



Les signes d'alerte

- * Fatigabilité et irritabilité
- * Brûlures d'estomac
- * Prise de poids
- * Manque de récupération
- * Palpitations
- * Déséquilibre par rapport à votre famille
- * Troubles du sommeil
- * ...



Conseils pour le travail de nuit et/ou le travail en horaires alternants

De façon générale:

La prise de médicaments stimulants ou hypnotiques et d'alcool n'est pas conseillée.

Une activité physique/sportive est recommandée.

La sieste est le meilleur moyen de récupérer.

La dette de sommeil et la prise de certains médicaments (somnifères...) augmentent le risque d'accident de la route et de travail.



Les horaires atypiques, et tout particulièrement le travail de nuit perturbent vos principaux rythmes : sommeil, alimentation, vie personnelle, loisirs... et peuvent entraîner des effets sur votre santé.

Pour s'adapter au mieux à ces contraintes, il est primordial d'adopter une hygiène de vie particulière.

Mesures particulières pour les femmes :

Le travail posté et/ou de nuit est un facteur de risque probable pour le cancer du sein. Un suivi gynécologique régulier est donc conseillé (palpation des seins annuelle).

C'est aussi un facteur de risque pendant une grossesse. Informer votre médecin du travail dès que possible.



N'hésitez pas à consulter votre service de santé au travail !

Votre contact :

Quelques conseils...

	Sommeil	Alimentation
Vous travaillez du matin	<ul style="list-style-type: none">• Faire la sieste de moins de 30min (ou environ 1h30 si manque important de sommeil)• Se coucher entre 21h et 22h	<ul style="list-style-type: none">• Au lever, prendre au minimum une boisson (café, thé, jus d'orange...)• Prendre un petit déjeuner à la pause du matin, léger si collation au lever• Ne pas prendre d'excitant par la suite (café, thé, tabac, « Red bull », « coca-cola », chocolat, ...) surtout dans les 5 heures qui précèdent le sommeil• Prendre un repas entre 12h et 14h• Faire un repas léger le soir
Vous travaillez de l'après-midi	<ul style="list-style-type: none">• Ne pas se coucher trop tard la veille	<ul style="list-style-type: none">• Respecter au maximum les horaires de repas• Prendre une collation entre 16h et 17h au travail• Faire un repas léger le soir
Vous travaillez de nuit	<ul style="list-style-type: none">• Se coucher le plus tôt possible après la fin de poste• Faire une sieste avant le repas du soir	<ul style="list-style-type: none">• Prendre un petit déjeuner avant de se coucher• Prendre le repas du midi et du soir. Le repas du soir doit être complet• Faire une collation vers 3h/4h du matin
Vous êtes de repos	<ul style="list-style-type: none">• En profiter pour récupérer : il est primordial de ne pas vous mettre en dette de sommeil avant de reprendre le travail	<ul style="list-style-type: none">• Prenez des repas à heures régulières