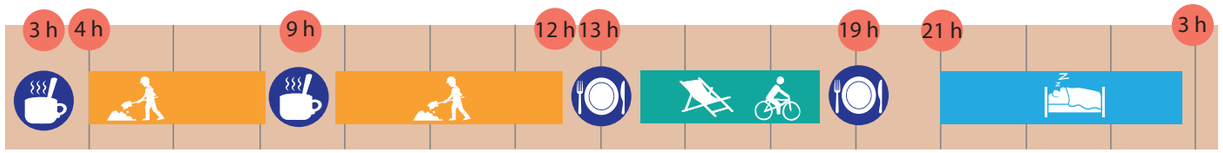
HYGIENE DE VIE SELON LES POSTES DE TRAVAIL : RECOMMANDATIONS

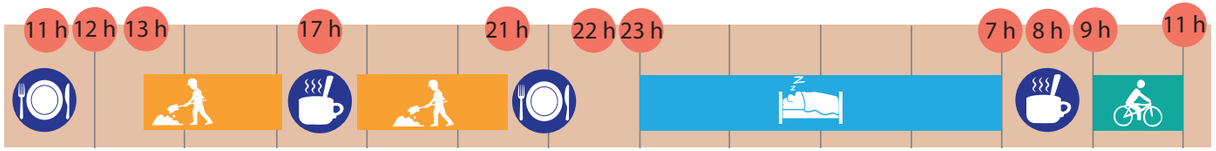
petit-déjeuner/collation · travail · activité physique · sommeil · sieste

Je travaille le matin



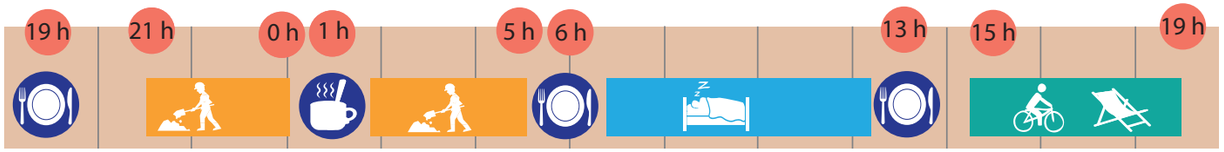
Matin : collation avant la prise de poste.
Pause travail : petit-déjeuner équilibré.
Midi : repas équilibré.
Après-midi : courte sieste (moins de 30 min) et activité physique.
Soir : heure du coucher régulière (au moins 6 h de sommeil).

Je travaille l'après-midi



Après-midi : collation.
Soir : repas léger pour faciliter le sommeil.
Nuit : heure du coucher régulière et pas trop tardive.
Matin : petit-déjeuner et activité physique.
Midi : déjeuner équilibré pour faciliter la vigilance durant la prise de poste.

Je travaille la nuit



Nuit : collation protéinée (éviter les produits trop gras et trop sucrés).
Matin : collation légère avant le coucher. Dormir dans une pièce noire et sans bruit.
Midi : déjeuner équilibré.
Après-midi : activité physique, sieste en milieu d'après-midi ou avant la prise de poste.
Soir : repas équilibré et protéiné pour faciliter la vigilance au poste de travail.

MIST SANTÉ AU TRAVAIL • NORMANDIE

N'hésitez pas à nous contacter :

MIST Normandie
9, rue Dr Laënnec BP 10063
14203 Hérouville St-Clair Cedex
Tél. **02 31 46 26 60**
www.mist-normandie.fr

MIST SANTÉ AU TRAVAIL • NORMANDIE
Maisons Interentreprises de la Santé au Travail
LA CULTURE **DE LA PRÉVENTION**
www.mist-normandie.fr

MIST NORMANDIE - Mars 2022 - Illustrations : Freepik/MIST Normandie

Maisons Interentreprises de la Santé au Travail Normandie
La culture de la prévention

MIST SANTÉ AU TRAVAIL • NORMANDIE

Horaires atypiques de travail

travail de nuit et travail posté



Il existe des solutions simples pour améliorer la prévention.

TRAVAIL DE NUIT, TRAVAIL POSTÉ

Les êtres humains sont tous dotés d'une horloge biologique (située dans le cerveau) permettant de coordonner les rythmes des principales fonctions physiologiques.
Ainsi, l'Homme est naturellement calé sur une rythmicité diurne invariable : il dort la nuit, il est actif le jour.

Les horaires atypiques dérèglent votre horloge biologique.
Ils perturbent votre sommeil, votre alimentation et votre vie sociale.

