

Mon guide

SANTÉ



**HORAIRES
DÉCALÉS**

MIEUX GÉRER
MES RYTHMES
DE VIE



MUTUELLE AIR FRANCE



Ne décalons pas
notre qualité
de vie...

Parce qu'il est important
de prendre en main sa
santé, la Mutuelle vous
offre ce guide de conseils
et astuces pour gérer vos
rythmes décalés !

Gardons à l'esprit
qu'il vaut mieux
prévenir
que guérir !

*Merci à Valérie Redouté, infirmière de santé au travail,
pour l'aide précieuse, la disponibilité et le temps consacré
à la réalisation de ce guide.*

*Merci au Dr Brigitte Guidez, médecin du travail
coordonateur Air France Industries, pour la relecture
attentive et les corrections judicieuses.*

*Merci à Sonia Sutter, ergonome, et à Sabrina Vega,
préventeur, pour leurs conseils avisés.*

Sommaire

P. 4 Un mode de vie différent

P. 6 Des chiffres étonnants

14

BIEN DORMIR

P. 15 Vous êtes du matin ou du soir ?

P. 16 Court ou long dormeur ?

P. 18 Votre atout santé : la sieste

P. 20 Prenez garde à la somnolence

P. 22 Évaluer votre somnolence



8

BIEN MANGER

P. 9 Votre allié :
une alimentation
équilibrée

P. 10 Votre ennemi :
le grignotage

P. 12 Bien récupérer grâce
à l'alimentation



24

TROUVER SON RYTHME EN DÉCALÉS

P. 25 Accorder alimentation
et sommeil

P. 26 Vacation du matin

P. 28 Vacation du soir

P. 30 Vacation de nuit

P. 32 Les 10 astuces
à retenir



UN MODE DE VIE DIFFÉRENT

-
-
-

Vivre sur un autre rythme

Travailler en décalés n'est pas anodin ! Lorsque tout le monde s'active, vous devez aller vous coucher. Lorsque votre famille prend son dîner, vous n'avez pas faim. Et pourtant !

Si travailler selon un planning d'horaires décalés était aussi une opportunité ?

Celle de profiter d'instantanés plaisirs que les autres n'ont pas, comme éviter les heures d'affluence en ville, avoir davantage de temps pour soi et sa famille...

Adapter son quotidien

Qu'il soit en poste de nuit, du matin ou du soir, le salarié en horaires décalés doit porter une attention particulière à son rythme de vie. Et pas seulement celui de son travail.



BIEN GÉRER SES RHYTHMES DE VIE PERMET DE DIMINUER LES FACTEURS DE RISQUES SUIVANTS :

- stress, insomnie, irritabilité qui pèsent sur le moral au quotidien ;
- prise de poids favorisant l'apparition du diabète et/ou l'augmentation des risques cardiovasculaires ;
- diminution de la vigilance : erreurs d'appréciation, mauvaises manipulations, voire accidents du travail et du trajet.

Sommeil et alimentation aident l'organisme à réguler ses rythmes naturels.



35%

des salariés
travaillent
le samedi

44%

des salariés sont soumis
à au moins un horaire atypique¹

Le travail le samedi est le plus fréquent. Au cours du mois observé, il concerne en effet 35 % des salariés, soit 8,3 millions de personnes.

Le travail de nuit est l'horaire atypique le moins fréquent, puisqu'il concerne 9 % des salariés (soit 2,2 millions).



En moyenne,
un travailleur
en décalés dort

1h

de moins
par nuit

Le travailleur en horaires décalés dort généralement moins que les autres. En moyenne, 1 à 2 heures de sommeil en moins par nuit. Cela représente 1 nuit de moins par semaine !



Source : (1) En 2017, selon l'enquête Emploi de l'INSEE qui mesure les pratiques sur une fenêtre d'observation de quatre semaines. (2) Institut National du Sommeil et de la Vigilance.



DES CHIFFRES ÉTONNANTS



Ne pas dormir pendant 24 heures est équivalent

à **1 g/l**
d'alcool dans le sang²

En effet, le manque de sommeil diminue grandement la vigilance et les réflexes. Le risque accidentel devient équivalent à 1 g/l d'alcool dans le sang (soit deux fois le taux légal maximum pour prendre le volant).

