Plus d'informations sur notre site Internet !

Nos équipes vous accompagnent ! N'hésitez pas à les contacter pour des conseils personnalisés.

02 41 47 92 92
https://smia.sante-travail.net
25 rue Carl Linné, 49000 Angers

21 octobre 2026 - COM_PRA_023_003

Le SMIA est certifié niveau 3 du référentiel AFNOR SPEC 2217 délivré par l'organisme QUALIPOLE.

En Pays de la Loire, des services de prévention et de santé au travail en proximité des entreprises. presanse-paysdelaloire.fr



TRAVAIL À HORAIRES IRRÉGULIERS

CONSEILS POUR LE SOMMEIL ET L'ALIMENTATION

Le travail à horaires irréguliers et le travail de nuit peuvent avoir des effets néfastes sur la santé et la qualité de vie.

CONSEILLER ACCOMPAGNER PRÉVENIR

CONSÉQUENCES

- Perturbation des principaux rythmes de vie : sommeil, alimentation, vie familiale, loisirs.
- Troubles du sommeil et de la vigilance : somnolence, fatigue, troubles digestifs, prise de poids.
- Le travail posté impliquant une modification du rythme circadien, est classé probablement cancérigène (groupe 2A) par le Centre International de Recherche sur le Cancer - CIRC (cancer du sein en particulier - source ANSES).

CONSEILS

- Vous vous levez avant 5 heures : faites la sieste.
- Vous travaillez l'après-midi : attention à ne pas prolonger votre soirée.
- Vous êtes de repos : profitez-en pour récupérer.
- Vous travaillez la nuit : dormez le matin (la double journée est dangereuse).



SOMMEIL :

- La sieste est un excellent moyen de combattre la somnolence et la dette de sommeil.
- Pour un sommeil de qualité : être au calme, prévenir son entourage, couper les sonneries, mettre éventuellement des bouchons d'oreilles.
- Aérer la chambre avant de dormir.
- Obscurcir la chambre.
- Conserver le «rituel» du soir avant de se coucher.

© photos par Adobe Stock

ALIMENTATION DE QUALITÉ

Vous vous levez avant 5 heures :

- dîner léger la veille au soir,
- petit-déjeuner au lever avant de partir travailler,
- collation en milieu de poste,
- déjeuner en fin de poste.

Vous travaillez la nuit :

- dîner avant de partir au travail,
- collation en milieu de nuit,
- petit-déjeuner léger avant de dormir,
- déjeuner au lever.

Vous travaillez l'après-midi :

- déjeuner avant de partir au travail,
- collation entre 16h et 17h,
- repas du soir léger,
- petit-déjeuner au lever.

Exemple de menu : pain, viande maigre avec légumes, produit laitier et fruit.
Exemple de collation : pain/céréales, boisson chaude, produit laitier, fruit.

EN RÉSUMÉ

À RETENIR	À ÉVITER
• Dormir au moins 7h/24h en une seule fois ou 5h +1 sieste. • Conserver 3 repas par jour. • Garder une bonne hygiène de vie. • Pratiquer une activité physique régulière. • S'hydrater régulièrement. • Manger 3 repas par 24 heures + 1 collation. • Manger au moins 1 repas chaud par jour.	• Les aliments riches en sucre et en graisse (beurre, confiture, barre chocolatée...). • Le grignotage. • Le café (surtout 3 ou 4 heures avant d'aller dormir). • L'excès de café, de thé, de soda, d'alcool.