

L'alimentation

→ Les repas

Quel que soit le poste de travail, veillez à maintenir **3 repas équilibrés** par jour, de préférence à horaires réguliers afin d'éviter la prise de poids.

N'oubliez pas !

- Eau/boissons : au moins 1,5 litre par jour.
- 5 fruits et légumes par jour.
- Viande, poisson ou œuf 1 fois par jour.
- Féculents, céréales et produits laitiers à chaque repas.
- Limiter les produits sucrés et les matières grasses.

→ La collation

La collation permet de maintenir la vigilance, elle est essentielle pour les postes du matin et de nuit.

Exemple : Jambon blanc, pain et fruit

Brioche, yaourt et jus de fruit

Café au lait, pain + beurre + confiture

→ Prenez le temps de manger au calme

Asseyez-vous, cessez toute activité... pour favoriser la digestion.

→ Evitez de grignoter entre les repas

Le sommeil

→ Vous travaillez à des heures irrégulières : faites des siestes régulièrement !

C'est un excellent « médicament » pour combattre la fatigue et la dette de sommeil (manque de sommeil).

Normalement, une sieste est un court moment de repos d'environ 20 mn. Mais lors des postes du matin ou de nuit, vous pouvez dormir plus longtemps (1h30 à 2h).

→ Quelques conseils pour bien dormir

- Lors des siestes, installez-vous au calme, dans la pénombre.
- Evitez de consommer du café ou du thé dans les 4 heures qui précèdent votre coucher.
- Privilégier des repas légers et riches en sucres lents (pâtes, semoule, riz) avant d'aller vous coucher qui favorisent un sommeil durable.

Pour plus d'informations sur le sommeil, veuillez consulter la plaquette spécifique.

Plaquette téléchargeable et imprimable sur www.ast08.com

Centre de Charleville

ZA du Bois Fortant
19, rue Paulin Richier - CS 80707
08013 Charleville-Mézières Cedex
Tél. : 03 24 33 67 67

Centre de Givet

21, rue de Gaulle
08600 Givet
Tél. : 03 24 42 21 36

Centre de Sedan

15, boulevard Fabert
08200 Sedan
Tél. : 03 24 27 79 79

Centre de Rethel

Parc d'activité de l'Etoile
Rue Pierre Latécoère
08300 Rethel
Tél. : 03 24 38 05 95

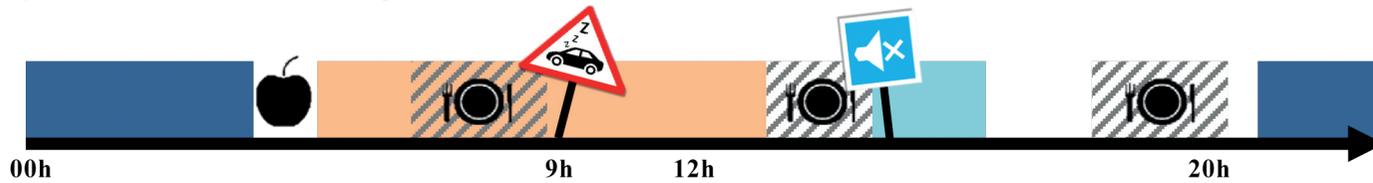
N'hésitez pas à nous contacter

TRAVAIL À HORAIRES IRRÉGULIERS



Comment faire au quotidien ?

