

Alimentation équilibrée : 3 repas + 1 Collation

Poste du Matin :

Collation au lever : boisson chaude et un produit céréalier.

Petit déjeuner à la pause : une boisson, un produit céréalier, un produit laitier, un fruit ou jus de fruits

Modérément : beurre, confiture ou miel

Déjeuner : crudité, plat : viande, poisson ou œufs, accompagné de moitié féculent et moitié légumes, un produit laitier ou un fruit.

Dîner : plus léger, pauvre en graisse et en sucre

Poste Après-Midi :

Petit déjeuner

Déjeuner

Collation à la pause : fruit ou laitage ou produit céréalier

Diner léger

Poste de Nuit :

Dîner : avant la prise de poste, en famille

Collation à la pause : pain poulet plutôt que pain confiture

Petit déjeuner : léger avant de dormir

Déjeuner : après le sommeil du matin



Boire 1.5 litre d'eau par jour
Ne pas grignoter entre les repas
Ne pas sauter de repas



Il n'existe pas de système d'horaire posté idéal
Prenez soin de votre sommeil



sistlib

Contactez votre service de Santé au Travail
pour toute demande d'informations

Téléphone : 05 57 55 28 00

Fax : 05 57 55 28 01

Mail : contact@sistlib.org

5, rue Firmin Didot - 33500 LIBOURNE

sistlib

Service Interentreprises de Santé au Travail du Libourmais

HORAIRES ATYPIQUES



www.sistlib.org

Horaires Atypiques :

Ils s'appliquent à toutes configurations du temps de travail en dehors du cadre de la semaine standard.

Les formes atypiques les plus connues sont le travail posté (3x8, 2x12...), le travail de nuit et le travail de fin de semaine

Le travail de nuit concerne le travail accompli entre 21h et 7h du matin.

- Le travail en horaires atypiques impose d'adopter un sommeil « de jour » qui peut être problématique et à terme avoir un impact sur la santé.
- Un temps de sommeil plus court favorise une somnolence au cours de la journée augmentant le risque d'Accident du Travail ou de Trajet.
- Les travailleurs de nuit ont une baisse de vigilance entre 3h et 5h. Le risque accidentel est alors majoré.



Effets possibles :

- **Sommeil :**
Troubles du sommeil
Troubles de la vigilance et risques d'accident de travail ou de trajet
Prise de médicaments
- **Troubles physiques :**
Troubles cardiovasculaires : Hypertension artérielle, infarctus, AVC, ...
Troubles digestifs
Troubles nutritionnels alimentaires et métaboliques (diabète, variation de poids)
- **Autres troubles :**
Symptômes neuropsychiques (fatigue chronique, anxiété, irritabilité, troubles du comportement)
Conduites addictives (tabac, cannabis, alcool...)
Répercussions au niveau familial et social
Mise à l'écart et retrait par rapport à la vie de l'entreprise (formation, communication interne).



- **Chez la femme :**
Fausse couche, retard de croissance, naissance prématurée
Facteur contribuant au développement du cancer du sein

Recommandations :



- **Sommeil :**
Eviter la prise d'excitants (café, alcool...) 3 à 4h avant le coucher
Eviter les stimulations (jeux vidéo, téléphone...)
Prendre une douche tiède avant de se coucher
Dormir dans l'obscurité et le silence (au minimum 6h de sommeil)
Favoriser un environnement frais et préalablement aéré
Se coucher dès les premiers signes de fatigue
Eviter la prise de médicaments pour dormir
Eviter de fractionner votre temps de sommeil par des impératifs personnels ou familiaux
Une courte sieste de 15 à 20 mn augmente la vigilance de 50 mn.

➤ Hygiène de vie :

Hygiène corporelle : ne pas négliger l'hygiène quotidienne (douche, brossage des dents, changement de vêtements...)

Activité physique : faire de l'exercice physique en journée et s'assurer d'une exposition suffisante à la lumière du jour.

Elle favorise le sommeil

Suivi médical : à ne pas négliger (dentiste, ophtalmologiste, gynécologue...)