



TRAVAIL DE NUIT Comment s'y adapter ?

Alimentation et Sommeil

Quelques règles à respecter



Une bonne alimentation c'est indispensable

Quelques principes de base

- ▶ *Manger à des heures régulières.*
- ▶ *Ne pas grignoter.*
- ▶ *Limiter les boissons sucrées, mais boire 1,5 litre d'eau par jour.*
- ▶ *Ne pas sauter de repas.*

Quelques recommandations

- ▶ *Faire votre repas principal avant d'aller travailler.*
- ▶ *Pour rester éveillé, faire un repas léger à la pause.*
- ▶ *Ne pas se coucher sans manger pour ne pas être réveillé par la faim :*



1 Laitage + 1 Fruit

- ▶ *Au réveil, ne pas oublier le petit déjeuner.*

Une bonne alimentation c'est indispensable

Manger équilibré

▶ A chaque repas :



Riz
Semoule
Pâtes

Légumes secs
Pommes de terre
Pain



Fruits et légumes verts⁺⁺⁺



Lait
Yaourt
Fromage



1 Foix / Jour
Viande
Poisson
Oeufs

Seule l'eau calme la soif

▶ Pour bien dormir :

- ▶ Pas de café, thé, cola après minuit.
- ▶ l'alcool est interdit dans l'entreprise.
- ▶ Boire de l'eau, ou, de temps en temps, un jus de fruit coupé avec de l'eau.



Une bonne alimentation c'est indispensable

À la pause de 2h

- *Pour éviter le «coup de barres»,
prendre un repas léger.*



**Sandwich aux crudités,
avec au choix :**

- Blanc de poulet
- Tranche de viande
- Jambon blanc
- Thon, surimi



1 Laitage + 1 Fruit

OU



Salade composée + Pain



1 Laitage + 1 Fruit

Le sommeil c'est vital

Lorsqu'on travaille la nuit il faut dormir le jour

Pour s'endormir rapidement

- **Limiter les activités trop stimulantes :**

Télévision, jeux vidéo, internet, sport intensif.

- **Aller au lit le plus tôt possible après le travail :**

Chambre aérée, dans le noir, température 18°C.

- **Si possible :**

Téléphone débranché, panneau «ne pas déranger» sur la porte, pas de réveil.

La sieste, un excellent médicament

- **A faire avant de travailler, entre 18h et 19h, pas plus de 20 minutes.**

Conduire après une nuit de travail

- **Dès que vous ressentez un des signes suivants : nuque raide, besoin de bouger, tête lourde, paupières qui clignent, yeux qui piquent.**

**ARRÊTEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT
POUR DORMIR !**

Plus d'information
Parlez-en à votre
médecin du travail