Somnolence au volant :

1^{ère}
cause d'accident
mortal sur l'autoroute !

Selon les statistiques, la somnolence est la cause d'un accident mortel sur trois ! Elle arrive ainsi devant l'excès de vitesse et l'alcool au volant par nombre de décès causés. Elle multiplie par 8 les risques d'accident.

La baisse de vigilance entraîne aussi de nombreux accidents du travail.



**BIEN
MANGER**



VOTRE ALLIÉ : UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Une alimentation variée

Il est souhaitable de consommer chaque jour chacun des groupes d'aliments afin de couvrir nos besoins en nutriments et en calories : **les féculents** (à chaque repas pour la satiété), **les fruits et légumes**, **les produits laitiers, les viandes/poissons/œufs, les matières grasses** (en quantité limitée). L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme et doit être consommée tout au long de la journée.

Une alimentation adaptée à vos besoins

Une alimentation équilibrée est un juste milieu entre les apports amenés par les aliments et les boissons, et les dépenses énergétiques occasionnées par le fonctionnement de notre organisme, la thermorégulation et notre activité physique.

Une alimentation équilibrée doit être adaptée aux besoins énergétiques de chaque personne.

N'oubliez pas l'activité physique

La pratique d'une activité physique régulière doit compléter une alimentation équilibrée. Il est recommandé aux adultes de faire au minimum 30 minutes d'activité physique quotidiennement. Même sans faire de sport, **la vie quotidienne peut offrir une dépense physique convenable** : vélo, danse, marche rapide, piscine, partie de foot, ménage, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, jardinage, etc.



BIEN
MANGER



VOTRE ENNEMI : LE GRIGNOTAGE

REPAS SAUTÉS, NON ÉQUILIBRÉS OU TROP LÉGERS OCCASIONNENT LE GRIGNOTAGE.

Faire 3 repas équilibrés,
avec leur part de féculents

Manger des repas trop légers et/ou à des heures inadaptées favorise la faim et donc l'envie de manger gras ou sucré. **Un manque d'apports alimentaires réguliers occasionne des « coups de pompe » qui incitent au grignotage !**

Ne pas négliger
la collation

La collation est recommandée pour le travailleur en décalés. Mais sa composition est importante et différente selon ses horaires de travail (cf. Trouver son rythme en décalés). Elle ne doit cependant pas constituer un 4^e repas mais permettre de répartir différemment les apports énergétiques de la journée.

Anticiper les repas
pour le lendemain

C'est un gain de temps non négligeable. La veille, **vous pouvez préparer une part de plus que vous conserverez pour le lendemain.** Il ne reste plus qu'à la réchauffer !



Exemple de composition de repas équilibrés



Le petit déjeuner

Féculents (pain, biscottes, cracottes, céréales non sucrées...) + **un produit laitier** (lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse, fromage) + **un fruit** ou un **petit verre de jus de fruit** « pur jus » ou « sans sucre ajouté ».



Le dîner

Une belle part de **légumes** + une portion de **féculents** (plus petite qu'au déjeuner) + une portion de **viande/poisson/œuf** (en complément de ce qui a été consommé au déjeuner) + **un produit laitier + un fruit**.



Le déjeuner

Une belle part de **légumes** (au moins 150 g) + une portion de **féculents** + une portion de **viande/poisson/œuf** + **un produit laitier + un fruit**.



La collation classique

Féculents sous forme de pain, biscottes ou céréales non sucrées + **un fruit frais et un laitage**.

La collation tonique (de nuit)

Féculents, protéines et boisson chaude.



BIEN RÉCUPÉRER GRÂCE À L'ALIMENTATION !

Attention au repas trop riche en graisses ou en féculents

Un repas trop riche en graisses et/ou en féculents peut apporter **une sensation de somnolence, des ballonnements et des brûlures d'estomac**. Il est donc conseillé de faire des repas sans excès de graisses (par exemple frites, mayonnaise, sauces grasses, charcuterie...).

Des aliments mal mastiqués, le stress d'un repas pris trop vite...

Mangez à votre faim, en prenant le temps de bien mâcher les aliments. Si vous n'avez pas le temps de consommer le repas complet, pour éviter de manger trop vite, vous pouvez consommer le fruit et/ou le pain plus tard, en collation.

