

# Sommeil et travail posté



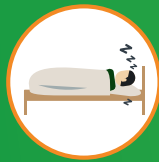
## Pourquoi le sommeil est-il important ?

- ✓ **Récupération physique**  
Fonction réparatrice pour le corps et son utilisation de l'énergie
- ✓ **Résistance accrue**  
Création d'anticorps → protection contre les bactéries, les virus et les allergies
- ✓ **Fonction cognitive**  
Traitement des informations et des événements
- ✓ **Emotions et stress**  
Moins irritable, moins émotif et plus apte à gérer le stress

## Journée du premier service de nuit



Ne mettez pas votre réveil, dormez



Veillez à la qualité du sommeil



Dormez 1 à 2 heures avant le service de nuit

## Pendant le travail de nuit



Évitez les sucres rapides ainsi que les repas lourds et gras



Restez actif

## Dernières heures du travail de nuit



Évitez la caféine et la nicotine



Limitez la lumière bleue (écrans) et la lumière vive du jour

## Jours entre les services de nuit



Veillez à avoir une chambre sombre, calme, bien ventilée et fraîche



Gérez votre stress avant de se mettre au lit



Cherchez la lumière du jour et limitez la lumière vive le soir



Mieux vaut dormir peu que ne pas dormir du tout

## Rétablir le sommeil après un service de nuit



Dormez ±2 h immédiatement après le dernier service



Maintenez l'activité extérieure



Cherchez la lumière du jour



Heure du coucher = biorythme

Version 03/2022