

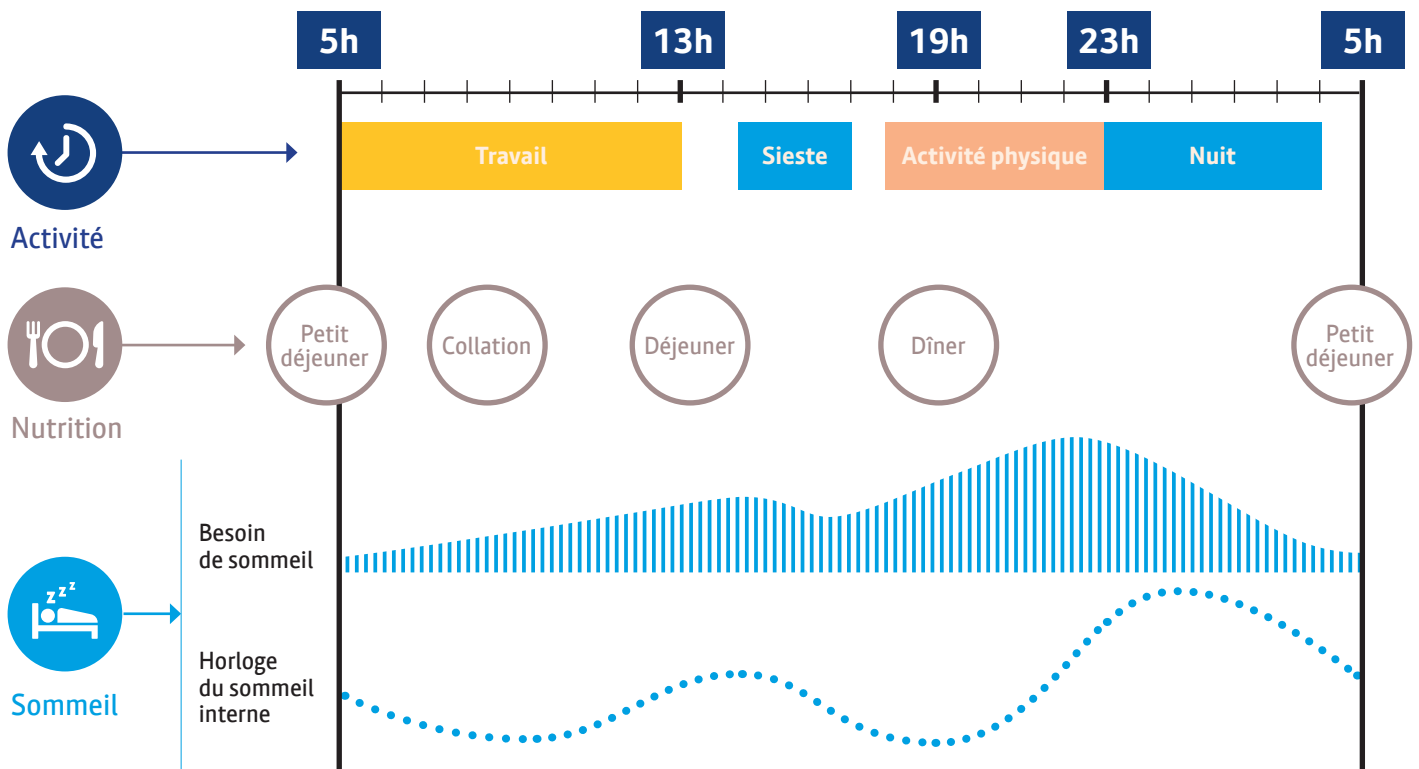


Travail en horaires décalés

Postes du matin

Le rythme quotidien préconisé

Pour les postes du matin, voici le rythme préconisé afin de limiter les effets des horaires décalés sur votre santé :



Quelques conseils afin de limiter les effets des horaires décalés sur votre santé

Sommeil

Le sommeil, une priorité !

- Faites passer votre sommeil avant le reste (loisirs, tâches ménagères...).
- Dormez dans un endroit obscur, silencieux, tranquille et frais.
- Gardez les mêmes habitudes d'endormissement.

Pour un sommeil de qualité...

- Couchez-vous avant 22h.
- Dormez au moins 6h d'affilée.
- Dormez après le repas de midi : une sieste longue d'au moins un cycle, soit 90 minutes environ.

Nutrition

Soyez attentif à votre alimentation

- Prenez 3 repas par jour. Si une collation est nécessaire, fractionnez un des repas de la journée.
- Adoptez une alimentation équilibrée.

Adaptez vos repas à votre rythme de vie

- **Avant de partir du domicile** : prenez une boisson chaude et une collation.
- **Vers 8h-9h** : terminez le petit déjeuner commencé avant de quitter le domicile.
- **Vers 13h-14h** : prenez un repas équilibré plus ou moins léger.
- **Vers 19h-20h** : prenez un repas du soir équilibré.

Activité physique

Pratiquez une activité physique régulière

Cela permet :

- d'améliorer la qualité du sommeil et la condition physique,
- de favoriser la vigilance, la résistance à la fatigue, la gestion du stress et la régulation du poids,
- de diminuer les risques de maladies chroniques (diabète, cancer...).

Qu'est qu'une activité physique efficace ?

- Un sport d'endurance : vélo, natation, marche...
- Une intensité modérée et une allure régulière
- Tous les jours, 30 minutes en extérieur afin de profiter de la lumière du jour

Pour
votre santé



Arrêtez
de fumer



Limitez votre
consommation
d'alcool



Respectez
les consignes
de sécurité

FP-PRP-9 version 1 du 11-07-2024