RAPPEL

Apports conseillés en graisses ajoutées par repas : **une cuillère à soupe d'huile par personne pour faire les vinaigrettes et les cuissons**. Il est également conseillé de consommer une portion adaptée de féculents à chaque repas (en moyenne entre 150 g le midi et 100 g le soir).





Faire un bilan de ce que l'on mange

L'objectif est de vous faire prendre conscience de vos consommations actuelles.

Observez ensuite **la quantité de produits sucrés et produits gras consommés.**

Pour que cela soit plus lisible, vous pouvez utiliser un stylo fluo rose pour le **sucré** et jaune pour les **produits gras**.



NOTEZ
SUR UNE SEMAINE
DE TRAVAIL
TOUT CE QUE VOUS
MANGEZ ET BUVEZ
PAR 24 HEURES.





BIEN DORMIR



VOUS ÊTES DU MATIN OU DU SOIR ?

Le chronotype décrit chez chaque individu sa tendance à être plus efficace le matin ou le soir. Il est lié à l'horloge interne de l'individu, à ses gènes.

Votre chronotype est matinal si :

- au réveil, vous êtes tout de suite frais et en forme ;
- en week-end ou en vacances, vous n'êtes jamais adepte de la grasse matinée ;
- dans un groupe, vous êtes toujours le premier levé ;
- vous lever à 5h du matin pour une activité particulière n'est pas difficile pour vous ;
- rester éveillé la nuit est très difficile.

Votre chronotype est du soir si :

- vous sortir du lit est toujours difficile, et vous mettez une à deux heures après le lever pour vous sentir complètement réveillé ;
- en vacances, vous pouvez vous coucher très tard et vous lever très tard également ;
- dans un groupe, vous êtes un des derniers levés ;

- si vous devez vous lever très tôt, vous préférez éventuellement ne pas vous coucher du tout.

Votre chronotype est intermédiaire si :

- vous vous situez entre le lève-tôt et le couche-tard, ce qui représente la plupart des individus.



LE CHRONOTYPE EST LIÉ
À L'HORLOGE INTERNE
DE L'INDIVIDU, À SES GÈNES.



COURT OU LONG DORMEUR ?

La durée idéale du sommeil est extrêmement variable d'un individu à l'autre. Certains sont de longs dormeurs avec des besoins de sommeil de 9 heures ou plus (jusqu'à 12 heures par nuit !), d'autres sont des courts dormeurs ayant besoin de moins de 6 heures.

La durée de sommeil idéale est celle avec laquelle on fonctionne bien le lendemain, en étant au maximum de ses capacités.

Connaître ses propres besoins de sommeil est important, afin de les respecter le mieux possible.

Évaluer son besoin de sommeil

Si vous ne savez pas combien de temps de sommeil vous est nécessaire pour être en forme, voici comment le définir (à faire au cours d'une période de congés) :

- laissez passer la 1^{ère} semaine de congé (récupération) ;
- la 2^e semaine : laissez-vous guider par votre horloge interne, allez vous coucher quand vous avez sommeil et réveillez-vous naturellement le matin sans alarme. Notez tout au long de cette semaine le nombre d'heures dormi chaque nuit ;

- faites la moyenne de la semaine : cela donne votre besoin de sommeil quotidien.

Vous pouvez utiliser un **agenda de sommeil** (il se trouve facilement sur Internet) pour vous aider. Cet agenda, riche en informations sur votre sommeil et votre état de vigilance en journée, peut ensuite être apporté à votre médecin si nécessaire.

EN CONCLUSION, IL EST IMPORTANT DE RESPECTER SON CHRONOTYPE ET SON BESOIN NATUREL DE SOMMEIL !



La dette de sommeil est évaluée par la différence entre temps de sommeil idéal et temps de sommeil réalisé.

- o Si cette différence est supérieure à 60 minutes, on parle de « dette de sommeil ».
- o Si elle est supérieure à 90 minutes, de « dette de sommeil sévère ».

La dette de sommeil est la 1^{ère} cause d'épisodes de somnolence dans la journée.

Source : Leger D., du Roscoat E., Bayon V., Guignard J., Paquereau J., Beck F. Short sleep in young adults: Is it insomnia or sleep debt? Prevalence and clinical description of short sleep in a representative sample of 1,004 young adults from France. Sleep Med. 2011;12(5):454-62.

