

## À 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.
- S'hydrater régulièrement.

## À 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.

Plus d'informations sur  
notre site Internet !



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

# 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



02 41 47 92 92

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



25 rue Carl Linné,  
49000 Angers



## 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.

## 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.

## EN RÉSUMÉ

➤ 3 repas par 24 heures + 1 collation.

➤ Au moins 1 repas chaud par jour.

➤ Repas de préférence pauvre en matières grasses.



### EXEMPLE DE MENU

- Pain, viande maigre avec légumes, produit laitier et fruit.

### EXEMPLE DE COLLATION

- Pain/céréales, boisson chaude, produit laitier, fruit.