Les risques pour la santé

- Dépression, anxiété, fatigue, conduites addictives, troubles du sommeil.
- Diabète, cholestérol, hypo ou hyper thyroïdie.
- Palpitations, infarctus, hypertension, AVC.
- Différents cancers (sein, prostate).
- Augmentation du risque d'accident et de traumatisme.
- Ulcères, problèmes de transit, nausées, brûlures d'estomac.
- Grossesse : risque augmenté d'accouchement prématuré et de fausse couche.

Les signes qui doivent vous alerter



- Vous prenez du poids.
- Vous êtes irritable.
- Vous augmentez votre consommation de café, alcool, tabac et/ou de substances illicites, substances médicamenteuses.
- Vous avez de plus en plus de difficultés à récupérer.
- Vous grignotez entre les repas.

Un suivi régulier de votre santé auprès de votre médecin généraliste est préconisé !

UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE

On ne peut pas manger n'importe quoi, n'importe quand !

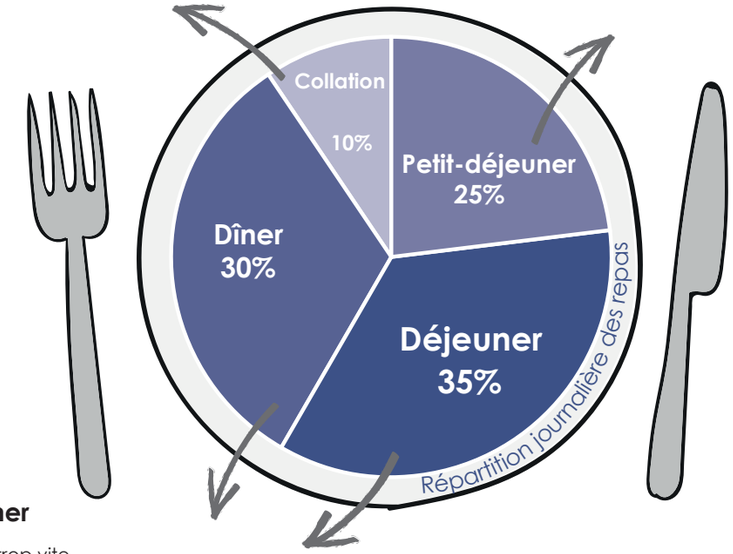
Collation

Une collation est indispensable sur les différents postes.
Son but est d'améliorer la vigilance au travail.

En cas de travail de nuit : prévoir une collation protéinée pour une meilleure vigilance.

Exemple de collation :





Petit-déjeuner

Exemple de petit-déjeuner équilibré :



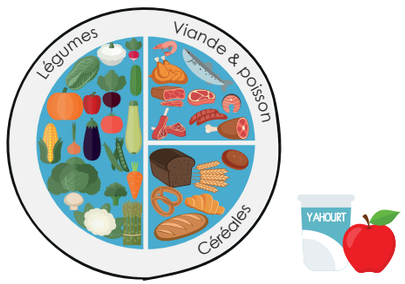


Minimum 1,5 L par jour

Déjeuner et dîner

- évitez de manger trop vite,
- ne sautez pas de repas et mangez à heure fixe,
- évitez de grignoter entre les repas et de trop manger avant de dormir.

Exemple de déjeuner :



A éviter



Aggrave la somnolence.
Recommandation :
- pas plus 2 verres par jour et pas tous les jours.



Café, thé stimulent l'éveil.
Recommandation :
- pas plus de 2 tasses par jour,
- au plus tard 4 à 5 heures avant le coucher.



1 verre de sodas ou de jus de fruit = 6 à 8 morceaux de sucre.
Recommandation :
- limiter la consommation de produits transformés et boissons sucrées.

L' ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIERE

bouger : c'est bon pour la santé !

Quels effets sur la santé ?

- Un sommeil de meilleure qualité et un endormissement plus rapide.
- Maintien du poids.
- Diminution du stress.
- Prévention des risques cardiovasculaires.
- Renforcement de la musculature et des os etc.

Quelques conseils

- Pratiquez au moins 3 fois par semaine et au moins 30 min. par séance.
- Privilégiez les activités extérieures pour s'exposer à la lumière du jour.
- Privilégiez les activités d'endurance à un rythme modéré et régulier (marche, vélo, course etc.)

LE SOMMEIL

dormir n'est pas une perte de temps !

Le sommeil est indispensable à la récupération physique et mentale.

Dormir moins de 6 heures par jour
=
DETTE DE SOMMEIL

La sieste permet de diminuer la somnolence et de réparer la dette de sommeil.
Le sommeil est indispensable à la récupération physique et mentale.

Conseils pour une bonne sieste

- obscurité et calme,
- durée 10 à 20 minutes en temps normal et 1 à 2 heures si poste de nuit ou horaire de matin.

Priorité au repos et à la sieste !