BIEN
DORMIR



VOTRE ATOUT SANTÉ : LA SIESTE

Pratiquer la sieste selon des modalités bien définies est important, surtout lorsqu'on travaille en horaires décalés.

Au cours des 24 heures d'une journée, les périodes de veille et de sommeil se succèdent avec 2 moments favorables au sommeil :

- la nuit, besoin naturel de sommeil avec une somnolence la plus élevée entre 1h et 6h du matin ;
- le jour, le besoin naturel de sieste avec une somnolence présente entre 13h et 16h.

La sieste permet de restaurer la vigilance et réduire les risques d'accident

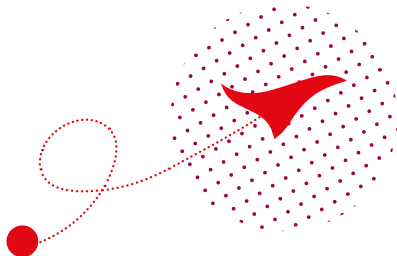
Elle a de multiples vertus : elle agit sur la mémoire, la concentration, lutte contre le stress, régule le système cardiovasculaire, améliore la réactivité et restaure la bonne humeur.

C'est également le seul moyen de récupérer une dette de sommeil.

Il existe différents types de sieste, qui se caractérisent par leur durée et leur besoin :



IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES DE SIESTE, QUI SE CARACTÉRISENT PAR LEUR DURÉE ET LEUR BESOIN.



La sieste flash (sieste très courte d'environ 5 minutes)

Il n'y a pas réellement de sommeil, c'est un moment de détente qui peut avoir lieu n'importe où (transport, bureau). Elle se pratique en position assise. Elle permet une amélioration de la mémoire et de l'attention. Elle ne permet pas de récupérer une dette de sommeil.

La sieste de récupération (sieste courte d'environ 15 à 20 minutes maximum)

Elle comporte uniquement du sommeil lent léger, il n'y a pas de sommeil profond. Elle se fait dans la pénombre. Cette sieste diminue le risque d'accident. Elle ne retarde pas l'endormissement du soir. Elle permet d'améliorer la vigilance, la mémoire et les performances. Pour éviter une sieste trop longue, pensez à programmer un réveil si besoin.

La sieste longue (dure un cycle complet de sommeil = 1h30 environ)

C'est une sieste récupératrice d'une dette de sommeil, ou préventive avant une nuit de travail par exemple. Elle se fait dans un lit, dans le noir complet. Le dormeur passe par des phases de sommeil lent léger et profond et de sommeil paradoxal. Attention, un réveil provoqué en sommeil lent profond est difficile et entraîne des effets indésirables (inertie du sommeil, état de confusion au réveil). Il est donc préférable d'attendre un réveil spontané.



CONSEILS POUR UN BON RETOUR À LA VIGILANCE APRÈS UNE SIESTE :

- levez-vous rapidement
(ne pas traîner au lit ou dans son canapé) ;
- faites des étirements, marchez un peu ;
- et surtout, exposez-vous à la lumière.

BIEN
DORMIR



PRENEZ GARDE À LA SOMNOLENCE

La somnolence est un état entre la veille et le sommeil, c'est le stade préalable à l'endormissement.

La somnolence diurne excessive se traduit par un besoin non désiré et parfois incontrôlable de dormir dans la journée.

La somnolence peut se traduire par une raideur de la nuque, des picotements des yeux, des paupières lourdes, une vision floue, un champ visuel diminué, une altération des

temps de réactivité, de l'inattention, un ralentissement de la prise de décision : tous ces facteurs augmentent les risques d'accident du travail et/ou d'accident de la route.

Si la somnolence ressentie en début d'après-midi répond le plus souvent à un besoin physiologique naturel, auquel on peut répondre par une sieste courte (cf. page 19), elle peut aussi avoir d'autres causes.





Les 3 causes principales de la somnolence diurne (de jour)



- **Le manque de sommeil** (ou dette de sommeil) lié à une privation volontaire ou non, ou lié à des contraintes d'horaires de travail.



- **Un sommeil non récupérateur** lié à des troubles du sommeil : syndrome d'apnées du sommeil, insomnies, syndrome de jambes sans repos.