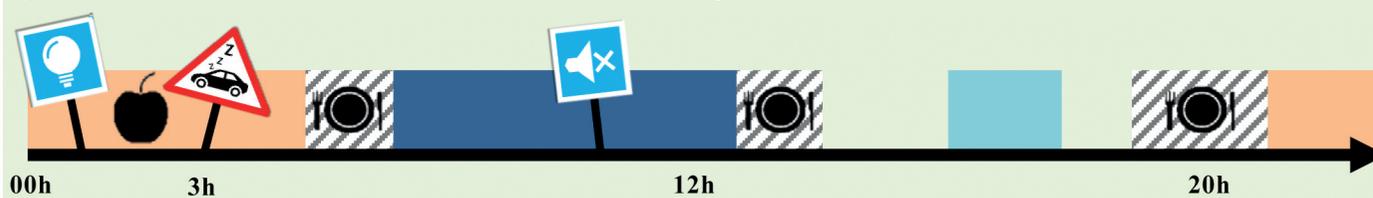
Je travaille le matin, je fais la sieste...



Attention ! Votre dette de sommeil est importante. La somnolence peut être importante, surtout vers 9h. Une longue sieste l'après-midi vous aidera à combattre la fatigue.

Avant de partir travailler, prenez une collation et n'oubliez pas de prendre un petit déjeuner sur le lieu de travail. Evitez de goûter après la sieste, avancez plutôt votre dîner.

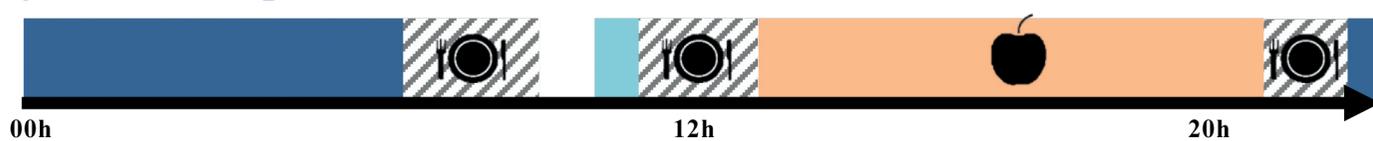
Je travaille la nuit, attention à la double journée !



Attention ! Votre dette de sommeil est importante. La somnolence peut être très importante, surtout vers 3h. Dormez le matin et refaites une longue sieste en fin d'après-midi.

Prenez une collation sur votre lieu de travail et un petit déjeuner léger avant d'aller vous coucher. Evitez de sauter le repas de midi.

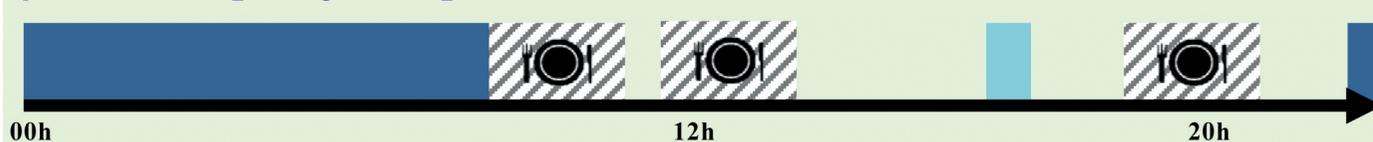
Je travaille l'après-midi



Vous avez la possibilité de dormir plus longtemps que lors des autres postes de travail. Evitez tout de même de vous lever trop tard afin de maintenir un petit-déjeuner et un déjeuner à horaires réguliers.

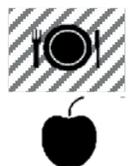
Prenez une collation vers 17h et dînez en rentrant. Veillez à ne pas vous coucher trop tard.

Je suis en repos : je récupère !



N'hésitez pas à augmenter votre durée de sommeil. Veillez à ne pas vous coucher trop tard tous les soirs et faites de courtes siestes.

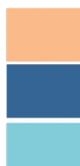
Profitez-en pour faire de l'exercice.



Je mange



Je prends une collation



Je travaille

Je dors

Je fais la sieste



Silence, je dors !

Demander aux membres de la famille de ne pas faire de bruit, fermer les fenêtres...



Besoin de lumière

Travailler dans un local bien éclairé vous aidera à combattre la somnolence.



Risque de somnolence

Les conséquences peuvent être graves : accidents du travail et accidents de la circulation.