

CONSEIL
PRÉVENTION



—— Notre équipe au cœur de vos métiers ! ——

TRAVAIL POSTÉ ET NUTRITION

PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS



Quelques recommandations pratiques:

Ce rythme de travail peut perturber le sommeil, entraîner des troubles du comportement, de la vigilance occasionnant une somnolence pouvant être à l'origine d'accidents de trajet ou de travail. Influencer sur la prise de poids provoquer des troubles digestifs, des troubles cardio-vasculaires liés au surpoids.

VOUS ÊTES EN POSTE LE MATIN



La veille, privilégiez un dîner léger pour favoriser l'endormissement. Évitez la consommation de café et d'alcool.

Au lever, exposez vous à la lumière pour faire baisser le taux de mélatonine, hormone du sommeil, ce qui augmentera votre vigilance. Avant de partir, prenez une collation (boisson chaude, laitage, pain ou céréales, fruits).

Sur votre lieu de travail, prenez votre petit-déjeuner complet pour combattre l'endormissement.

Lors de votre déjeuner, mangez équilibré (riz ou pâtes ou pomme de terre, accompagnés de légumes et de viande ou poisson, fromage, fruit).

Dans la mesure de vos possibilités, faites la sieste pour compenser votre dette de sommeil.



VOUS ÊTES EN POSTE L'APRÈS-MIDI



Si possible, 3 repas à heures régulières + 1 collation :

- petit-déjeuner au lever,
- déjeuner avant la prise de poste,
- collation entre 16h et 17h,
- dîner au retour à la maison.

Le matin, pratiquez une activité physique de préférence d'endurance comme la marche, le vélo, la natation mais d'intensité modérée et dans la mesure du possible à l'extérieur pour profiter de la lumière du jour.

L'activité physique prévient:

- les maladies cardio-vasculaires,
- les maux de dos,
- les problèmes de poids,
- le stress,
- les insomnies (pratique du sport au plus tard 3h avant le coucher).



VOUS ÊTES EN POSTE LA NUIT



Faire une sieste préventive la veille.

Diner : féculents et protéines pour l'énergie et limiter la somnolence.

Collation au cours de la nuit.

Pensez à boire de l'eau.

Petit-déjeuner sur place (attention à la vigilance au volant et au risque d'accident de trajet).

De retour à la maison couchez-vous dans votre lit le plus tôt possible et en tenue de nuit.

Repas de midi.

Sieste si besoin, sans oublier de prévenir votre entourage et d'éteindre ou de décrocher votre téléphone.

Pratiquez si possible une activité physique avant d'aller travailler, comme la marche.



VOUS ÊTES DE REPOS



- Augmentez votre temps de sommeil.
- Évitez de vous coucher tard le soir.
- Faites la grasse matinée ou la sieste.
- Pratiquez une activité physique.

CONSEILS ALIMENTAIRES

- Évitez de sauter un repas.
- Mangez assis au calme.
- Prenez le temps de mastiquer.
- Évitez de grignoter.
- Buvez 1,5 litre d'eau par jour.
- Limitez-vous à 2 ou 3 cafés par jour.
- Évitez de boire des boissons alcoolisées.
- Limitez le tabac.
- Surveillez votre alimentation en privilégiant les sucres complexes (riz, pâtes...) et modérant les sucres simples (soda, sucre, confiture).
- Attention aux graisses cachées (charcuterie, fromage, pâtisseries, viennoiseries).



L'équipe de l'**association Horizon Santé Travail** est à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos démarches de **prévention** en santé au travail.

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

NOTRE ZONE D'INTERVENTION

78 - Yvelines
92 - Hauts-de-Seine
93 - Seine-St-Denis
Paris - 7^e - 8^e - 15^e - 16^e - 17^e

