

# Adaptez votre rythme de vie à votre rythme de travail



Dans la journée, pratiquez une activité sportive afin de rester 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 prise du traitement à votre activité.



## Vous travaillez tôt le matin (6h-14h)

### Pour votre alimentation

- Prenez un petit-déjeuner léger.
- Mangez une collation vers 8h-9h.
- A midi, optez pour un déjeuner complet au travail ou à votre domicile.
- Le soir, mangez 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 vous coucher.



## Vous travaillez le soir (14h-22h)

### Pour votre alimentation

- Prenez un petit-déjeuner traditionnel.
- A midi, optez pour un déjeuner complet.
- Prévoyez une collation si besoin en fonction des horaires.
- Le soir, mangez un dîner complet au travail ou à votre domicile.

### Pour bien dormir

- Respectez un horaire de coucher le plus régulier possible.
- Évitez l'utilisation d'écrans (TV, ordinateur, tablette) avant de vous coucher.

# 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 santé

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



## Pour vos jours de repos

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

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



# Vos horaires de travail sont atypiques ?

Votre service de prévention et santé au travail vous accompagne.



## Les horaires atypiques : qu'est-ce que c'est ?

Les **horaires de travail standards** correspondent aux configurations suivantes : cinq jours réguliers par semaine, du lundi au vendredi, horaires compris entre 7h et 20h, avec deux jours de repos consécutifs hebdomadaires.

Les **horaires atypiques** correspondent aux aménagements du temps de travail qui ne sont pas « standards » :

- le **travail de nuit** (21h-6h), c'est à dire au moins une heure de travail entre minuit et 5h du matin, sur 120 nuits par an au minimum,
- les **rythmes de travail irréguliers** ou **cycliques** : travail en 3x8 ou en 2x12,
- le **travail en soirée** : entre 21h et minuit,
- le **travail le week-end** : samedis, dimanches et jours fériés,
- le **travail flexible** selon des amplitudes de journée variables : à temps partiel moins de 6h par jour ou en horaires longs : plus de 40h par semaine,
- les **journées fragmentées** par des coupures de plusieurs heures,
- le **travail sur appel** ou **en astreinte...**

## Les risques pour la santé des horaires atypiques



Troubles du sommeil



Hypertension artérielle



Risque cancérogène plus élevé



Troubles métaboliques



Impact sur la santé psychique



Risques pour la grossesse

Le travail de nuit est un **facteur de risque professionnel** pris en compte pour le compte personnel de prévention de la pénibilité (C3P).



## Vous travaillez la nuit (22h-6h)

### Préserver 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 pause

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

#### Après votre travail

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

#### De retour chez vous

- Évitez l'utilisation d'écrans (TV, ordinateur, tablette).
- Favorisez un climat propice au sommeil.
- Couchez-vous sans plus 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 et évitez le grignotage.

### Petit-déjeuner traditionnel

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



### Déjeuner

Légumes et féculents, protéines (viande, poisson, oeufs), produits laitiers et fruits.



### Dîner

Protéines (viande, poisson, oeufs), légumes et/ou féculents, produits laitiers et/ou fruits.



### Collation

Pour votre pause, en milieu de nuit : produit laitier, pain/biscottes, fruit, aliments riches en protéines si vous le souhaitez.



### Hydratation

Pensez à bien vous hydrater : eau, tisane, bouillon. Limitez les boissons sucrées ou énergisantes.

