



TRAVAIL DE NUIT

**ALIMENTATION
& SOMMEIL**

Plus d'information et de conseils auprès de
l'équipe de la médecine préventive :



poste 2711

du lundi au vendredi de 8h30 à 16h-17h



ALIMENTATION !



> LES PIÈGES À ÉVITER

✓ **L'augmentation de l'apport calorique global sur une journée de 24 h**

✓ **Le grignotage entre les repas et surtout la nuit.**

✓ **Le café, le thé et les sodas contenant de la caféine**

= possibles douleurs d'estomac, tachycardie, augmentation de la tension artérielle, anxiété, nervosité et agitation en cas de consommation excessive !

Pas plus de 2 tasses de café par nuit avec dernière prise 4 à 6 heures avant l'heure du coucher

✓ **L'alcool**

= qualité du sommeil détériorée : augmentation des éveils de la 2^e partie de nuit (fragmentation du sommeil, cauchemars...).

✓ **Tabac**

La nicotine est un stimulant : évitez de fumer avant de vous coucher.

> EXEMPLES DE COLLATIONS DE NUIT

Faciles à préparer, à emporter et à consommer :

- potage instantané
- sandwich au rosbif froid + yaourt aux fruits allégé
- soupe de légumes + sandwich au fromage + fruit
- sandwich au pain complet + filet de porc ou dinde ou poulet et moutarde + poire + thé
- pain de seigle + fromage + fruit
- sandwich pain de campagne au jambon ou dinde ou poulet et cornichon + fruit

À table avec des couverts :

- fromage blanc aux herbes à 20 % MG + pommes de terre vapeur + fruit
- bouillon de légumes + salade composée : riz complet, tomates, thon au naturel ou œuf, vinaigrette allégée
- salade composée : maïs, petits pois, filet de dinde ou poulet ou œuf + fruit + café

> QUAND MANGER ?

« **Vous dormez à des heures irrégulières, essayez de manger à des moments réguliers** »

- Conservez le rythme diurne des trois repas.
- Respectez la collation de nuit.
- Ne grignotez pas entre les 3 repas et la collation.

> COMMENT MANGER ?

Poste de nuit = 3 repas + 1 collation

Respectez une bonne répartition de l'apport calorique journalier quel que soit votre poste de travail : le petit-déjeuner (30 %), le repas de midi (40 %) et le repas du soir (30 %).

➔ **Repas du soir :** unique et non en 2 prises (à prendre au domicile ou sur le lieu de travail)

➔ **Collation :** au cours de la nuit (complète le repas du soir)

- entre 2h et 4h du matin pour maintenir un niveau de vigilance correct et si possible à la même heure pendant la période de travail de nuit.
- Plutôt protido-glucidique (pain/poulet) que glucido-lipidique (viennoiseries, barres de céréales, charcuterie).
- Buvez beaucoup d'eau tout au long de la nuit.

La collation n'est pas l'équivalent d'un repas en quantité.

➔ **Petit-déjeuner :**

- avant d'aller dormir
- plus léger que le petit-déjeuner traditionnel mais toujours avec une boisson chaude sucrée.

➔ **Repas de midi :**

- après le sommeil du matin
- essayer au maximum de conserver un déjeuner traditionnel.

VEILLE ET SOMMEIL

LE SOMMEIL C'EST ESSENTIEL



- Se protéger de la lumière lors du retour au domicile en portant des lunettes de soleil.
- Tenter de se mettre dans les meilleures conditions possibles pour bénéficier du calme : prévenir son entourage, débrancher le téléphone (et la sonnerie de la porte si possible) et toute machine susceptible de causer un bruit dérangeant (lave-linge, séchoir...), mettre des bouchons d'oreille.
- Veiller à maintenir un niveau d'obscurité suffisant dans la chambre lors du sommeil de jour, fermer rideaux et volets.
- Si un repas est consommé avant d'aller dormir, prendre uniquement un petit-déjeuner léger, avec une infusion par exemple, éviter le café.
- Avant de dormir aérer la chambre et prendre une douche tiède.
- Garder le rituel du soir qui précède habituellement l'endormissement (par exemple lecture pendant 1/4h...).
- Maintenir une régularité des rythmes de repos et de sommeil. Une sieste permet de récupérer la dette de sommeil, il ne faut pas s'en priver surtout avant la première nuit de travail.
- Essayer de dormir 7 heures au cours de 24 heures, soit en une fois, soit une nuit de 5 heures suivie d'une sieste avant le départ au travail.
- Après la dernière nuit de travail, dormir juste ce qu'il faut pour arriver à dormir la nuit suivante à l'horaire normal de sommeil : dormir au maximum 4 heures le matin, faire sonner son réveil.

Mieux dormir après une nuit de travail