



HORAIRES DÉCALÉS
..... MIEUX GÉRER
SES RYTHMES DE VIE

04 **Travailler en horaires décalés** un mode de vie différent

06 Le **saviez-vous?**

08 **En pratique**, comment gérer sa journée?

FOCUS SUR LA NUTRITION

13 **Des repas** équilibrés et réguliers

16 **Idées pratiques** pour les repas

18 **2 recettes** du travailleur décalé

FOCUS SUR LE SOMMEIL

21 **Les cycles** du sommeil

22 Notre **horloge biologique**

24 Retrouver un **sommeil de qualité**

26 **L'avis de l'expert**

28 **Test** - La somnolence

30 Quand l'**activité physique** booste le sommeil

32 Les **7 erreurs** de l'agent en horaires décalés

34 Les **10 astuces** pour mieux récupérer



Pour vivre en pleine forme, même en horaires décalés...

Travailler en horaires décalés, c'est apprendre à adapter tous ses rythmes de vie : sommeil, alimentation, activités sociales... Votre organisme a besoin d'un coup de pouce pour éviter, à la longue, d'accumuler la fatigue ou le stress.

Comment bien récupérer, comment gérer au mieux les différents « tempos » de sa journée, comment alterner judicieusement périodes actives et phases de repos? Autant de questions auxquelles l'agent en horaires décalés doit trouver des réponses adaptées et personnalisées pour bien régler son mode de vie, par nature, différent des autres.

Ce guide est réalisé par votre mutuelle pour vous apporter conseils, astuces et repères concrets faciles à mettre en pratique dans votre vie de tous les jours.

Car, n'oubliez pas, une santé bonne et durable passe d'abord par un bien-être activement entretenu au quotidien.

Une bonne
santé durable
passe d'abord
par un bien-être
activement
entretenu
au quotidien

Vincent BOO
Président de la MNPAF

édité

Travailler en horaires décalés, un mode de vie différent

Vivre sur un autre rythme

Travailler en décalé 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 ses enfants...

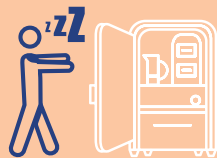
Adapter son quotidien

Qu'il soit affecté en travail posté de nuit, du matin ou de l'après-midi, ou encore qu'il effectue des longues veilles nocturnes alternées avec des périodes de repos, l'agent en horaires décalés doit porter une attention particulière à son rythme de vie. Et pas seulement celui de son travail.

Sommeil, récupération, alimentation, loisirs et activités physiques sont aussi les clés de son bien-être au quotidien.

Qui dort dîne

Cette expression chère à nos anciens est plus que vraie. Les études montrent qu'il existe une corrélation inattendue liant la durée du sommeil avec les hormones de la faim. Au résultat, ne pas assez dormir entraîne une sur-stimulation de l'appétit et favorise la prise de poids.



1 à 2h 
de sommeil en moins
par nuit pour un
travailleur en décalés

Apprendre à « garder la forme »

Le travailleur en horaires décalés dort généralement moins que les autres. En moyenne, 1 à 2 heures de sommeil en moins par nuit. Cette accumulation de fatigue scientifiquement observée s'appelle « la dette de sommeil ».

Si nous n'y prenons pas garde au quotidien, elle peut se révéler irréversible sur le long terme et engendrer troubles et complications pour notre santé. À nous de trouver nos propres équilibres lorsque nous vivons en fonction d'horaires déréglés.

Bien dormir et mieux manger pour être en bonne santé

En gérant mieux son hygiène de vie, on verra, entre autres, 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 cardio-vasculaires.**
- **Diminution de la vigilance : erreurs d'appréciation, mauvaises manipulations, voire accidents du travail.**

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





*Le
saviez-
vous ?*



LE SOMMEIL REPRÉSENTE
**PLUS D'UN TIERS
DE NOTRE VIE**

À l'âge adulte, nous avons
en moyenne besoin de
7h 30 de sommeil pour être
en forme le lendemain.
Notre vie quotidienne est
rythmée par des états de
veille et de sommeil.

