



APAS
CHARENTE-MARITIME
PARTENAIRE DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

Date de rédaction : Mars 2019

FICHE PREVENTION

Alimentation et sommeil Recommandations pour le personnel de nuit

1. Débauche

- Ne pas fumer
- Se protéger de la lumière du jour : lunettes de soleil (trajet retour), volets fermés
- Douche fraîche
- Petit-déjeuner léger
- Ne pas débuter une tâche avant d'aller se coucher

2. Au réveil

- Prendre un déjeuner (et non pas un petit-déjeuner)
- S'exposer à la lumière du jour, en faisant du sport de préférence, à l'extérieur
- Prendre une douche à température normale après le sport
- Avant l'embauche, prendre une collation ou un dîner

3. Durant la nuit

- Bien s'hydrater tout au long de la période de travail, pas de boissons sucrées, pas de sodas
- Pas de cafés, thés, boissons énergisantes 4 à 6h avant l'heure du coucher
- Prendre une collation ou un dîner selon le repas fait avant l'embauche
- Pas de sucres rapides
- Limiter l'apport en graisse
- Privilégier les protéines et les sucres lents

Informez votre médecin traitant et s'il y a lieu votre gynécologue que vous travaillez de nuit.