

TRAVAIL À HORAIRES IRRÉGULIERS

Conseils



Pour le sommeil,
l'alimentation

<http://smia.sante-travail.net>

Ne pas jeter sur la voie publique - Mai/Mars 2019 - SMIA® - FOTOLIA®

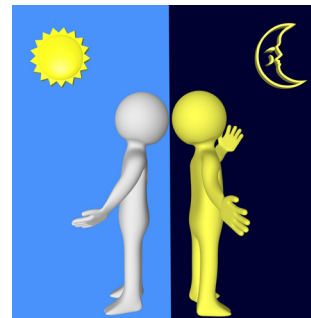
A retenir

- 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

Penser à vous hydrater régulièrement !

A éviter

- 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



Contacts

📍 25 rue Carl Linné- BP 90905
49009 ANGERS CEDEX 01

☎ 02.41.47.92.92

✉ smia@sante-travail.net

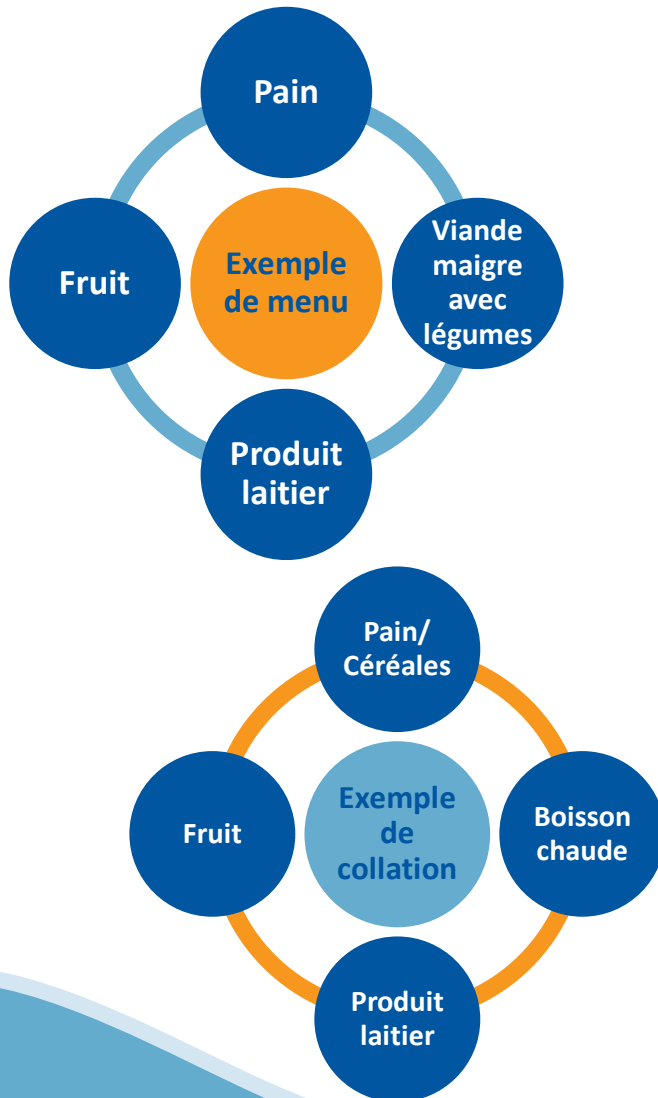
🌐 <http://smia.sante-travail.net>



Conception-Rédaction-Mise à jour
Commission internet
Dr Lourtis

EN RÉSUMÉ

- **3 repas** par 24 heures + 1 collation
- au moins **1 repas chaud** par jour
- repas de préférence **pauvre en matières grasses**



Les horaires dits « atypiques » peuvent avoir des répercussions importantes sur la santé des salariés concernés.

CONSEQUENCES

CONSEQUENCES

perturbation des principaux rythmes de vie

- sommeil
- alimentation
- vie familiale
- loisirs

troubles du sommeil et de la vigilance

- occasionnent une somnolence, de la fatigue, des troubles digestifs, une prise de poids
- sont à l'origine d'accidents du travail et de circulation

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

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

La sieste

La sieste est un excellent moyen de combattre la somnolence et la dette de sommeil.

Pour un sommeil de qualité :

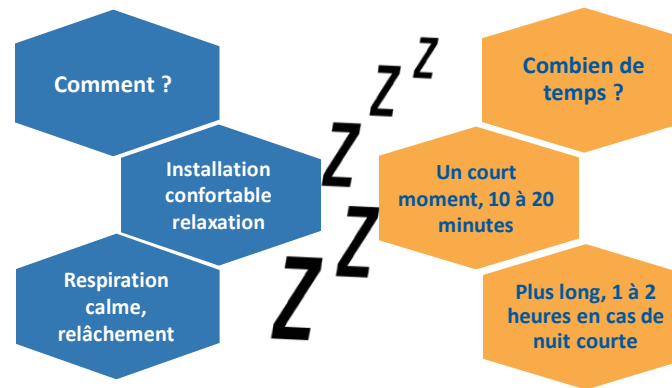
être au calme

- prévenir son entourage
- couper les sonneries (porte, téléphone...)
- mettre éventuellement des bouchons d'oreilles

aérer la chambre avant de dormir

obscurcir la chambre

conserver le « rituel » du soir avant de se coucher



Pour une 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

