

## Poste du matin

- Prendre un petit déjeuner à prédominance protidique (fromage, oeuf, jambon...);
- En cas de fringale, prévoir un fruit, un oeuf dur, une poignée d'oléagineux (noix, amandes) ou 2 carrés de chocolat noir;
- Prendre un déjeuner équilibré : légumes verts, viande, poisson ou oeuf, petite portion de féculent (riz, racines..), fruit;
- Faire une sieste courte en milieu de journée;
- Diner léger (soupe, salade, fruit);
- Se coucher tôt afin d'avoir suffisamment d'heures de sommeil.



## Poste du soir

- Prendre un petit déjeuner à prédominance protidique;
- Prendre un déjeuner équilibré;
- Diner léger;
- Evitez l'utilisation d'écrans avant d'aller se coucher.



**cist**  
ma santé au travail

# Règlementation

- Les horaires atypiques représentent tout ce qui se démarque des horaires dits “normaux” (travail du lundi au vendredi, de 7h à 20h, avec 2 jours de repos successifs) ;
- Le travail de nuit concerne tout travail accompli pendant au moins 3 h, 2 fois par semaine, entre 21 h et 6 h du matin (sauf dérogation ou accord) ou plus de 270 h de nuit dans l'année ;
- Les travailleurs affectés à des postes de nuit doivent faire l'objet d'un suivi adapté par le service de santé au travail ;

Les femmes enceintes ou venant d'accoucher bénéficient de dispositions particulières.

**Code du travail articles R4624-17, R4624-18  
et L1225-11, L3122-1 à L3122-24**



Numéro unique

**0590 418 260**  
**[www.cist-gpe.com](http://www.cist-gpe.com)**

ZAC de Moudong Sud  
Rue Claude Emmanuel Blandin 97122 Baie-Mahault

# HORAIRE ATYPIQUE TRAVAIL DE NUIT HYGIÈNE DE VIE

Ensemble, réduisons les risques professionnels



Le corps humain est programmé pour dormir la nuit et rester éveillé le jour. Il dispose en effet d'une horloge biologique, qui se régule par l'alternance du jour et de la nuit.

Celle-ci gère la température du corps, la sécrétion hormonale, les fréquences cardiaques, les cycles du sommeil mais aussi la digestion. Entre minuit et 7 h, et de façon un peu moins marquée, entre 13 h et 16 h, l'organisme ralentit et ne digère plus aussi bien les sucres et les graisses.

Pour les travailleurs en horaires décalés, l'équilibre alimentaire est donc plus que jamais indispensable.



## Conséquences ?

- Manque de sommeil, fatigue chronique, irritabilité, anxiété, diminution de la vigilance ;
- Consommation plus importante de café, tabac, alcool, psychostimulants ;
- Dépression ;
- Troubles endocriniens : obésité, diabète ;
- Risques cardio vasculaires : hypertension, AVC ;
- Baisse des défenses immunitaires ;
- Accidents du travail.

# Quelle prévention ?

## Adapter son régime alimentaire

- Faire 3 repas quotidiens dans la mesure du possible ;
- Le repas pris sur le lieu de travail doit durer au moins 20 minutes pour éviter les troubles digestifs ;
- Éviter le grignotage et l'ingestion de boissons sucrées (sodas, jus de fruits...) ;
- Privilégier l'eau, le bouillon, les tisanes, Éviter la consommation excessive de café ;
- Éviter les repas copieux juste avant d'aller dormir.

## Adapter son hygiène de vie

- Avoir une activité physique ou sportive régulière ;
- Dormir dans le noir absolu et s'exposer ; à la lumière naturelle au moins 15 min dans les 2 h qui suivent le lever ;
- Éviter les dettes de sommeil et privilégier la récupération par des siestes ou des temps de repos.



## Les faux amis

- Éviter les excitants 5 h avant d'aller dormir (café, thé, sodas, tabac) ainsi que la consommation d'alcool ;
- Éviter le recours à des médicaments en automédication pour dormir ;
- Éviter la pratique d'une activité physique dans les 2 h qui précèdent votre sommeil car cela stimule la vigilance.

## Poste de nuit

- Pratiquer une longue sieste avant d'aller travailler ;
- Diner avec un repas consistant et riche en protéines ;
- Aller travailler, en s'exposant à la lumière jusqu'à 2 h avant la fin du poste ;
- Rentrer à domicile en évitant l'exposition à la lumière (porter des lunettes de soleil) ;
- Avant de se coucher, prendre un petit déjeuner léger à prédominance glucidique ;
- Éviter les écrans avant d'aller se coucher.



**cist**  
ma santé au travail