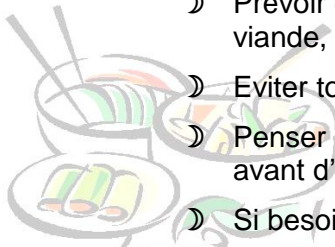


### Quels risques ?

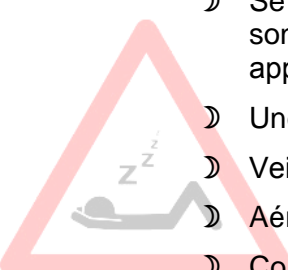
- › Accidents du travail plus fréquents la nuit, accidents de la circulation sur le trajet travail-domicile dus à la baisse de la vigilance.
- › Troubles du sommeil, irritabilité, fatigue chronique (dette de sommeil), anxiété, dépression...
- › Prise de médicaments psychotropes.
- › Troubles digestifs consécutifs aux horaires de repas irréguliers, mal équilibrés avec grignotages et à la surconsommation de thé et café.
- › Risques de cancers du sein ou colorectal.
- › Troubles cardio-vasculaires liés à la tendance à manger plus gras et plus sucré et à une consommation excessive de tabac.
- › Perturbations endocriniennes possibles ; suivi gynécologique nécessaire.
- › Perturbations de la vie sociale et familiale.

### Hygiène de vie pour le travail de nuit : conseils

#### Alimentation : les protéines réveillent, les sucres endorment

- 
- › Respecter 3 repas par période de 24h
  - › Prévoir entre 2h et 4h du matin une collation riche en sucres lents et en protides (pain, viande, volaille, poisson)
  - › Éviter tout grignotage (salé ou sucré).
  - › Penser à boire de l'eau au cours de la nuit. Éviter particulièrement le café et le thé 3 à 4h avant d'aller dormir.
  - › Si besoin prendre un petit déjeuner léger avant le coucher.

#### Sommeil

- 
- › Se mettre dans les meilleures conditions possibles pour bénéficier du calme en prévenant son entourage (débrancher le téléphone **et** la sonnerie de porte, éviter de faire fonctionner les appareils électroménager bruyants, mettre éventuellement des bouchons d'oreilles).
  - › Une sieste l'après midi permet de limiter la dette de sommeil.
  - › Veiller à l'obscurité dans la chambre.
  - › Aérer la chambre avant de dormir.
  - › Conserver éventuellement le « rituel » du soir qui précède habituellement l'endormissement (exemple : douche, lecture pendant ¼ d'heure...).

➔ **Essayer de dormir 7 heures au cours de 24 heures, soit en une fois, soit en une plage de 5 heures + une sieste avant de repartir au travail.**

➔ **Veiller à garder une bonne hygiène de vie générale et notamment une activité physique régulière.**