- **La prise de médicaments.**



NIVEAU 1
SOYEZ PRUDENT
Ne posez jamais
votre esprit sur la route.



NIVEAU 2
SOYEZ TRÈS PRUDENT
Ne posez jamais votre esprit d'un
professionnel de santé.



NIVEAU 3
NE PAS CONDUIRE.
Pour la sécurité de la conduite,
demandez l'aide d'un médecin.



ÉVALUER VOTRE SOMNOLENCE

Le test d'Epworth permet d'évaluer votre niveau de somnolence pendant la journée.

Ce test vous indique aussi si votre degré de somnolence pourrait justifier une visite chez le médecin et une évaluation plus approfondie pour diagnostiquer un trouble du sommeil.

Le test comporte huit questions et se remplit en moins d'une minute.

L'échelle d'Epworth ne fait que quantifier la somnolence subjective (interprétée par le patient) qu'elle soit associée ou pas à un trouble du sommeil. Ce test aide à mesurer le niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic.

Apportez-le à votre médecin pour discuter avec lui des causes et des conséquences de ce problème qui peut représenter une gêne importante dans votre vie.

La somnolence au volant

Sachez détecter les signes de la somnolence au volant :

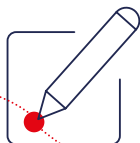
- **difficulté à se concentrer** sur sa conduite ;
- **raideurs de la nuque** et des épaules, douleurs dorsales ;
- besoin incessant de changer de position ;
- **fixité du regard** (paupières lourdes, picotement des yeux, clignements des paupières) ;
- **conduite automatique** (déviation de voie, difficulté à maintenir une vitesse constante...) ;
- **bâillements répétés.**

Au moindre signe de somnolence au volant, on arrête son véhicule dans un lieu sécurisé et on pratique une sieste courte (cf. page 19) suivie d'une petite marche, ceci pour restaurer sa vigilance et terminer son parcours en toute sécurité. À renouveler au cours du trajet si nécessaire.

ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Consigne de passation

Afin de pouvoir mesurer chez vous une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations relativement usuelles, où nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir. Aussi, si vous n'avez pas été récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment celle-ci pourrait vous affecter.



Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en entourant **le chiffre le plus approprié** pour chaque situation.

0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir

1 = faible chance de s'endormir

2 = chance moyenne de s'endormir

3 = forte chance de s'endormir

SITUATION	CHANCE DE S'ENDORMIR
Assis en train de lire	0 1 2 3
En train de regarder la télévision	0 1 2 3
Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)	0 1 2 3
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	0 1 2 3
Allongé l'après-midi pour faire la sieste lorsque les circonstances le permettent	0 1 2 3
Assis en parlant avec quelqu'un	0 1 2 3
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	0 1 2 3
Dans une voiture immobilisée lors d'un embouteillage depuis quelques minutes	0 1 2 3

Un résultat supérieur à 10 (à partir de 11) est généralement accepté pour indiquer une somnolence diurne excessive.

Références : Johns M.W. A new method for measuring daytime sleepiness : The Epworth Sleepiness Scale.

TROUVER SON RYTHME EN DÉCALÉS



RETROUVEZ NOS CONSEILS
ET ASTUCES EN VIDÉO

ACCORDER ALIMENTATION ET SOMMEIL

Même en horaires décalés, il est important de consommer l'équivalent de 3 repas par jour. À cela peut s'ajouter une ou deux collations, **mais sans augmenter les apports nutritionnels !** Lorsque l'on fait une collation dans la journée, les apports sont répartis sur un plus grand nombre de prises alimentaires mais ils doivent rester identiques.

Pour le sommeil, c'est la même chose, le temps de repos sur 24 heures doit être égal à votre besoin en sommeil (cf. page 16). Si vous ne dormez pas assez pendant la nuit, compensez avec des siestes !



TROUVER
SON RYTHME
EN DÉCALÉS !



SI VOUS TRAVAILLEZ EN VACATION DE MATIN

ESSAYEZ DE VOUS COUCHER LE PLUS TÔT POSSIBLE LA VEILLE
EN FONCTION DE VOS BESOINS DE SOMMEIL.



Avant de partir de la maison

Prenez une collation (yaourt ou fruit) dans une pièce bien éclairée pour stimuler l'éveil. Si vous n'arrivez pas à manger, buvez au moins quelque chose de chaud ou un verre de jus de fruit.

