

# Les siestes

Une **solution de récupération** dans un **lieu calme**, dans l'**obscurité** et plutôt **de courte durée** pour ne pas perturber le sommeil nocturne.

**Sieste ou micro-sieste**  
= 5 minutes  
pour une **récupération rapide**



**Sieste relax**  
= 20 minutes  
pour **repandre des forces sans sommeil profond**



**Sieste royale**  
= 1 à 2 heures  
pour **être en forme le soir**



## ► Vos contacts à la MSA

Santé sécurité au travail

**02 40 41 39 99**

sat.blf@msa44-85.msa.fr

loire-atlantique-vendee.msa.fr

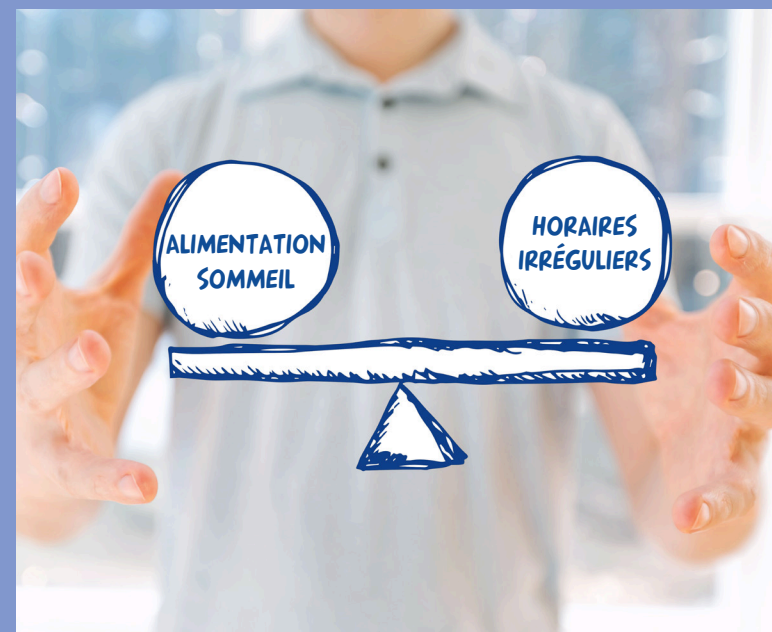
N'hésitez pas à contacter votre MSA



vous accompagner

Avec des horaires atypiques, pensez à adapter votre rythme !

■ Santé sécurité au travail



© 123RF / 44-85\_SST085\_Travail\_horaires\_irreguliers\_09-22 / Conception MSA 44-85

### MSA Loire-Atlantique - Vendée

33 boulevard Réaumur  
85933 LA ROCHE SUR YON Cedex 9  
2 impasse de l'Espérance - Saint-Herblain  
44957 NANTES Cedex 9  
tél. 02 51 36 88 88  
loire-atlantique-vendee.msa.fr



L'essentiel & plus encore



L'essentiel & plus encore

loire-atlantique-vendee.msa.fr

## Vous travaillez de matin

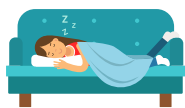
- Prenez un **petit-déjeuner** avant la prise de poste, prévoyez une **collation** pour la pause (fruits, boisson, pain).

### Exemple d'un petit-déjeuner équilibré, repas essentiel pour bien démarrer la journée



- Éviter de sauter un repas.

- Pensez à faire une **sieste au retour du domicile**.

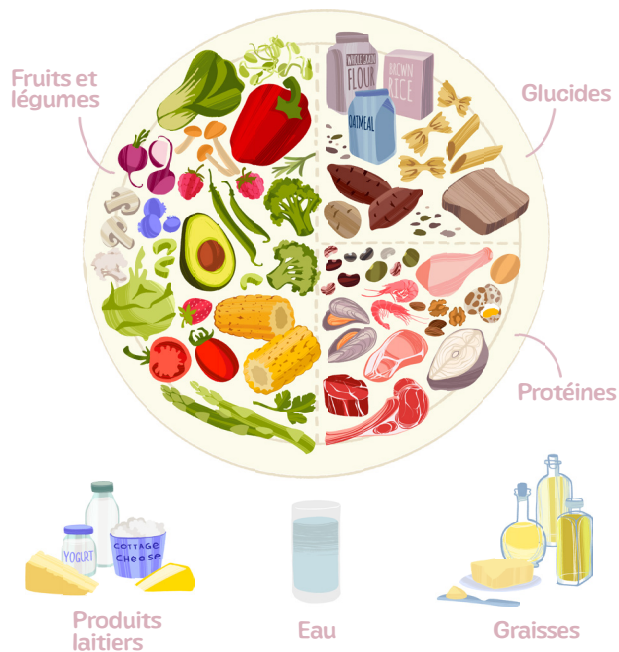


- Privilégiez une **activité physique** entre 16h et 18h.



## Vous travaillez l'après-midi ou en journée

- Prenez un **petit-déjeuner** au réveil.
- Prenez un **repas complet avant la prise de poste**.



- Pensez à prévoir une **collation** vers 16h.
- Au retour à domicile (si vous travaillez d'après-midi), prévoyez un **temps de pause avant le coucher**.
- Si possible, ne vous couchez pas après 23h.

## Vous travaillez de nuit

- Prenez un **dîner complet** avant la prise de poste.
- N'oubliez pas la **collation de milieu de nuit et de fin de nuit si nécessaire** (par exemple une boisson chaude pour éviter la somnolence et le risque routier, un fruit, un produit laitier, du pain complet ou multi-céréales).
- Au retour, instaurez un **rituel avant de vous coucher avec un petit-déjeuner léger** pour faciliter l'endormissement. N'oubliez pas l'hydratation.



- À votre réveil, prenez votre déjeuner.**
- Privilégiez une **activité physique en fin d'après-midi** (entre 16h30 et 18h30).