

Les travailleurs de nuit font l'objet d'un suivi individuel adapté de leur état de santé

Pensez à signaler :

- Vos difficultés de sommeil et baisse de vigilance au travail.
- Vos troubles digestifs, troubles de l'humeur, anxiété.
- Vos antécédents médicaux.
- Vos accidents de travail ou endormissement lors du travail ou de la conduite.
- Votre grossesse.



INFORMEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT (ET VOTRE GYNÉCOLOGUE POUR LES FEMMES) DE VOTRE PROFESSION ET DE VOS HORAIRES DE TRAVAIL AFIN D'ASSURER UN SUIVI ADAPTÉ

APST-BTP-RP

Association Paritaire de Santé au Travail du Bâtiment et des Travaux Publics de la Région Parisienne

Siège social : 110 avenue du Général Leclerc

92340 Bourg-la-Reine

Téléphone : 01 46 83 50 00

Site : www.apst.fr

TRAVAIL DE NUIT ET HABITUDES DE VIE



Adaptez votre mode de vie à votre travail de nuit

Une alimentation équilibrée est nécessaire pour limiter les risques de prise de poids, de troubles digestifs et de somnolence, notamment en cas de travail de nuit.

Les points clés :

- 🕒 Je prends **3 repas par jour** si possible à heures régulières, je ne saute pas de repas.
- 🕒 Je prends le temps de manger, au moins 20 minutes, assis, au calme.
- 🕒 J'évite le **grignotage** entre les repas.
- 🕒 J'évite les boissons alcoolisées.
- 🕒 Je bois suffisamment d'eau pour m'hydrater (1,5l/jour).
- 🕒 Je limite le **café**, le **thé** et les **sodas à la caféine**.
- 🕒 Je me pèse 1 fois par mois pour surveiller mon poids.

Adoptez, ou conservez, une activité physique régulière, à distance du coucher (3 heures),

Idéalement pratiquez une activité :

- 🏃 D'extérieur pour profiter de la lumière du jour.
- 🏃 D'endurance (marche, vélo, footing, natation...).
- 🏃 D'intensité modérée et régulière.

L'activité physique permet d'améliorer la qualité du sommeil mais aussi de prévenir les problèmes de poids et les risques cardiovasculaires.

Conservez du temps pour la participation à des activités diverses avec votre entourage

Exemples de repas

🕒 **Impérativement avant de partir au travail : prendre un repas complet, limité en matières grasses et en sucres rapides qui favorisent la somnolence.**

- Entrée : crudités, salade composée, soupe de légumes (frais ou en brique).
- Plat principal : viande, poisson, volaille, œuf, sans sauce / accompagnement légumes et féculents (pain, céréales, légumineuses : lentilles, pois-chiche, ...).
- 1 produit laitier : fromage, fromage blanc, yaourt. Évitez les crèmes dessert (très sucrées !).
- Dessert : idéalement des fruits frais ou des compotes sans sucres ajoutés.
- Boisson : eau.

🕒 **Collation pendant le travail de nuit, idéalement entre 2 h et 4 h : prendre une collation légère (aliments digestes, pauvres en matières grasses et en sucres rapides qui favorisent la somnolence).**

- Des protéines : poulet, dinde, viande froide.
- 1 morceau de pain (environ 50g).
- Par exemple, un sandwich pain complet poulet, salade, tomates.
- 1 produit laitier : fromage, fromage blanc, yaourt, petit suisse.
- 1 fruit frais.
- Boisson : eau.

🕒 **Au retour au domicile : prendre un petit déjeuner léger pour favoriser le sommeil et éviter d'être réveillé par la faim.**

- 1 boisson chaude sans caféine.
- 2 tartines de pain légèrement beurrées.

