



vous accompagner

Les conseils pour votre sommeil et votre alimentation



santé
famille
retraite
services

www.msa.fr

L'essentiel & plus encore



Vous avez des horaires de travail atypiques et vous souffrez de troubles du sommeil ?

Votre rythme de travail influence votre rythme de vie et peut avoir un impact direct sur votre sommeil.

Pour éviter cela, il est nécessaire d'adapter votre alimentation et votre sommeil à vos horaires de travail.

✦ Vous travaillez de nuit ?

- N'oubliez pas de prendre une collation pour rester éveillé et attentif.

✦ Vous travaillez tôt le matin et quittez le travail avant midi ?

- Déjeunez léger en rentrant afin de bénéficier d'un sommeil réparateur pendant la sieste.

LE + MSA

Les équipes santé de la MSA peuvent vous conseiller dans votre organisation de travail de façon à maintenir une alimentation équilibrée et un sommeil de qualité.



Vous travaillez en extérieur, même dans des conditions extrêmes ?

Fortes chaleurs l'été, températures négatives l'hiver, vent intense... Parce que le travail agricole en plein air est particulièrement physique, le risque de déshydratation est très important.

✦ Vous faites des efforts physiques en pleine chaleur ?

- Buvez régulièrement et n'oubliez pas que la dose minimale est de 1,5 l d'eau par jour. Complétez-la selon la température et les efforts effectués.

✦ Pensez-vous à boire régulièrement ?

- N'oubliez pas que par temps froid, la sensation de soif diminue. Evitez aussi les boissons comme le café et le thé qui déshydratent rapidement.

LE + MSA

Adoptez une alimentation équilibrée. Prenez soin de votre corps à chaque moment de votre activité. Les équipes santé de la MSA peuvent vous conseiller sur les bonnes conduites à tenir.



Votre rythme de travail est intense ?

Bien manger est capital pour se maintenir en bonne santé, surtout en période d'activité intense. Le repas est l'opportunité de faire une pause, et de profiter d'un moment convivial avec vos proches.

❖ Vous n'avez pas le temps de manger ?

- ▶ Evitez le grignotage qui est un facteur important de surpoids et de fatigue. Faites une pause, même courte, pour manger : sauter un repas induit inévitablement une somnolence.

❖ Vous vous sentez fatigué ?

- ▶ Prenez le temps de manger. Le repas vous permet faire le plein d'énergie pour reprendre le travail en forme.

LE + MSA

Chaque travailleur est unique : les équipes santé MSA peuvent vous conseiller sur les bonnes habitudes alimentaires pour rester en forme quelle que soit votre activité. Renseignez-vous.



Le savez-vous ?

- ▶ **Plus d'1 agriculteur sur 2, âgé de 35 à 44 ans, est en surpoids.**
- ▶ **Près d'1 agriculteur sur 2 souffre de troubles du sommeil.**

Horaires contraignants, alimentation déséquilibrée, sommeil irrégulier : les particularités de vos métiers vous exposent à de nombreux risques.

Pourtant, il suffit de quelques gestes adaptés ou de changer vos habitudes pour limiter les risques.

**Adoptez les bons réflexes
pour préserver durablement
votre santé !**

La MSA intervient pour la Santé-Sécurité au Travail des exploitants, salariés, employeurs et chefs d'entreprises agricoles. Elle agit pour améliorer les conditions de travail et prévenir les risques en agriculture.

Les conseillers en prévention, les médecins du travail et les infirmiers de santé au travail sont là pour vous aider à trouver des solutions de prévention adaptées à votre situation.



ssa.msa.fr

La bibliothèque en ligne
de la prévention agricole



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore