



De 6h à 14h

VOUS TRAVAILLEZ TÔT LE MATIN...

Pour votre alimentation

Prenez un petit-déjeuner léger.

Une collation vers 8-9h.

À midi, un déjeuner complet au travail ou à votre domicile.

Un dîner léger avant 20h pour faciliter la digestion et l'endormissement.

Pour bien dormir

Ne prenez plus de café 4-5h avant le coucher.

Si vous le pouvez, récupérez par des siestes courtes en milieu de journée.

Pratiquez une activité physique ou prenez l'air.

Couchez-vous tôt pour avoir suffisamment d'heures de sommeil.

Évitez les écrans 1h avant de se coucher.



De 14h à 22h

VOUS TRAVAILLEZ LE SOIR...

Pour votre alimentation

Prenez un petit-déjeuner traditionnel.

Un déjeuner complet.

Une collation si besoin en fonction de vos horaires.

Un dîner complet au travail ou à votre domicile.

Pour bien dormir

Respectez un horaire le plus régulier possible.

Évitez l'utilisation d'écrans (TV, ordinateur, tablette ...) avant de vous coucher.

Édition 2020 - Little FACTORY - © Getty-images

HORAIRES ATYPIQUES UN MODE DE VIE À S'APPROPRIER

Pour votre sommeil

- Ne vous mettez pas en « dette » de sommeil et récupérez dès que possible par des siestes ou des temps de repos.
- Optez pour des horaires réguliers de coucher et de lever.

Pour votre alimentation

- Maintenir au minimum 3 repas par jour.
- Évitez le grignotage.
- Mangez équilibré en privilégiant les protéines (viande, poisson, œufs) qui favorisent l'éveil.
- Évitez les boissons sucrées.
- Prenez votre temps pour manger.

Signaler vos horaires de travail à votre médecin traitant afin qu'il adapte votre suivi médical

Pour mettre à profit vos jours de repos

- Dormez, faites des siestes, rechargez votre capital sommeil.
- Bougez, prenez l'air, pratiquez une activité physique.

Ce document a été élaboré par :



Votre partenaire Santé Travail

Parc d'activité de la Saulaie
23 avenue des Saules - 69600 Oullins
www.agemetra.org



HORAIRES ATYPIQUES



VOS HORAIRES DE TRAVAIL SONT ATYPIQUES...

**Votre service de santé au travail
vous accompagne**



Votre partenaire Santé Travail



De 21h à 6h

☐ VOUS TRAVAILLEZ LA NUIT...

Travailler de nuit peut être une opportunité pour votre organisation personnelle, néanmoins cela peut avoir un impact sur votre santé. Vous devez adapter votre sommeil, votre alimentation et votre rythme de vie à vos contraintes horaires. Les médecins et infirmier(e)s de l'Agemetra sont là pour vous accompagner et vous conseiller, n'hésitez pas à les consulter.

PRÉSERVEZ VOTRE SOMMEIL, C'EST ESSENTIEL

Avant votre travail

Faites une sieste, nécessaire pour vous ressourcer. Exposez-vous au maximum à la lumière du jour.

Pendant vos temps de pauses

Profitez-en pour vous relaxer. Si possible faire une micro sieste qui sera récupératrice.



Après votre travail

Si vous rentrez chez vous en conduisant, ne chauffez pas trop votre véhicule et arrêtez vous aux premiers signes de somnolence.



De retour chez vous

Evitez l'utilisation d'écrans (TV, ordinateur, tablette...). Favorisez un climat propice au sommeil. Se coucher sans trop tarder.

PRÉFÉREZ UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE

En prenant soin de votre alimentation, vous préservez votre capital santé et surtout vous pouvez agir sur votre énergie. Variez vos aliments. Évitez le grignotage.



Petit-déjeuner (au travail ou au domicile) :

Boisson au choix, produit laitier, pain, beurre et confiture ou céréales. Fruit.

Déjeuner:

Légumes et féculents. Protéines (viande, poisson ou œufs). Produit laitier et fruits.



Dîner:

Protéines (viande, poisson, œufs). Légumes et/ou féculents. Produit laitier et/ou fruits.

Collation :

Pour votre pause, **en milieu de nuit.**

Produit laitier, pain / biscuits, fruit, aliments riches en protéines si vous le souhaitez.



Hydratation :

Pensez à bien vous hydrater. Eau, tisane, bouillon : limiter les boissons sucrées et les boissons énergisantes.

ADAPTEZ VOTRE HYGIÈNE DE VIE À VOTRE RYTHME DE TRAVAIL

Dans la journée, **pratiquer une activité sportive** vous permettra de vous tenir en forme.



Évitez la consommation d'alcool car il détériore la qualité du sommeil.



Pendant votre travail de nuit, **le café vous aide à diminuer la fatigue et augmente la vigilance pendant quelques heures. Évitez d'en prendre 4-5h avant le coucher.**

Si vous prenez des médicaments, demandez conseil à votre médecin traitant pour adapter les heures de prises du traitement à votre activité.

