

# HORAIRES ATYPIQUES

## CONSEILS PRATIQUES

SALARIÉS

ASMT - 28/09/2016

### Repos

- **Profitez-en** pour **recupérer**
- **Augmentez** votre **temps de sommeil**
- **Ne vous couchez pas trop tard** tous les soirs
- **Faites la grasse matinée** ou **la sieste**
- **Le congé est nécessaire** pour se recalibrer et **éponger la dette de sommeil**

Certains médicaments entraînent **une somnolence** qui peut être **dangereuse**

**Ne prenez jamais** de médicament **sans avis médical**



### Sport

N'oubliez pas de pratiquer une **activité physique régulière** au grand air (la lumière du jour est bénéfique)

### Sécurité routière

- **Dès que vous ressentez des signes de somnolence** au volant, **arrêtez-vous**, même si vous êtes presque arrivé
- **Un sommeil de 15 min suffit** à améliorer la vigilance pour 1h ou 2h

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre **service de santé au travail** ou retrouvez-nous sur **[www.asmt65.fr](http://www.asmt65.fr)**



Scannez pour rejoindre notre site internet



**ASMT**  
Prévention et Santé

✉ [contact@asmt65.fr](mailto:contact@asmt65.fr)  [asmt65](https://www.facebook.com/asmt65)  [www.asmt65.fr](http://www.asmt65.fr)

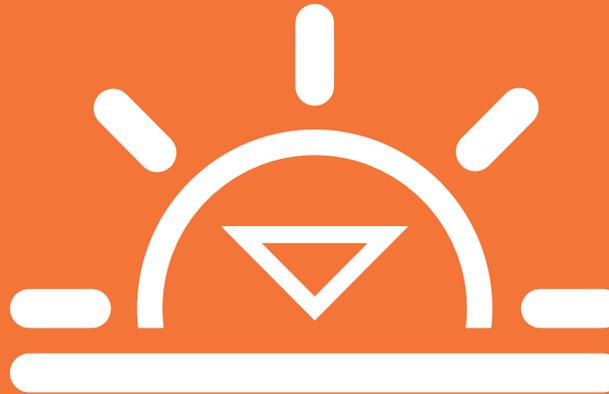
☎ 05 62 93 81 81

Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées



## Poste du matin

- **La veille** faites **la sieste**
- **Le dîner de la veille** doit être **léger** (pris environ à 20h)
- **Prenez votre petit déjeuner** au lever
- **La somnolence de 8h - 9h** sera combattue par **une collation sur le lieu de travail**
- **Prenez le déjeuner** à **horaire normal** entre **12h et 14h**



## Poste de l'après-midi

- **Faire une sieste courte** la veille pour **une nuit de sommeil normale**
- **Prenez un petit déjeuner** au lever et **le repas du midi** avant de **partir au travail**
- **Prenez une collation** entre **16h et 17h**
- Si possible **prendre le repas du soir vers 20h** (à domicile ou sur le lieu de travail)

## Poste de nuit

- **Faire une sieste** avant de **prendre le poste**
- **Prenez le repas du soir** vers 20h
- **Prenez une collation** entre 2h et 4h du matin
- **Prenez un petit déjeuner léger** en rentrant **afin de mieux dormir**
- **Allez au lit le plus tôt possible**
- **Prévenez l'entourage** que vous dormez
- **Faites le noir dans la chambre.** Éventuellement, **mettez des bouchons d'oreille. Éteignez votre téléphone**
- **Dormez** car **la double journée est dangereuse**
- **Réveillez-vous naturellement**
- **Déjeunez au réveil**
- **Faites une sieste longue** (1h à 2h) en raison de la **dette de sommeil**
- **Après la dernière nuit** de travail, **bien dormir le matin, ne pas faire la sieste,** pour mieux s'endormir le soir