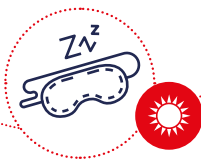
Pendant la pause dans la matinée

Prenez un petit déjeuner équilibré : **féculents sous forme de pain avec un laitage et un fruit frais.**





SUR LE TRAJET DU RETOUR AU DOMICILE,
AU MOINDRE SIGNE DE SOMNOLENCE,
ARRÊTEZ-VOUS ET FAITES UNE SIESTE COURTE.



Pour le repas du midi

Prenez un déjeuner équilibré (cf. page 11) pas trop gras pour favoriser l'endormissement.

La sieste est recommandée en début d'après-midi.

Deux siestes sont possibles :

la sieste courte de 20 minutes
ou la sieste longue (1h30) si la nuit a été amputée d'une heure ou plus par rapport à ses besoins (cf. page 16). Attention, si la sieste longue empêche l'endormissement du soir, il faut réduire sa durée.

Évitez le grignotage après la sieste.



Le soir

Dînez 2 heures au minimum avant votre coucher afin de favoriser l'endormissement.



ASTUCE

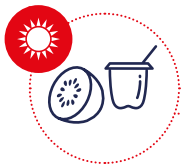
Prévoyez une part supplémentaire qui servira pour le déjeuner du lendemain. Comme on est bien fatigué en rentrant du travail en début d'après-midi, il y a juste à réchauffer et manger : c'est parfait !

TROUVER
SON RYTHME
EN DÉCALÉS !



SI VOUS TRAVILLEZ EN VACATION DU SOIR

ÉVITEZ DE GRIGNOTER À VOTRE RETOUR DE VACATION
ET NE RETARDEZ PAS VOTRE COUCHER.



Au réveil le matin

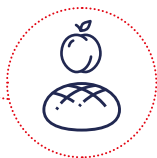
Prenez un petit déjeuner classique sans être trop copieux : un petit morceau de **pain**, un **yaourt** et un **fruit**.



Avant de partir au travail

Prenez un déjeuner équilibré avec tous les groupes d'aliments nécessaires. Privilégiez les aliments favorisant la vigilance (protéines) et limitez les aliments gras. Si vous avez le temps avant de partir au travail, vous pouvez faire une sieste courte après le déjeuner.





À la pause

Prenez une collation composée de féculents sous forme de **pain**, **biscottes** ou **céréales non sucrées** + **un fruit frais** et **un laitage** type fromage blanc.



Au repas du soir

Un dîner léger avec une belle part de **légumes** !

ASTUCE



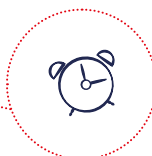
Préparez votre repas le matin pour n'avoir aucune préparation à faire en arrivant à la maison.

TROUVER
SON RYTHME
EN DÉCALÉS !



SI VOUS TRAVAILLEZ EN VACATION DE NUIT

AVANT LA PREMIÈRE NUIT,
ESSAYEZ DE FAIRE UNE SIESTE DANS L'APRÈS-MIDI.



Avant de partir travailler

Prenez un **repas complet** :
vous allez travailler
pendant environ
8 heures.

À la pause, dans la nuit

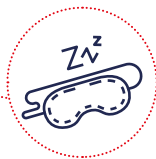
Prenez une collation
tonique, féculents,
protéines et boisson
chaude pour
favoriser la vigilance.
Évitez les aliments
gras et sucrés
qui favorisent
la prise de poids
et l'endormissement.

Pendant la nuit de travail

Si l'entreprise le
permet, une pause
récupératrice
nocturne (**sieste flash
ou de 20 minutes**)
est efficace pour
restaurer la vigilance
en milieu de nuit
(vers 2 ou 3 heures
du matin).



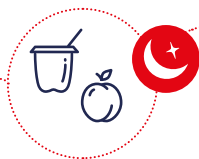
SUR LE TRAJET DU RETOUR AU DOMICILE,
AU MOINDRE SIGNE DE SOMNOLENCE,
ARRÊTEZ-VOUS ET FAITES UNE SIESTE COURTE.