60%

DES TRAVAILLEURS
EN HORAIRES DÉCALÉS
SOUFFRENT D'INSOMNIE

En moyenne, le travailleur
de nuit dort **1 heure de
moins que la normale.**

20%

DES FRANÇAIS TRAVAILLENT
EN **HORAIRES DÉCALÉS
OU IRRÉGULIERS**

Travail posté de nuit ou tôt
le matin, gardes nocturnes,
vacations exceptionnelles...

CELA CONCERNE
**5 À 6 MILLIONS
DE PERSONNES**



**ATTENTION AUX
« GRIGNOTAGES »
INTEMPESTIFS**

Lors du poste de nuit ou du
matin, les salariés ont tendance
à prendre une collation qui
correspond à 20 % de leurs
besoins en apports alimentaires
journaliers. **Le risque ?**
Surajouter cet apport à son
besoin total de la journée.



**BAISSE DE
VIGILANCE**

Ne pas dormir pendant
24 heures diminue grandement
la vigilance et les réflexes.
Ils deviennent aussi faibles
que si vous aviez l'équivalent
d'**1 g/l d'alcool dans le sang**
(soit deux fois le taux légal
max. pour prendre le volant).

20 à 30%

DES ACCIDENTS DE
LA ROUTE SONT **CAUSÉS
PAR LA SOMNOLENCE**

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



Une éducation au sommeil est indispensable pour le travailleur en décalé

En pratique, comment gérer sa journée ?

Le travail posté, en 3×8, bouleverse l'horloge biologique. Une éducation au sommeil est alors indispensable, que vous soyez du matin, de l'après-midi, de nuit ou au repos. Cette période de répit est indispensable pour récupérer votre dette de sommeil.

Si vous travaillez la nuit

Vous devez apprendre à gérer vos journées, en matière de sommeil. De manière générale, vous dormez en moyenne 6 h 15 par « nuit », au lieu des 9 heures habituelles quand vous êtes au repos. **Pour combler cette dette de sommeil, vous devez impérativement faire une sieste dans l'après-midi, entre 15 h et 16 h 30 par exemple.**

Quant aux repas, veillez bien à ne pas trop grignoter durant votre travail. Une collation prise aux alentours de 3 heures, si vous travaillez entre 21 h et 6 h, fera parfaitement l'affaire.

Vous voulez une idée de panier-repas ? Une viande blanche, un légume vert et une tranche de pain. Évitez enfin de boire du café durant les trois ou quatre heures qui précèdent votre coucher.

En rentrant au petit matin, prenez un petit-déjeuner un peu plus léger que d'habitude. **Enfin au repas de midi,** veillez à conserver un déjeuner « classique ».

Vous dormez en moyenne 6 h 15 par « nuit », au lieu des 9 h habituelles





Si vous travaillez le matin entre 5 h 30 et 12 h 30

Votre nuit ne dépasse guère 6 ou 7 heures de sommeil. Vous créez ainsi une dette de sommeil qu'il est primordial de compenser l'après-midi – entre 16 h et 18 h 30 par exemple – en faisant une sieste. Elle est indispensable pour lutter contre la somnolence diurne, surtout si vous vous réveillez avant 5 heures.

Au lever, prenez une collation qui, notez-le bien, ne devra pas constituer votre petit-déjeuner. Vous prendrez celui-ci nettement plus tard, vers 8 heures, en y faisant figurer les aliments



Vous créez une dette de sommeil qu'il est primordial de compenser l'après-midi en faisant une sieste

habituels de ce type de repas – boisson chaude, laitage et féculent – mais aussi une viande ou un œuf dur avec des légumes verts.

Vous prendrez un deuxième repas léger, chez vous, avant la sieste. Le troisième? Ce sera le soir, vers 20 heures. Respectez bien ensuite un délai d'au moins une heure avant de vous coucher.



