



## Vous travaillez tôt le matin (6h-14h)

### Pour votre alimentation

- Prenez un petit-déjeuner léger.
- Mangez une collation vers 8h-9h.
- A midi, optez pour un déjeuner complet au travail ou à votre domicile.
- Le soir, mangez léger, avant 20h, pour faciliter la digestion et l'endormissement.

### Pour bien dormir

- Ne prenez plus de café 4-5h avant le coucher.
- Si vous le pouvez, récupérez par des siestes courtes en milieu de journée.
- Pratiquez une activité physique ou prenez l'air.
- Couchez-vous tôt pour avoir suffisamment d'heures de sommeil.
- Evitez les écrans 1h avant de vous coucher.



## Vous travaillez le soir (14h-22h)

### Pour votre alimentation

- Prenez un petit-déjeuner traditionnel.
- A midi, optez pour un déjeuner complet.
- Prévoyez une collation si besoin en fonction des horaires.
- Le soir, mangez un dîner complet au travail ou à votre domicile.

### Pour bien dormir

- Respectez un horaire le plus régulier possible.
- Evitez l'utilisation d'écrans (TV, ordinateur, tablette) avant de vous coucher.

## Un mode de vie à s'approprier



### Pour votre sommeil

- Ne vous mettez pas en "dette" de sommeil et récupérez dès que possible par des siestes ou des temps de repos.
- Optez pour des horaires réguliers de coucher et de lever.



### Pour votre santé

- Maintenir au minimum 3 repas par jour.
- Evitez le grignotage.
- Mangez équilibré en privilégiant les protéines (viande, poisson, oeufs) qui favorisent l'éveil.
- Evitez les boissons sucrées.
- Prenez votre temps pour manger.



### Pour vos jours de repos

- Dormez, faites des siestes, rechargez votre capital sommeil.
- Bougez, prenez l'air, pratiquez une activité physique.

Signalez vos horaires de travail à votre médecin traitant afin qu'il adapte votre suivi médical.



## Vos horaires de travail sont atypiques ?

Votre service de prévention  
et santé au travail vous  
accompagne.





## Vous travaillez la nuit (22h-6h)

Travailler de nuit peut être une opportunité pour votre organisation personnelle, néanmoins cela peut avoir un impact sur votre santé. Vous devez adapter votre sommeil, votre alimentation et votre rythme de vie à vos contraintes horaires. Les médecins et infirmier(e)s de l'Agemetra sont là pour vous conseiller, n'hésitez pas à les consulter.

## Néanmoins, préserver votre sommeil, c'est essentiel

### Avant votre travail

- Faites une sieste, nécessaire pour vous ressourcer.
- Exposez-vous au maximum à la lumière du jour.

### Pendant vos temps de pauses

- Profitez-en pour vous relaxer.
- Si possible, faire une micro sieste récupératrice.

### Après votre travail

- Si vous rentrez chez vous en conduisant, ne chauffez pas trop votre véhicule.
- Arrêtez-vous aux premiers signes de somnolence.

### De retour chez vous

- Évitez l'utilisation d'écrans (TV, ordinateur, tablette).
- Favorisez un climat propice au sommeil.
- Couchez-vous sans plus tarder.

## Préférez une alimentation saine et équilibrée

En prenant soin de votre alimentation, vous préservez votre capital santé et surtout vous pouvez agir sur votre énergie. Variez vos aliments et évitez le grignotage.

### Petit-déjeuner

Boisson au choix, produit laitier, pain, beurre et confiture ou céréales, fruits.

### Déjeuner

Légumes et féculents, protéines (viande, poisson, oeufs), produits laitiers et fruits.

### Dîner

Protéines (viande, poisson, oeufs), légumes et/ou féculents, produits laitiers et/ou fruits.

### Collation

Pour votre pause, en milieu de nuit : produit laitier, pain/biscottes, fruit, aliments riches en protéines si vous le souhaitez.

### Hydratation

Pensez à bien vous hydrater : eau, tisane, bouillon. Limitez les boissons sucrées ou énergisantes.

## Adaptez votre rythme de vie à votre rythme de travail



Dans la journée, pratiquez une activité sportive afin de rester en forme.



Évitez la consommation d'alcool car il détériore la qualité du sommeil.



Pendant votre travail de nuit, le café vous aide à diminuer la fatigue et augmente la vigilance pendant quelques heures. Évitez d'en prendre 4-5h avant le coucher.



Si vous prenez des médicaments, demandez conseil à votre médecin traitant pour adapter les heures de prises du traitement à votre activité.