

CONSEILS



S'EXPOSER À LA LUMIÈRE

- S'exposer à la lumière (avant et ou au début de chaque poste) est recommandée pour faciliter l'adaptation au travail en horaires atypiques ou de nuit.
- Limiter l'exposition à la lumière en fin de poste est conseillé pour faciliter le sommeil.



MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- Prendre 3 repas variés et équilibrés par jour, si possible à des horaires réguliers, même en cas de travail de nuit. Ne pas sauter de repas.
- Faire une collation en cas de poste du matin ou de nuit en privilégiant les protéines (viande, poissons, œuf, lait, fromage) et les féculents et éviter les produits trop gras ou sucrés, ce qui évitera le grignotage et sera davantage bénéfique à votre organisme.
- Éviter la consommation excessive d'excitants (café, thé, tabac ...). Ils perturbent davantage le sommeil, ne diminuent pas le risque d'accident et favorisent le risque d'apnée du sommeil (tabac et alcool). **Aucune substance ne peut remplacer le sommeil.**
- Pratiquer une activité physique régulière.



PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL ET FAIRE DES SIESTES

- Avoir un temps de sommeil suffisant, en dormant le plus tôt possible après la fin de poste.
- Dormir dans une chambre sombre, calme et non surchauffée.
- **Faire des siestes ! Cela permet de récupérer la dette de sommeil.** De 10 à 20 minutes (les micros-siestes de - 10 minutes répétées dans la journée sont également une bonne option), en prenant soin d'éteindre son téléphone, sans se forcer à dormir. Relâchez vos muscles, respirez calmement, fluidifiez vos pensées. Relaxation est le maître mot !

Poste du matin : sieste après le repas
Poste après-midi : sieste anticipatrice en fin de matinée
Poste de nuit : sieste anticipatrice en fin d'après-midi



Jour de repos : sieste après le repas

Longue journée de travail : courte sieste en milieu de journée



www.sminov.org

INFORMER - PRÉVENIR- ACCOMPAGNER



TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES



Vous avez dit horaires atypiques ?

Quels impacts ?

Tout aménagement de temps de travail différent de la semaine standard (5 jours travaillés du lundi au vendredi, horaires réguliers entre 07h et 20h). C'est le cas du travail :

- **posté (2x8, 3x8,...)**
- **de nuit**
- **d'astreinte**
- **de garde**
- **en horaire imprévisible ou fractionné**
- **en semaines irrégulières**
- **en longues journées de travail**



L'HORLOGE BIOLOGIQUE

Le travail en horaires atypiques et le travail de nuit peuvent avoir un impact sur votre horloge biologique et entraîner des effets sur votre santé.

En effet, l'horloge biologique se régule par l'alternance du jour et de la nuit et gère la température du corps, la sécrétion hormonale, la fréquence cardiaque les cycles de sommeil mais aussi la digestion.

SUR LA SANTÉ



● **Problèmes de sommeil** : difficultés d'endormissement, sommeil plus court, moins réparateur pouvant entraîner fatigue, troubles de la vigilance, somnolence, mais aussi anxiété et dépression. recours possibles à des substances psycho-actives : café, tabac, médicaments, alcool,...



Les travailleurs en horaires atypiques dorment environ 1 à 2 heures de moins par 24 heures. Privation chronique du sommeil en quantité et en qualité.

● **Modification hygiène alimentaire** : consommation excessive de matières grasses et sucrées, grignotage, prise de poids, augmentation des pathologies cardio-vasculaires.

● **Perturbations hormonales chez la femme** : impact du travail de nuit sur le cycle menstruel et sur le déroulement de la grossesse.

● **Risque potentiel de cancer du sein**

SUR LA VIE SOCIALE



Difficultés pour concilier vie privée (famille, loisirs, sport) et vie professionnelle.

SUR LE TRAVAIL



Risque accru d'accidents du travail et de la circulation.

LES RISQUES D'ENDORMISSEMENT

Crédits : AIST21

Poste de nuit _____

Poste du matin _____



Arrêtez-vous en cas de somnolence, même si vous êtes presque arrivé. Une sieste, même courte, fait remonter le niveau de vigilance.