

Trouble du sommeil et travail posté

Vous travaillez à des horaires irréguliers qui ne sont pas physiologiques.

Ce rythme de travail peut provoquer une perturbation importante de votre sommeil, votre alimentation, votre vie sociale.

Notre organisme est programmé pour dormir la nuit et être éveillé le jour, c'est l'horloge biologique.

- **Si vous êtes en poste le matin**

- Prenez un diner léger la veille, favorisant l'endormissement.
- Essayez de vous endormir le plus tôt possible, dès que les premiers signes de fatigue se font sentir
- Au lever, exposez-vous à une lumière forte
- Prenez une collation avant de partir travailler
- Vers 9h, prenez un petit déjeuner sur votre lieu de travail ce qui vous permettra de combattre la somnolence.
- Déjeuner normalement.
- Faites une sieste de 2 heures maximum l'après midi

- **Si vous êtes en poste l'après-midi**

- Ayez une activité physique le matin
- Respectez les 3 repas à horaires réguliers, prenez une collation entre 16h et 17h
- Ne vous couchez pas trop tard et faites une « grasse matinée » ou la sieste le matin.

- **Si vous êtes en poste de nuit**

- Faites une sieste la veille de votre première nuit de travail
- Exposez-vous à une lumière forte avant de partir travailler
- Le repas du soir doit être complet
- Prévoyez une collation dans l'après-midi
- Avant d'aller vous coucher prenez un petit déjeuner léger
- Essayer de dormir le plus possible et faites la sieste si vous pouvez
- Faites un peu d'exercice avant d'aller travailler