



## VOUS TRAVAILLEZ TÔT LE MATIN...

Vous ne dormez que 5 à 6 heures par nuit :

...il existe un risque important de carence en sommeil...

... VOICI QUELQUES CONSEILS :

### Avant de partir au travail :

Buvez chaud et mangez une petite collation (cela permet de mettre l'organisme «en route»)

### À la pause (entre 8h00 et 10h00) :

Prenez un vrai petit déjeuner : boisson chaude et une petite collation (pain, fruit...)

### De retour au domicile :

Prenez un déjeuner équilibré et faites une sieste (20 à 30 minutes) qui vous permettra de diminuer votre fatigue générale et de restaurer votre vigilance.

### Le soir (vers 20h00):

Faites un dîner léger pour ne pas perturber l'apparition du sommeil.

## VOUS TRAVAILLEZ L'APRES-MIDI et EN SOIREE...

Vous dormez 8h30 en moyenne:

...vous n'avez pas de dette de sommeil...

... VOICI QUELQUES BONNES HABITUDES :

### À la pause (entre 15h00 et 18h00) :

Prenez une boisson et une petite collation.

### De retour au domicile:

Essayez de ne pas vous coucher trop tard.

## CONSEILS +

### LA SIESTE

[20 mn]

Elle permet de restaurer un bon état de vigilance (en limitant le risque d'assoupissement) et de diminuer la dette en sommeil.

### LE SPORT

Si une activité sportive régulière est recommandée, il faut néanmoins éviter le sport avant le coucher.



### LE REPOS

Pendant les périodes de repos, faites la grasse matinée et/ou la sieste.



### LES FAUX AMIS

Evitez la surconsommation de café, de boissons riches en sucre et en caféine, de graisses et d'alcool. Limitez les grignotages et les somnifères.



*Demandez conseil à votre Médecin du Travail...*

STSM

# TRAVAIL DE NUIT

# TRAVAIL À HORAIRES IRRÉGULIERS

## 2X8, 3X8...

LE RÔLE DU SOMMEIL APPRENEZ À RESPECTER VOTRE SANTÉ





## LE RÔLE DU SOMMEIL

### Son rôle est déterminant pour :

- ✓ Le maintien de l'attention et de la vigilance
- ✓ La mise au repos du système cardio-vasculaire
- ✓ La récupération musculaire
- ✓ La régulation de l'humeur
- ✓ La régulation des sucres et des graisses
- ✓ La croissance
- ✓ La mémoire

Le sommeil joue un rôle réparateur pour votre organisme sur le plan physique et psychique...



## RESPECTEZ VOTRE SOMMEIL

### Rappels :

- ✓ Un adulte a besoin - en moyenne - de 8 heures de sommeil quotidien.
- ✓ Il existe 2 pics de sommeil programmés par l'organisme :

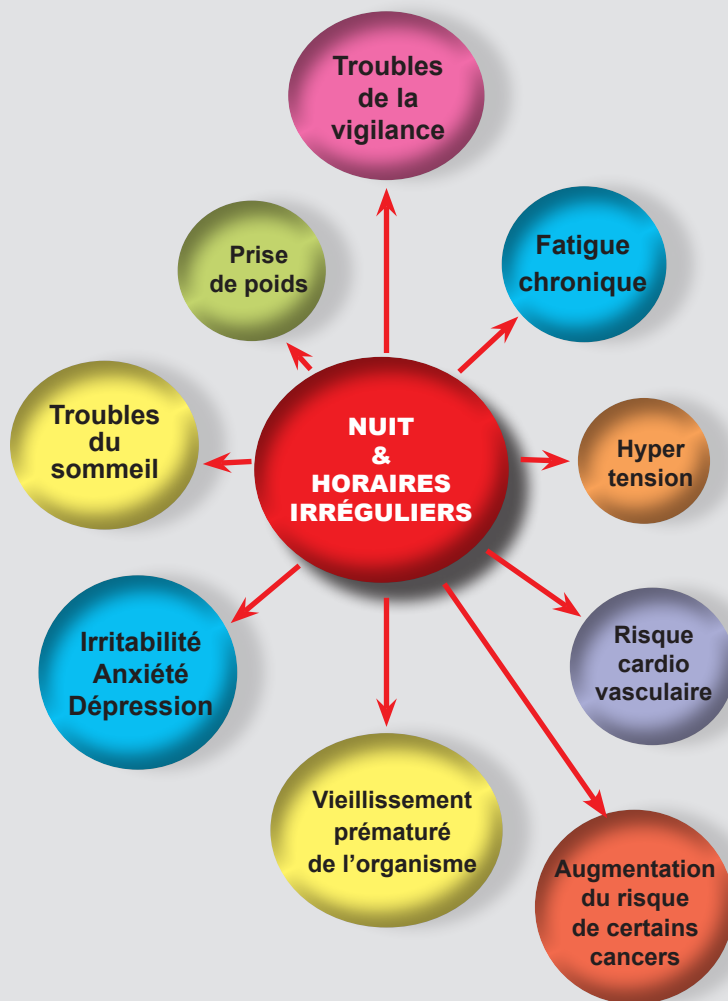
- **La nuit** : entre 1 heure et 6 heures du matin (Phase de somnolence maximale)  
= favorise la réparation nocturne.



- **Le jour** : entre 13 heures et 15 heures. (Phase favorable à la sieste)  
= permet, lorsque c'est nécessaire, de faire la sieste et de restaurer une vigilance suffisante jusqu'au soir.

## CONSÉQUENCES DU TRAVAIL DE NUIT ET DU TRAVAIL POSTÉ

[RYTHMES IRRÉGULIERS]



## VOUS TRAVAILLEZ DE NUIT...

...il existe un risque important de carence en sommeil...

... VOICI QUELQUES CONSEILS :

### Vers 19h00/20h00 :

Faites un dîner complet.

### Pendant la nuit de travail :

Faites une pause entre 1h00 et 3h00 du matin (ce qui favorise le maintien de la vigilance). Prenez une boisson chaude et une petite collation (évitiez le café).

### De retour au domicile : (vers 5h00/6h00)

Prenez un petit déjeuner léger (en évitant le café) et couchez-vous au calme en limitant les stimulations sonores et lumineuses.

### Au réveil :

Prenez un vrai déjeuner équilibré, et évitez le goûter dans l'après-midi. (Le travail de nuit ne doit pas entraîner d'excès alimentaires).