Si vous travaillez l'après-midi entre 14 h et 21 h

Pour éviter les périodes de somnolence diurne, **il est conseillé de dormir entre 23 h et 8 h 30, dans l'hypothèse où vous débauchez aux alentours de 21h.**

Sachez qu'une courte sieste avant de vous rendre au travail (entre 10 et 30 minutes) vous apportera les plus grands bénéfices.

Les repas? Veillez à ne pas manger n'importe quand. Ne négligez surtout pas le déjeuner. Et prenez une collation entre 16 h et 17 h, sur votre lieu de travail. Celle-ci peut comprendre une boisson sucrée, un biscuit ou encore un fruit. •

Faites une courte sieste (10 à 30 minutes) avant d'aller au travail



FOCUS SUR *la nutrition*

Des repas équilibrés et réguliers aident à compenser les décalages

« En horaires décalés, je perds mes repères. Quels conseils me donnez-vous? »

C'est normal. Tandis que votre famille continue de suivre des horaires classiques pour ses repas, vous-même devez manger en décalé.

Pour autant, faire votre propre emploi du temps nutritionnel est important : cela aide à maintenir les mécanismes synchroniseurs de votre corps en bon état et participe à une meilleure récupération à la fois physique et morale.

Conseil malin

ATTENTION PETITE FAIM!

La collation du travailleur décalé ne doit surtout pas devenir un « quatrième » repas.

Le meilleur moyen de réguler la faim n'est pas de céder à « l'impulsion immédiate » mais créer équilibre alimentaire régulier tout au long de la journée.





« À quelles heures vaut-il mieux que je mange ? »

Chaque situation de travail en horaires décalés est différente. Il est important que vous adaptiez à votre propre cas les grandes règles nutritionnelles. Pour cela, reposez-vous sur les principes suivants : certaines familles d'aliments favorisent l'activité et d'autres le sommeil. Par exemple, un plat solide de viande ou de poisson sera idéal avant une phase de travail.



Certaines familles d'aliments favorisent l'activité et d'autres le sommeil

Au contraire, pâtes et soupes seront meilleures avant l'endormissement.

Pensez toujours aux fruits et légumes à chaque repas : ils sont des alliés essentiels de l'équilibre alimentaire.

Les collations et les excitants ?

En milieu de nuit ou de matinée selon vos horaires, la tentation est grande de prendre une collation.

- **Oui pour un petit café.**
Non pour plusieurs tout au long de la période travaillée.
- **Oui pour des fruits frais ou des fruits secs.**
Non pour des barres chocolatées.
- **Oui pour un en-cas très léger.**
Non pour un repas de substitution qui se surajoute à votre journée.



« Est-il bon de fractionner ses repas selon des horaires décalés ? »

La plupart des travailleurs de nuits fractionne le dîner, ce qui correspond pour leur métabolisme au déjeuner.

Une prise alimentaire 1 heure avant le travail, une collation « renforcée » (sandwich, salade composée...) en milieu de nuit. C'est tout-à-fait possible à une condition : veiller à ne pas surdoser son équilibre nutritionnel global. •

Conseil malin RESPECTER 3 REPAS/JOUR

Même avec une vie en horaires décalés, les 3 repas par jour restent votre meilleur allié pour retrouver vos équilibres.

Pour les caler dans votre emploi du temps, vous pouvez suivre le principe suivant :

- Un petit déjeuner complet, avec laitage et salade de fruits.
- Un repas avant le travail : privilégier les aliments favorisant l'activité, c'est-à-dire les protéines (viandes, légumes...).
- Un repas après le travail : plus léger, celui-ci favorisera les aliments à digestion lente, plus riches en glucides (pâtes, féculents, soupes...).

Sources « Bien dormir » du Pr Léger, ISTNF, INSV

Idées pratiques pour les repas en horaires décalés

« À quelles familles d'aliments dois-je faire attention ? »

À toutes, bien entendu.

Les principes d'une alimentation équilibrée s'appliquent à votre cas encore plus qu'à toute autre personne.

