

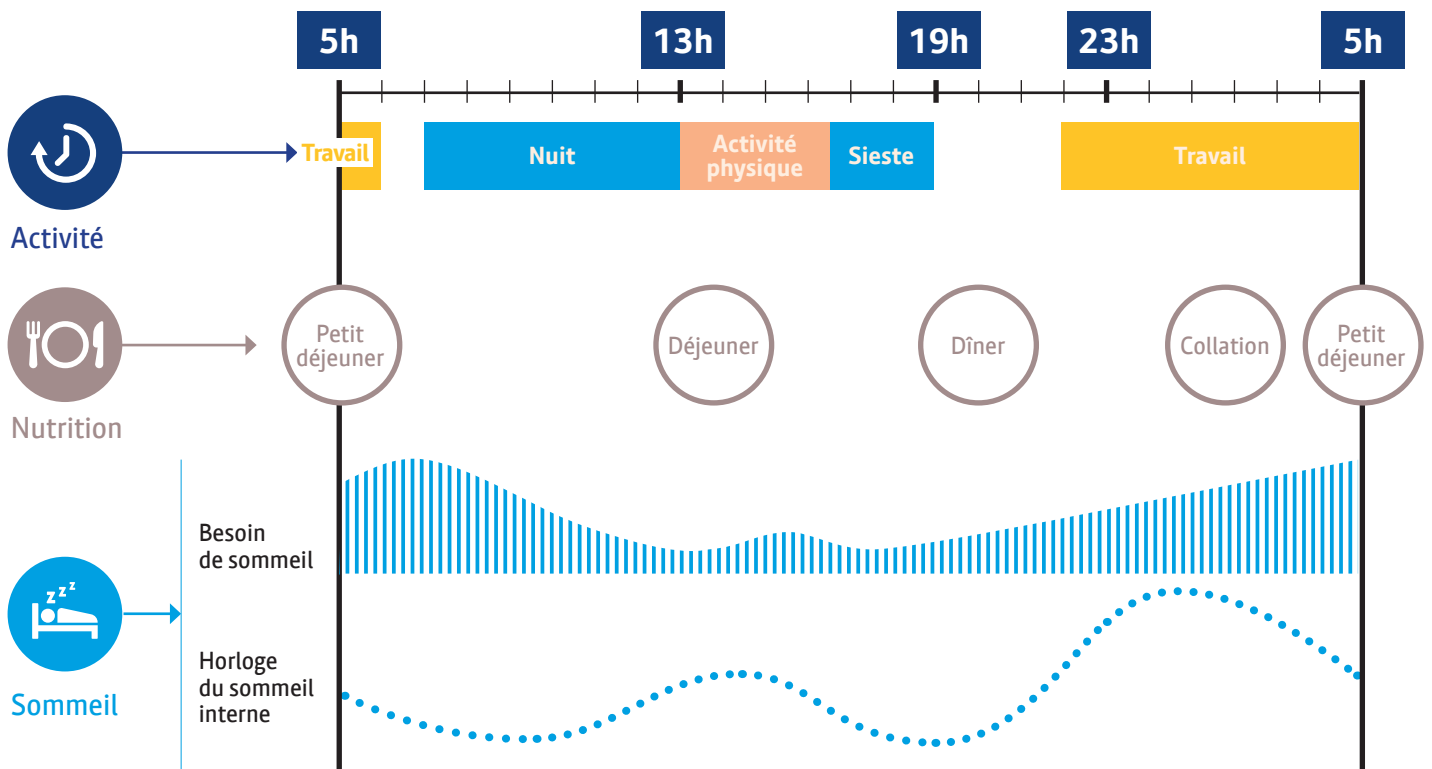


# Travail en horaires décalés

## Postes de nuit

### Le rythme quotidien préconisé

Pour les postes de nuit, 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 dès que possible en rentrant du travail.
- Dormez au moins 6 heures d'affilée.
- Si le temps est insuffisant, faites une sieste longue dans l'après-midi (un cycle, soit environ 90 minutes).

## 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

- **Avant de partir du domicile** : prenez un repas du soir équilibré.
- **Vers 1h-3h** : prenez une collation, si besoin terminez le repas du soir (par exemple, pain, fromage et fruit).
- **En rentrant du travail** : prenez un petit-déjeuner complet.
- **Au réveil** : prenez un repas 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

