

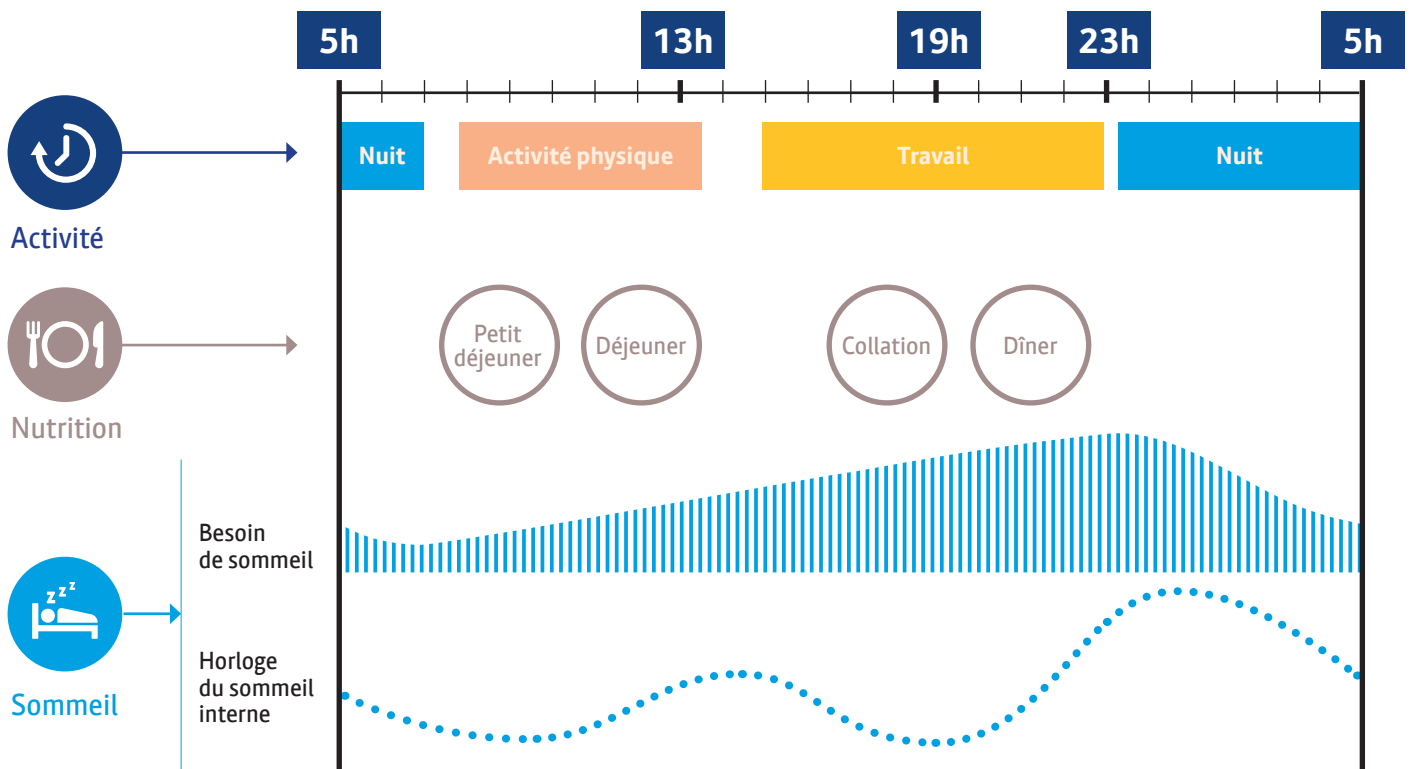


Travail en horaires décalés

Postes de l'après-midi

Le rythme quotidien préconisé

Pour les postes de l'après-midi, voici le rythme préconisé afin de limiter les effets des horaires décalés sur votre santé :



Quelques conseils afin de limiter les effets des horaires décalés sur votre santé

Sommeil

Le sommeil, une priorité !

- Faites passer votre sommeil avant le reste (loisirs, tâches ménagères...).
- Dormez dans un endroit obscur, silencieux, tranquille et frais.
- Gardez les mêmes habitudes d'endormissement.

Pour un sommeil de qualité...

- Couchez-vous vers 22h ou dès que possible en rentrant du travail.
- Dormez une nuit complète.
- Respectez votre horloge biologique.

Nutrition

Soyez attentif à votre alimentation

- **Prenez 3 repas par jour.** Si une collation est nécessaire, fractionnez un des repas de la journée.
- Adoptez une alimentation équilibrée.

Adaptez vos repas à votre rythme de vie

- **Au réveil :** prenez un petit déjeuner complet.
- **Avant de partir du domicile :** prenez un repas complet ou commencez le repas du midi.
- **Vers 15h-17h :** finissez le repas du midi (par exemple, pain, fromage et fruit).
- **Vers 19h-20h :** prenez un repas du soir équilibré.

Activité physique

Pratiquez une activité physique régulière

Cela permet :

- d'améliorer la qualité du sommeil et la condition physique,
- de favoriser la vigilance, la résistance à la fatigue, la gestion du stress et la régulation du poids,
- de diminuer les risques de maladies chroniques (diabète, cancer...).

Qu'est qu'une activité physique efficace ?

- Un sport d'endurance : vélo, natation, marche...
- Une intensité modérée et une allure régulière
- Tous les jours, 30 minutes en extérieur afin de profiter de la lumière du jour

**Pour
votre santé**



Arrêtez
de fumer



Limitez votre
consommation
d'alcool



Respectez
les consignes
de sécurité

