

TRAVAIL POSTÉ ET/OU DE NUIT : SOMMEIL & SIESTE

Le travail de nuit et/ou posté perturbe l'organisation de votre sommeil, sur le plan quantitatif et qualitatif et induit indirectement une majoration du risque cardio-vasculaire.

La sieste ne remplace pas une bonne nuit de sommeil, c'est un complément !

La micro-sieste : elle dure moins de 5 mn et permet de diminuer le stress.

La sieste « parking » : 15 à 20 mn. A réaliser dans un endroit calme. Elle procure un effet ressourçant.

La sieste « cycle de sommeil » : environ 1h30. Elle est récupératrice.
Elle doit être réalisée lorsque la nuit a été courte (<6h).

Poste **Matin** type

Domicile	<p>Sommeil : de 22h à 5h soit 7h (6h au moins)</p> <p>Petit déjeuner : avant la prise de poste (cf. fiche 5)</p>
Travail	<p>Collation : vers 10h. Ex : pain, boisson, fruit, laitage (cf. fiche 5)</p> <p>Repas midi : léger, avant la sieste</p>
Domicile	<p>Sieste : durée 1h30 si nuit précédente < 6h ou microsieste / sieste parking</p> <p>Collation : vers 16h. Ex : pain, boisson, fruit</p> <p>Activité physique conseillée, éviter les activités physiques intenses juste avant de se coucher.</p> <p>Repas soir vers 19h : favoriser les féculents et éviter les aliments gras pour améliorer votre sommeil.</p> <p>Sommeil : favoriser les horaires réguliers pour une durée moyenne de 7h</p>

Poste **Après-midi** type

Domicile	<p>Sommeil : de minuit à 7h soit 7h - Petit déjeuner (cf. fiche 5)</p> <p>Activité physique conseillée (cf. fiche 3)</p> <p>Repas midi : complet, équilibré et préserver un écart suffisant avec le petit déjeuner (2h)</p>
Travail	<p>Collation : vers 17h. Ex : pain, boisson, fruit</p>
Domicile	<p>Repas soir vers 21h : léger et équilibrer, favoriser les féculents et éviter les aliments gras pour améliorer votre sommeil. Prendre ce repas au travail si la fin de poste est tardive.</p> <p>Sommeil : favoriser les horaires réguliers pour une durée moyenne de 7h</p>

TRAVAIL POSTÉ ET/OU DE NUIT : SOMMEIL & SIESTE

Poste **Soir** type

Domicile	<p>Petit déjeuner (cf. fiche 5) : peut se prendre au travail si la fin de poste est tardive.</p> <p>Sommeil : de 8h à 15h soit 7h (6h au moins)</p> <p>Repas midi au réveil : léger et équilibré</p> <p>Activité physique conseillée (cf. fiche 3)</p> <p>Repas soir : complet, équilibré vers 20h, favoriser les protéines (viandes, poissons...), éviter les aliments gras pour améliorer votre vigilance au poste.</p> <p>Sieste (type sieste parking) durée : 20 mn avant le départ au travail.</p>
Travail	<p>Collation (cf. fiche 5) : après minuit, vers 3h moment où la vigilance est au plus bas, risques de somnolence accrue. Ex : pain, fruits... Éviter les excitants (thé, café...)</p> <p>Sieste : durée 5 minutes au moment de la pause. Améliore la vigilance pendant 2h</p>

Conseils pour bien dormir

Maintenir des **horaires réguliers de coucher et de lever**. Adapter sa **durée de sommeil** à ses besoins : env. 7 à 8h par 24h sont nécessaires (< 6h = risque de dette de sommeil) :

- **Se ménager un environnement favorable au sommeil** (litière, température de la chambre 18°C, obscurité, limitation du bruit). Pratiquer la sieste. Pratiquer régulièrement une activité physique.
- **Éviter le grignotage** et respecter **3 repas/jour**. Éviter les excitants avant de vous coucher.
- **Limiter l'exposition à la lumière** en fin de poste. **Se coucher dès les 1ers signaux de sommeil** (bâillements, yeux qui piquent...). L'alcool, certains médicaments, les excès alimentaires, les modifications de l'état de santé physique et psychique peuvent perturber votre sommeil.
- La perte d'**1h de sommeil/jour = 1 nuit/semaine** ou - 45 nuits/an !



Le sommeil est ESSENTIEL pour votre santé et votre bien-être. Il permet :

- La **récupération de la fatigue physique**, de la **fatigue psychique** (mémorisation, régulation de l'humeur et de l'activité émotionnelle), de l'**organisme** (stimulation des défenses immunitaires...).
- A court terme, il permet de **récupérer de sa journée** mais aussi d'assumer la suivante.
- A long terme, il contribue au **bon état de santé** global.