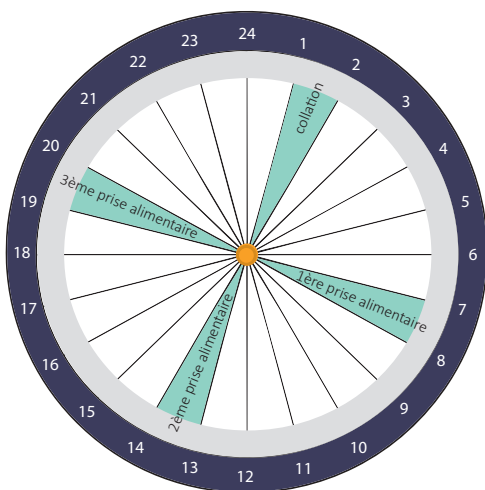




TRAVAIL ET HORAIRES DÉCALÉES

Exemple des prises alimentaires pour les travailleurs de nuit :



repas, goûter, grignotage...

A adapter selon vos horaires :

- Un principe valable **quel que soit vos horaires** de travail : **3 repas par jour et 1 collation**.
- Poste du matin : penser au **petit déjeuner** avant de partir travailler.
- Poste d'après-midi : ne pas oublier le **dîner** en rentrant du travail avant le coucher.



Vous pouvez nous solliciter pour un temps d'info santé en collectivité.

En savoir +



POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

Centre de Gestion
des Côtes d'Armor

1, rue Pierre et Marie Curie
ELEUSIS 2 - BP 417
22194 Plérin cedex

@ infirmiers@cdg22.fr

t. 02 96 58 64 00

www.cdg22.fr



des ronds dans l'eau www.drde.fr



Infos santé



Habitudes de vie et travail



Direction prévention et santé au travail
Service de médecine préventive



CONSEILS POUR VOTRE ALIMENTATION

- **Ne pas sauter** de repas
- Eviter de grignoter entre les repas, les prises alimentaires nocturnes ne doivent pas s'ajouter aux repas principaux.
- Pas de café **après minuit**, en boire ne vous empêchera pas de dormir mais vous vous réveillerez 2 à 3h plus tard avec des difficultés à vous rendormir. Cela vaut aussi pour toutes les boissons avec caféine ou théine (coca, thé...)
- Boire de **l'eau** tout au long de la nuit
- **4 prises alimentaires par 24h : 3 repas et 1 collation**
- Dîner **complet et équilibré** en début de soirée, avant de partir au travail ou dans les premières heures de votre prise de poste.
- **Collation** riche en protéines (viande, poisson, œuf) à la pause (entre 1h et 3h du matin)
- Petit déjeuner **léger mais nourrissant** avant de se coucher.
- **Déjeuner** au réveil



CONSEILS POUR VOTRE SOMMEIL

Le sommeil est absolument important et ce dont vous aurez le plus besoin. Il faut lui donner priorité avant toute chose.

- Dormir de préférence dans une pièce sombre/noire et silencieuse.
- Limiter l'exposition lumineuse en rentrant de chez vous (porter des lunettes de soleil par exemple s'il fait jour)
- Faire une sieste dans l'après-midi (30 min à 1h) pour compenser une partie de la dette de sommeil.
- Il existe des applications sur smartphone qui permettent de suivre votre sommeil et ses cycles.



CONSEILS EN HYGIÈNE DE VIE GÉNÉRALE

- Pratiquer une activité physique régulière, en particulier avant la prise de poste de nuit (activité d'endurance avant 19h) accroît la vigilance et améliore la qualité du sommeil. Si possible, privilégier une activité en extérieur afin de s'exposer à la luminosité naturelle.
- Eviter de fumer
- Etre suivi régulièrement : suivi gynécologique annuel pour les femmes, informer votre médecin traitant du poste de nuit afin qu'il puisse adapter le suivi.
- Signaler à l'infirmier de santé au travail ou au médecin de prévention lors des visites médicales :
 - ◊ des troubles du sommeil et la vigilance
 - ◊ des troubles digestifs
 - ◊ des troubles dépressifs ou un état d'anxiété
 - ◊ des accidents ou des endormissements au volant
 - ◊ les antécédents médicaments et la prise de médicaments.



TRAVAIL DE NUIT ET GROSSESSE

- **Dans le cadre professionnel** : une surveillance médicale adaptée doit être mise en place pour toute femme enceinte travaillant de nuit, il est donc important de signaler votre grossesse lors de votre visite
- **Une affectation sur un poste de jour** peut être demandée si l'agent le souhaite ainsi que des aménagements de postes pour éviter le port de charges lourdes, l'exposition aux agents biologiques ou à certaines infections virales (rubéole, rougeole, varicelle...)
- **Dans le cadre du suivi de votre grossesse** : penser à signaler à votre gynécologue, sage-femme ou médecin traitant votre affectation sur un poste de nuit.
- **Risques éventuels** : avortement spontané, accouchement prématuré, retard de croissance intra-utérin.

