

En pratique pour le repas

3 repas par 24 H + 1 collation

Au moins 1 repas chaud par jour

Repas de préférence pauvre en matières grasses

Exemple de menu
Pain
Viande maigre
Légumes
Produit laitier
Fruits

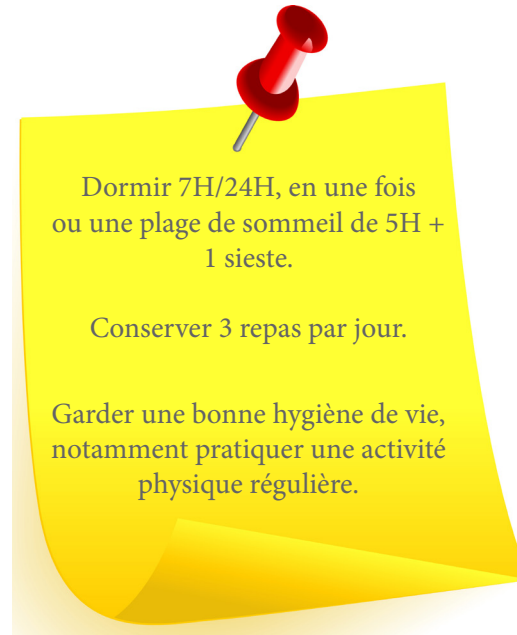


Exemple de collation
Produit laitier
Pain/céréales
Fruits
Boisson chaude



Pensez à boire régulièrement de l'eau

Eviter l'association d'aliments riches en sucre et en graisse
barres chocolatées, viennoiseries... le grignotage,
le café (particulièrement 3 ou 4 H avant d'aller dormir),
l'excès de café, thé, soda, l'alcool.



Rédacteur
Dr H. LOURTIS
Conception
S.JOBIN Conseillère en EPI - SMIA

Travail à Horaires Irréguliers



Conseils pour le sommeil et l'alimentation

25 rue Carl Linné
BP 90905 - 49009 Angers CEDEX 01
Tél. : 02 41 47 92 92 - Fax : 02 41 68 17 16
<http://smia.sante-travail.net>

Conséquences

Perturbation des principaux rythmes de vie (sommeil, alimentation, vie familiale, loisirs)

Troubles du sommeil et de la vigilance qui peuvent occasionner une somnolence, de la fatigue et être à l'origine d'accident du travail et de circulation

Troubles digestifs, prise de poids

Le travail de nuit posté impliquant une modification du rythme circadien, est classé probablement cancérigène (groupe 2A) par le CIRC*(cancer du sein en particulier)

*source : ANSES

La sieste

Un excellent moyen de combattre la somnolence et la dette de sommeil

Comment ?

Installation confortable, relaxation (respiration calme, relâchement...)

Combien de temps ?

Un court moment, 10 à 20 minutes le plus souvent

Plus long moment, 1 à 2 heures en cas de nuit courte

Conseils pour le sommeil

Vous vous levez avant 5H

Faites la sieste

Vous travaillez la nuit

Dormez le matin

La double journée est dangereuse

Vous travaillez l'après-midi

Attention à ne pas prolonger votre soirée

Vous êtes de repos

Profitez-en pour récupérer

En pratique, pour un sommeil de qualité

Calme

Prévenir votre entourage, couper les sonneries de téléphone et de porte, mettre éventuellement des bouchons d'oreilles...

Obscurité dans la chambre

Aérer la chambre avant de dormir

Conserver le «rituel» du soir qui précède l'endormissement

Conseils pour l'alimentation

Vous vous levez avant 5H

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

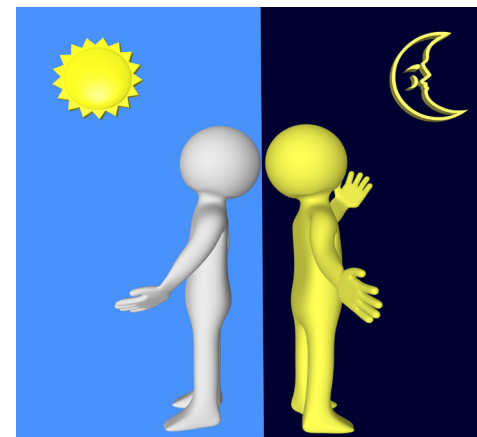
Vous travaillez l'après-midi

Déjeuner avant de partir au travail

Collation entre 16 H et 17H

Repas du soir léger

Petit-déjeuner au lever



Pratiquez régulièrement une activité physique