

# Travail de nuit :

## Quelques astuces pour rester en bonne santé

Le travail de nuit affecte votre horloge biologique et peut par conséquent causer des troubles de la concentration ou du sommeil, de la fatigue ou encore des maux d'estomac et des troubles intestinaux. Une bonne hygiène de sommeil et une alimentation équilibrée peuvent vous aider à préserver votre santé.

Votre horloge biologique réveille votre corps le matin pour le préparer à affronter la journée, et le calme le soir vous permet de vous reposer. Le travail de nuit dérègle votre horloge biologique, ce qui peut entraîner divers problèmes de santé. Vous pouvez limiter ces risques en suivant quelques conseils.

### ADOPTÉZ UNE HYGIÈNE DE SOMMEIL SAIN



- ✓ Allez dormir dès que vous rentrez du travail.
- ✓ **Eteignez votre téléphone et désactivez la sonnette** afin d'éliminer ces sources de bruit.
- ✓ **Rendez votre chambre aussi obscure que possible** (la lumière du soleil empêche l'endormissement).
- ✓ Dormez dans **une pièce suffisamment aérée**.
- ✓ Reposez-vous quelques heures et **faites la grasse matinée** le matin suivant (dormez au moins 10 heures).



- ✗ Ne lisez pas au lit.
- ✗ Évitez les écrans (télévision, ordinateur, smartphone).
- ✗ **Ne prenez pas de somnifères** sans avis médical (ils peuvent être source de nombreux effets secondaires).

### MANGEZ ÉQUILIBRÉ



- ✓ Essayez de manger toujours **aux mêmes heures**.
- ✓ Pensez également à manger **une collation légère et saine** avant d'aller dormir. Vous éviterez ainsi de vous réveiller parce que vous avez faim.
- ✓ Optez pour des aliments sains.



- ✗ **Évitez les repas lourds** avant d'aller dormir (ils perturbent le sommeil).
- ✗ Pendant votre nuit de travail, **évitez les en-cas gras et sucrés** tels que les barres de chocolat et les chips.
- ✗ Les boissons sucrées (jus de fruits, boissons énergétiques, sodas) sont également à proscrire.
- ✗ **Arrêtez la caféine** au moins 5 heures avant d'aller dormir.



**Déjeuner :** céréales, muesli, pain complet, yaourt et fruits.

**Repas principal :** légumes, glucides (pommes de terre, riz ou pâtes), viande ou poisson.

**Repas léger en cours de nuit :** 50 % de légumes, 25 % de glucides et 25 % de viande ou de poisson.

**Boissons :** au cours de votre nuit de travail, buvez plutôt de l'eau ou du thé.

**Collations saines :** fruits, granola, barres de céréales et produits laitiers (p. ex. yaourt).