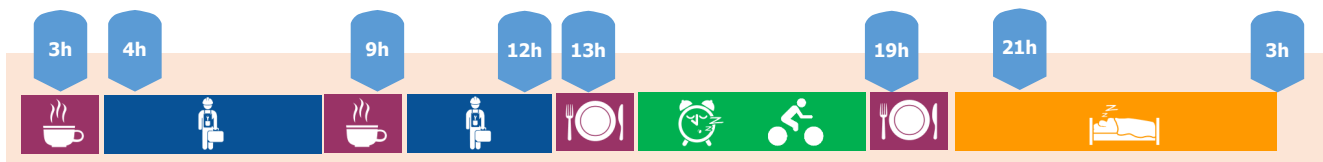


## Recommandations selon les postes de travail

### Je travaille le matin



**Matin** : collation avant le travail

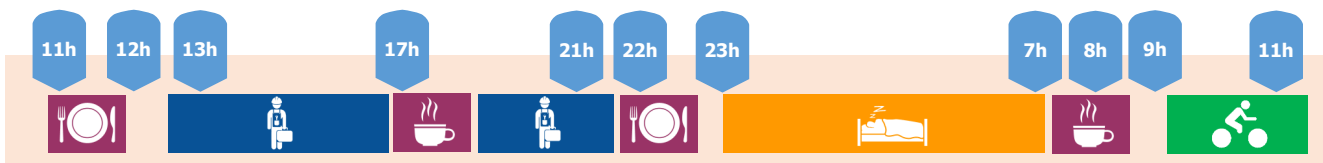
**Pause travail** : petit-déjeuner ou collation

**Midi** : repas équilibré

**Après-midi** : courte sieste et activité physique

**Soir** : heure de coucher fixe, minimum 6h de sommeil

### Je travaille l'après-midi



**Midi** : déjeuner équilibré

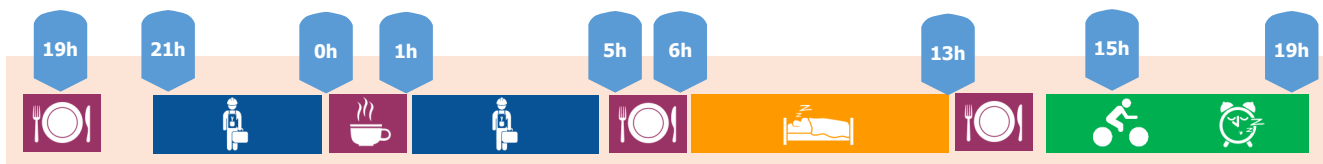
**Après-midi** : collation

**Soir** : repas léger pour faciliter le sommeil

**Nuit** : heure de coucher fixe et pas trop tardive

**Matin** : petit-déjeuner et activité physique

### Je travaille la nuit



**Soir** : repas équilibré et protéiné pour faciliter la vigilance

**Nuit** : collation protéinée (éviter produits trop gras et sucrés)

**Matin** : collation légère avant le coucher, dormir dans une pièce noire et sans bruit

**Après-midi** : activité physique, sieste en milieu d'après-midi ou avant le travail

## Horaires atypiques

Horaires décalés, alternés ou de nuit

© SMIE, 2021, Freepik,



Quelques conseils de prévention de votre service de santé au travail

### Besoin de conseils ? Contactez-nous

SMIE Châteaubriant Service de santé au travail  
16 rue Gabriel Delatour, 44110 CHATEAUBRIANT

02 40 28 00 69—[contact@smie-chateaubriant.fr](mailto:contact@smie-chateaubriant.fr)

# Une alimentation saine et équilibrée

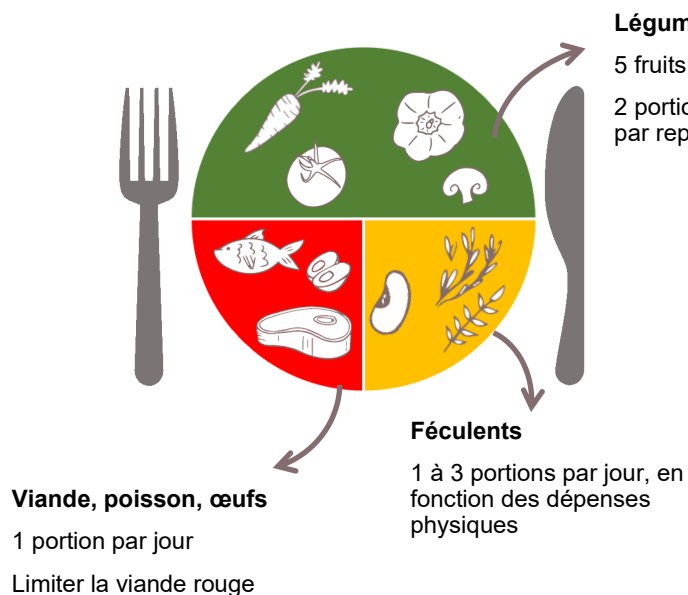
## Des risques pour la santé

Les horaires atypiques dérèglent votre horloge biologique. Ils perturbent votre sommeil, votre alimentation et votre vie sociale et entraînent des risques :

- **Troubles du sommeil**
- **Prise de poids**
- **Diminution des défenses immunitaires** avec sensibilité accrue aux infections
- **Troubles digestifs** (brûlures d'estomac, ballonnements...)
- **Troubles cardiovasculaires** (palpitations, hypertension...)
- **Risques de cancers** du sein et colorectal en cas de travail de nuit
- **Risques psychologiques** : stress, irritabilité, troubles de l'humeur ou du caractère
- **Risque d'addictions** : alcool, tabac, drogues ou médicaments pour faciliter le sommeil ou se maintenir éveillé
- **Perturbations de la vie sociale et familiale**
- **Risques professionnels** : sentiment d'isolement, manque de reconnaissance professionnelle
- **Accidents de trajets et de travail** dus à la somnolence

**Un suivi régulier de votre santé auprès de votre médecin généraliste est indispensable !**

## Une assiette équilibrée



## Quelques conseils

- Collations** : 1 fruit, 1 produit céréalier  
**Petit-déjeuner** : 1 laitage, 1 boisson, 1 fruit, 1 produit céréalier
- Essayez de manger à heure fixe, mangez léger avant de dormir
  - Une assiette équilibrée : pas trop de sucres et de graisses, évitez les aliments transformés et les boissons sucrées
  - La collation diminue le risque de somnolence

## Une activité physique régulière



- **Quels bénéfices ?** Diminution du stress, sommeil de meilleure qualité et endormissement plus rapide, prévention des risques cardiovasculaires
- **Quelques conseils** : 30 min par séance, 1 à 3 fois par semaine

## Le sommeil, c'est vital !

### Pour un sommeil de qualité :

- Évitez les excitants : café, alcool, écrans...
- Assurez-vous d'un environnement favorable : chambre calme, pas trop chauffée, literie en bon état...
- Couchez-vous dès les premiers signes de sommeil et ne cherchez pas à lutter

### Sieste

- Faites une sieste courte de 10 à 20 min. Si votre sommeil a été insuffisant, vous pouvez dormir 1 à 2h.
- Pensez à mettre un réveil

