TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES

SALARIÉS

ASMT - 28/09/2016

Les repas et collations

- **Respectez vos 3 repas par jour** (petit déjeuner, déjeuner, dîner)
- **Cessez toute activité** quand vous **commencez votre repas**. **Asseyez vous correctement** et en dehors de la zone de travail
- **Ne grignotez pas** entre les repas
- **Buvez de l'eau** : 1,5 L par jour
- **Une collation** est **un repas léger** qui améliore **la vigilance** et **le rendement au travail**. **Elle est indispensable** pour les postes du matin et de nuit
- **Éviter l'alcool** qui aggrave **la somnolence** et accroît **la fatigue**

- **Méfiez vous des aliments très caloriques** : sodas, jus de fruits, frites, chips
- **Bien choisir ses aliments** : les protéines réveillent, les sucres et les graisses endorment.

Le sommeil

- **Dormez** si possible **dans un environnement calme** et **non surchauffé**
- **Trouvez votre "astuce"** pour faciliter le sommeil

Quelques recommandation avant d'aller dormir

- **Évitez** de prendre du **café**, du **thé** ou du **coca**
- **Évitez de fumer**

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

Scannez pour rejoindre notre site internet

ASMT
Prévention et Santé

contact@asmt65.fr asmt65 www.asmt65.fr
05 62 93 81 81
Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées

Définition

Tout travail dont **les horaires de service** imposent de **rester éveillé et actif** aux **heures habituelles de repos**

Horaires les plus connus :

Les **3x8**, la **nuit**, la **fin de semaine**

Effets sur la santé

Troubles cardio-vasculaires

- **Augmentation du risque d'infarctus**
- **Peut provoquer de l' hypertension artérielle**

Troubles du sommeil

- **Fatigue**
- **Somnolence**
- **Baisse des performances et de la vigilance**

Troubles nerveux

- **Irritabilité, anxiété, dépression**
- **Augmentation de la consommation d'excitants** (café, thé, tabac)

Troubles digestifs

- **Ballonements**
- **Brûlure d'estomac**
- **Trouble de l'appétit**
- **Prise de poids**

Ce document est une plaquette d'information. Elle revêt à la fois une fonction pédagogique et scientifique. Pour autant elle ne peut être exhaustive et ne saurait être utilisée dans le cadre d'une action de responsabilité quelle qu'elle soit

Imprimé par "Imprimerie Moderne"
Crédit Photos et Illustrations : Freepik.com, Flaticon.com, Pixabay.com

Ne pas jeter sur la voie publique