95  
mail : [amter@pst51.fr](mailto:amter@pst51.fr)

Rue Manège  
51120 SEZANNE  
tél 03.26.54.99.91  
mail : [amter@pst51.fr](mailto:amter@pst51.fr)

Chaque salarié est responsable de sa sécurité ainsi que celle de ses collègues  
Respectez les consignes de sécurité

N'hésitez pas à solliciter le Service de Santé au Travail

# Alimentation

## Conseils au salarié



**Préservons la Santé au Travail**



Elaboré en collaboration avec une diététicienne



<p><b><u>Petit Déjeuner</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laitage</li> <li>• Fruit</li> <li>• Boisson</li> <li>• Sucres lents (tartines, 1/2 baguette)</li> </ul>	<p><b><u>Goûter</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laitage</li> <li>• Fruit</li> <li>• Boisson</li> </ul>	<p><b><u>Collation</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandwich</li> <li>• Boisson</li> <li>• Laitage</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b><u>Repas sur site</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandwich</li> <li>• Crudités assaisonnées</li> <li>• Pain-Fromage</li> <li>• Fruit-compote</li> <li>• Boisson</li> </ul>	<p><b><u>Repas domicile</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumes cuits</li> <li>• Viande, poisson, jambon ou œufs</li> <li>• Féculents (pâtes, riz, pommes de terre..) ou légumes secs (lentilles, flageolets..)</li> <li>• Laitage ou fromage</li> <li>• Fruit ou compote</li> <li>• Boisson</li> </ul>
--	---	--	---	--



Heures de postes / Heures de repas	5h-13h	13h-21h	21h-5h	5h-17h	17h-5h	8h-16h	8h30-17h30
Nuit	Petit déjeuner	Non	Collation	Petit Déjeuner	Collation	Non	Non
Entre 7h et 9h	Collation	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner (avant le coucher)	Collation	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
Entre 11h et 12h	Non	Repas domicile	Non	Repas sur site	Non	Repas sur site	Non
Entre 12h30 et 13h30	Repas domicile	Non	Repas domicile ou Collation	Non	Repas domicile ou Collation	Non	Repas domicile ou Repas sur site
Entre 15h et 16h	Non	Collation	Non	Goûter	Non	Goûter	Non
Entre 18h30 et 20h00	Repas domicile	Repas domicile	Repas domicile	Repas domicile	Repas sur site	Repas domicile	Repas domicile