Au retour à la maison, après la nuit de travail

Couchez-vous le plus tôt possible après le travail. Dans une pièce peu éclairée pour favoriser l'endormissement, prenez un **petit déjeuner léger** afin d'éviter un réveil provoqué par la faim.

Dormez le temps nécessaire à vos besoins de sommeil (cf. page 16) dans l'**obscurité totale** avec des bouchons d'oreilles si nécessaire. Prévenez que vous dormez pour qu'on ne vous dérange pas. Évitez de mettre un réveil, essayez de vous réveiller spontanément.



Au réveil

Prenez l'équivalent du petit déjeuner : **féculent** (pain par exemple), produit **laitier** et **fruit frais**.

ASTUCE



LES JOURS DE REPOS

Faire 3 repas équilibrés à heures fixes. Il est recommandé de conserver un horaire de lever régulier et de continuer à faire des siestes courtes en début d'après-midi (besoin naturel de sieste).

TROUVER
SON RYTHME
EN DÉCALÉS !



LES 10 ASTUCES À RETENIR

Attention au grignotage

Mangez suffisamment au cours des principaux repas ou si besoin prenez des collations en fonction de vos horaires de travail (cf. pages 25 à 31). Attention à la prise de poids, pensez à vous peser régulièrement.

Bien manger, c'est bien dormir

La digestion retarde l'endormissement, prévoyez de manger au moins deux heures avant d'aller vous coucher un dîner ni trop léger, ni trop copieux avec des glucides lents.

1



2





3



Limitez les excitants

Le café et les sodas à base de caféine peuvent perturber votre sommeil. Pas plus de 2 à 3 cafés par 24 heures et 5 heures avant l'heure souhaitée d'endormissement. L'alcool est à éviter : en plus d'entraîner des troubles de l'humeur et du comportement, il modifie la qualité du sommeil (réveils fréquents, cauchemars).

4



Couchez-vous aux premiers signes de somnolence

Concentration difficile, picotement des yeux, bâillement, fermeture des paupières, lourdeur de la tête... Ne luttez pas, allez dormir ! La prise de médicament pour s'endormir n'est pas recommandée (mélatonine, somnifère). Demandez conseil à votre médecin.

5



Utilisez judicieusement la lumière du jour

Exposez-vous le plus possible à la lumière solaire le jour et dormez dans l'obscurité totale.

TROUVER
SON RYTHME
EN DÉCALÉS !



Évitez les écrans au moins une heure avant le coucher

En effet, les écrans (smartphones, tablettes...) diffusent de la lumière bleue, qui bloque la sécrétion de la mélatonine et retardent ainsi l'endormissement.

Au volant, dès les premiers signes de somnolence, arrêtez-vous, même si vous êtes presque arrivés !

Un sommeil de 15 minutes peut déjà suffire à améliorer votre vigilance pendant 1 à 2 heures. Si vous avez peur de dormir trop longtemps, faites-vous réveiller par le téléphone.

Gardez le plus possible des horaires réguliers de sommeil

Même si travailler en horaires décalés implique des levers et couchers à des heures variables d'un jour à l'autre ; il faut faire le maximum pour maintenir la plus grande régularité possible dans vos heures de sommeil.

Éviter surtout d'accentuer le décalage pendant les jours de repos.

6



7



8





9



Un mot d'ordre : la sieste

La sieste se pratique en fonction de ses besoins et de son rythme de travail (cf. page 26). Si vous dormez trop longtemps ou trop tardivement dans l'après-midi, vous n'aurez plus envie de dormir le soir. Évidemment pas de sieste si vous souffrez d'insomnie !

Évitez le sport avant le coucher

10



Évitez le sport et la douche chaude avant le coucher. Le corps a besoin d'une température basse pour trouver le sommeil. Le sport est donc à éviter 2 heures avant le coucher.

Par contre, l'activité physique est recommandée en journée. Pour favoriser l'éveil, optez pour une douche chaude. A contrario, la douche fraîche favorisera l'endormissement.

Mon guide SANTÉ

MNPAF

Bâtiment Uranus • 3, place de Londres
CS 11692 Tremblay-en-France
95725 Roissy-Charles de Gaulle Cedex
Tél. 01 48 64 56 18 • Fax 01 48 64 62 07
www.mnpaf.fr



RETROUVEZ NOS CONSEILS
ET ASTUCES EN VIDÉO