



vous accompagner



Au travail... et en forme !

Conseils et bonnes pratiques pour vous aider à garder la forme en fonction de vos horaires de travail

Introduction



Vous travaillez à **horaires irréguliers** :

Ce rythme de travail provoque des **perturbations importantes au niveau de votre vie** : sommeil, alimentation, vie familiale...

C'est surtout votre santé qui est mise en danger par l'irrégularité de vos horaires : troubles du sommeil, diabète, obésité, troubles cardio-vasculaires, AVC...autant de pathologies spécifiques au manque de sommeil !

attention

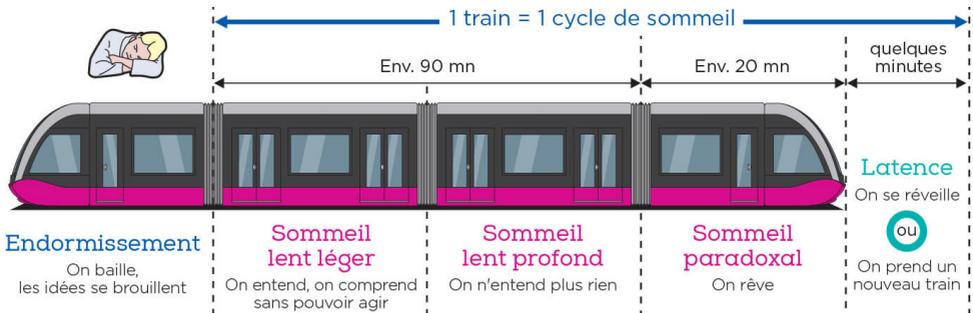
Au travail, l'hypovigilance causée par la fatigue **augmente considérablement les risques d'accidents du travail et de la circulation** !



Généralités sur le sommeil

Une nuit de sommeil ressemble à un train. Chaque wagon représente un **cycle de sommeil qui dure environ 90 minutes**.

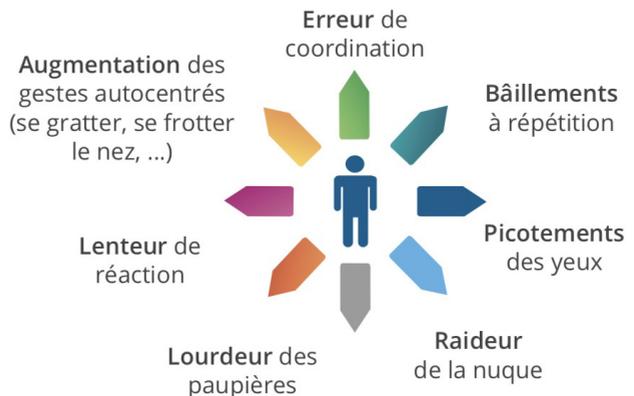
Il existe entre 4 et 6 cycles de sommeil par nuit.



Qu'est-ce que l'hypovigilance ?

Elle est mise en cause dans de **nombreux accidents du travail ou de la circulation** !

Quelques
signes pour
reconnaître
l'hypovigilance

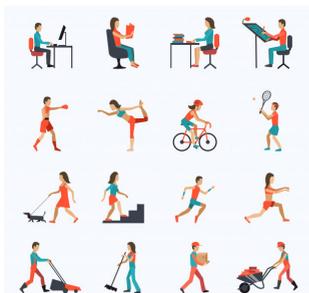


Vous travaillez d'après-midi ou de journée



Nous vous conseillons...

- Prenez un petit-déjeuner léger **au réveil**
- Prenez un repas complet **avant le poste**
- Prenez une collation au travail **vers 16-17 heures**
- Prenez un dîner léger **après le poste**



Nous vous conseillons...

Privilégiez une activité physique
entre 9 et 11 heures

Ne vous couchez pas après 23 heures !



Nous vous conseillons...

Octroyez-vous une **pause détente** d'environ 2 heures entre le retour à la maison et le coucher

Vous travaillez de nuit



Nous vous conseillons...

- Prenez un dîner complet **avant le poste**
- Prenez un repas léger **vers minuit**
- Pensez à la collation **en fin de nuit** ou en cas de somnolence



Nous vous conseillons...

Instaurez un **rituel** avant de vous coucher après votre nuit de travail :

Petit-déjeuner + douche + au lit



Ne tardez pas à aller vous coucher



zzz
zzz

Nous vous conseillons...



Privilégiez une **activité physique** entre 16h30 et 18h30

Travaillez dans des **locaux bien éclairés**



Conséquences du manque de sommeil



Une solution de récupération : la sieste

Il est important de combler votre dette de sommeil par une récupération suffisante. Pour ce faire, différents types de siestes existent.

Nous vous conseillons...

Micro sieste
ou sieste flash

5 mn
pour une
récupération rapide

Relax

20 mn
pour reprendre des
forces sans sommeil
profond

Royale
ou repos
compensateur

1 à 2h
pour être en forme
le soir



Dans un lieu calme et plutôt de courte durée
(10 à 30 minutes) pour le pas perturber
le sommeil nocturne



Contact MSA de Franche-Comté
Service de Santé Sécurité au Travail
mtmp.grprec@franchecomte.msa.fr
03 81 65 60 54