



LES CONSEILS
PRÉVENTION du *Sstrn*⁺

TRAVAIL DE NUIT TRAVAIL POSTÉ

ATTENTION
À VOTRE ALIMENTATION
ET À VOTRE SOMMEIL

DE QUOI PARLE-T'ON ?

Travail de nuit

- Est considéré comme travail de nuit tout travail effectué entre 21h et 6h.
- Selon le décret n° 2008-244, est considéré comme travailleur de nuit toute personne qui remplit au moins une des deux conditions suivantes :
 - accomplir, au moins deux fois par semaine, selon son horaire habituel, au moins trois heures de son temps quotidien entre 21h et 6h,
 - accomplir au minimum 270 heures de travail de nuit pendant une période de 12 mois consécutifs.

Travail posté

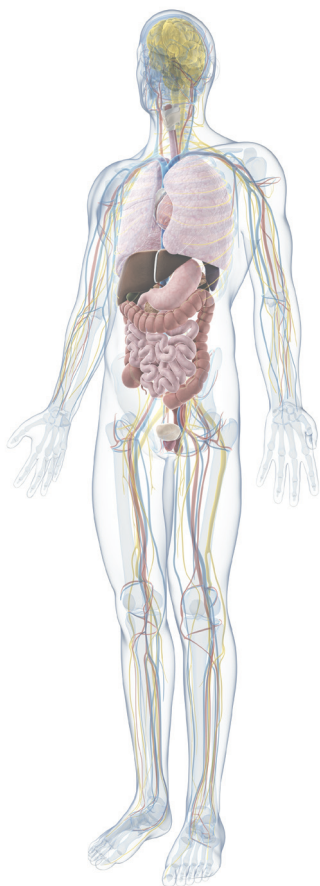
- Le Code du travail ne définit pas le travail posté.
- Selon la directive européenne du 23 novembre 1993, « *le travail posté correspond à tout mode d'organisation du travail en équipe selon lequel des travailleurs sont occupés successivement sur les mêmes postes de travail, selon un certain rythme, y compris le rythme rotatif, et qui peut être de type continu ou discontinu, entraînant pour les travailleurs la nécessité d'accomplir un travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines* ».



LES RISQUES SUR LA SANTÉ

Vous risquez :

- un sommeil perturbé (somnolence, risque d'accidents du travail ou d'accidents de trajet...),
- des troubles digestifs (brûlure gastrique, trouble du transit...),
- un risque cardiovasculaire et métabolique (hypertension, prise de poids, diabète...),
- une humeur changeante (irritabilité, anxiété, dépression),
- une sensibilité accrue aux infections,
- chez la femme, une augmentation du risque de fausse couche, de prématurité, de cancer du sein.



LE SOMMEIL, C'EST VITAL !

Dormir, c'est récupérer, physiquement et psychologiquement.

- Le sommeil joue un rôle important dans l'apprentissage et la mémorisation : 7 à 8 heures de sommeil sont nécessaires, jamais moins de 6 heures par 24 heures, en une ou deux fois.

Pour prendre soin de son sommeil :

- Limiter les activités trop stimulantes avant le coucher : télévision, jeux vidéo, internet, sport intensif.
- Après un poste de nuit, aller au lit le plus tôt possible, chambre aérée, dans le noir, au calme. Prévenir les autres que vous dormez.
- Utilisez des bouchons d'oreilles si besoin.
- Ne pas recourir à des médicaments hypnotiques pour faciliter le sommeil.

UNE BONNE ALIMENTATION C'EST INDISPENSABLE !

Quelques principes de base

- Manger équilibré et à des heures régulières.
- Éviter le grignotage, ne pas sauter de repas.
- Prendre le temps de manger, au calme.
- Ne pas manger trop salé ni trop gras.
- Limiter les boissons sucrées, mais boire 1,5 litres d'eau par jour.
- **Seule l'eau calme la soif !**
- Ne pas boire plus de 2 à 3 tasses de café par jour, et à distance du coucher.
- Surveiller son poids en se pesant régulièrement (une fois par mois).



LA SIESTE EST UN EXCELLENT REMÈDE

- Pour combattre la somnolence et la dette de sommeil (le travailleur posté dort environ 2 heures de moins que la moyenne).
- Sieste courte de 10 à 20 minutes, mais si votre sommeil a été insuffisant, vous pouvez dormir de 1 à 2 heures.

Attention
à la dette
chronique
de sommeil !



ÉQUIPE DU MATIN

- **Dîner la veille au soir**
Un repas digeste pour favoriser l'endormissement : *salade verte, poulet, gratin de courgettes, compote, yaourt, pain.*
- **Au lever, avant de partir travailler**
Une collation légère mais indispensable : *boisson chaude, laitage, pain ou céréales, fruit ou jus de fruit.*
- **Petit-déjeuner vers 9h**
Un repas plus copieux : *boisson, produit laitier, pain, beurre, fruit, viande (ou poisson ou oeuf).*
- **Déjeuner du midi**
Un repas léger et équilibré (ne doit pas être remplacé par une pizza ou un sandwich) : *pommes de terre en salade, poulet/haricots verts persillés, fromage, fruit.*
- **Dans l'après-midi**
Faire la sieste. Elle est indispensable dans cet horaire de travail. Elle permet de combattre la dette de sommeil due au réveil précoce. Vous pouvez dormir pendant deux heures maximum (pour éviter un endormissement tardif).
- **Et prévoir de l'activité physique.**

NE PAS NÉGLIGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Faire une activité physique, c'est améliorer son capital santé : «*Bien dans son corps, bien dans sa tête !*».
- Pour être efficace, elle doit être de préférence une activité d'endurance (marche à pied, vélo...) et pratiquée à l'extérieur afin de profiter de l'exposition à la lumière du jour.
- Faire si possible du sport à plusieurs pour maintenir un lien social et éviter l'isolement.



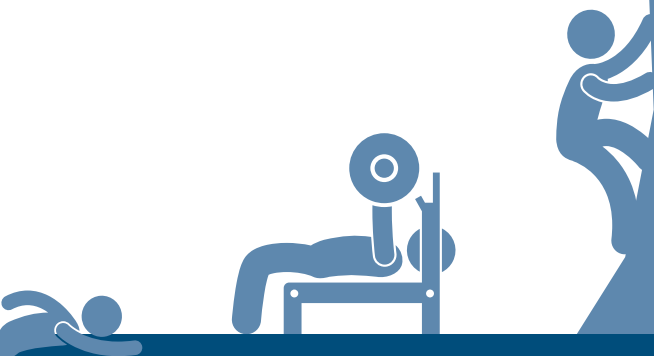
ÉQUIPE DE L'APRÈS-MIDI

- **Petit-déjeuner**
Un repas complet et équilibré : *laitage, fruit, céréales ou pain beurre ou confiture, boisson.*
- **Activité physique dans la matinée**
- **Déjeuner**
Un repas complet et équilibré : *plat, yaourt, fruit.*
- **Collation entre 16h et 17h**
Boisson chaude, biscuit ou fruit ou pain / fromage
- **Diner**
Un repas léger, car tardif.

Attention ! Du fait de la sortie tardive du travail, vous avez tendance à vous coucher tard. Ne veillez pas trop afin de pas décaler votre sommeil.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- La pratique régulière d'une activité physique, à distance du coucher, aide à améliorer la qualité du sommeil et l'endormissement.



ÉQUIPE DU SOIR

- **Dîner**
Un repas complet et non remplacé par du grignotage : *potage, quiche, salade, laitage, fruit.*
- **Collation (entre 1h et 3h)**
Pauvre en graisse et riche en protéines : *sandwich (pain, poulet), fruit. Éviter le café après minuit.*
- **Après votre nuit de travail**
Soyez vigilant sur la route du retour vers votre domicile. Pour ne pas être réveillé par la faim, il est nécessaire de ne pas se coucher l'estomac vide.
- **Petit-déjeuner**
Produit laitier, pain ou céréales, boisson, confiture, beurre, fruit.
- **Déjeuner normal**
Crudités, viande, haricots verts, fromage, fruit.
- **Dans l'après-midi**
Faire la sieste pour récupérer votre dette de sommeil et être en forme la nuit prochaine.
- **Et prévoir de l'activité physique.**

Quelques adresses utiles

INSV

Institut National du Sommeil et de la Vigilance
<http://www.institut-sommeil-vigilance.org>

INPES

Dossier thématique Alimentation & activité physique
<http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/nutrition/index.asp>



Plus d'information
sur notre site internet



sstrn.fr



sstrn_44



sstrn44



sstrn_44



sstrn



ClimatePartner
climatiquement neutre

© SSTRN – Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN
2016/07 | Code article : sstrn-ds017 | Crédits photo : © Tyler Olson, Jeremy, Iza5450, Sebastian Kaultzki – Fotolia.com