Gardez à l'esprit qu'en tant que travailleur en horaires décalés, vous êtes davantage sujet à la prise de poids, avec tous les facteurs de risque que cela

comporte à plus long terme.

Fruits et légumes variés à chaque repas, viandes rouges limitées à 3 fois par semaine, équilibres entre protéines (viandes, poissons, œuf...), glucides (féculents...) et lipides (graisses...).

N'hésitez pas à construire un programme nutritionnel sur mesure pour votre situation.



N'hésitez pas à construire un programme nutritionnel sur mesure pour votre situation



« Comment éviter la somnolence en mangeant mieux ? »

Chez les travailleurs en horaires décalés, une question est bien connue : comment éviter le « coup de fatigue » en milieu de nuit. **Les mauvais réflexes sont de se précipiter sur la machine à café, de compenser par le « grignotage »** ou encore d'instaurer une longue pause repas à table (sous prétexte de « récupérer »).

Pour maintenir un bon état de vigilance tout au long de la nuit, c'est avant le travail que cela se joue : un bon repos, des repas correctement pris à des horaires bien rythmés.

Surtout pas d'aliments à digestion lente avant ou pendant le travail. Si votre famille dîne d'un plat de pâtes à 19 heures, **préférez pour vous d'autres aliments plus vivifiants à digestion rapide (salades, jambon, légumes cuits ou crus).** •

Surtout pas d'aliments à digestion lente avant ou pendant le travail



2 recettes du travailleur décalé

Salade guardian

Par le Dr Christian Leclerc • Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Ingrédients

- 400 g de riz cuit
- 1 concombre
- ½ botte de radis
- 4 tomates bien mûres
- 1 poivron rouge
- 1 branche de céleri
- 4 oignons blancs
- 1 botte de persil plat
- 1 boîte de 240 g de thon blanc
- 20 olives noires dénoyautées
- 1 cuillère à soupe de citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 3 cuillères à soupe d'huile olive-colza

Préparation

- **Épluchez**, coupez en rondelles épaisses et salez les concombres. Pelez les tomates.
- **Coupez** tous les légumes en petits cubes. Émiettez le thon. Ajoutez le persil ciselé. Mélangez l'ensemble des ingrédients.
- **Ajoutez** la sauce, salez, poivrez, et mélangez à nouveau l'ensemble des ingrédients avant de servir.



Omelette méditerranéenne

Par Laurence Benedetti • Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min • Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

- 8 œufs • 2 petits poivrons
- 800 g de courgettes
- 400 g de tomates • 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de basilic frais haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel • poivre

Préparation

- **Lavez, épépinez**, puis coupez le poivron en lamelles.
- **Lavez** les tomates et les courgettes, puis coupez-les en morceaux et en rondelles.
- **Pressez** l'ail.
- **Faites revenir** les courgettes, le poivron, les tomates et l'ail dans l'huile d'olive durant 15 minutes.
- **Ajoutez** le basilic à la préparation.
- **Battez** les œufs en omelette, salez, poivrez, puis versez la préparation sur les légumes dans la poêle.
- **Laissez cuire** durant 3 à 4 minutes et servez aussitôt.



L'astuce du chef

Pour profiter pleinement des vertus micro-nutritionnelles de l'ail, il est préférable de l'écraser



Source ©destinationsante.com



FOCUS SUR *le sommeil*

Qu'appelle-t-on cycle du sommeil?

Le sommeil est un cycle d'environ 90 minutes, décomposé en trois états, et qui se répètent entre quatre et six fois au cours d'une même nuit.

Le sommeil lent léger

Il représente 50 % du sommeil total et cette phase est abondante en fin de nuit. C'est un cycle où nous pouvons facilement être réveillé.

Le sommeil paradoxal

C'est le moment des rêves. Le cerveau y est aussi actif que lors de nos périodes d'éveil. Ce stade participe à une bonne récupération psychique. •

Le sommeil lent profond

C'est le stade indispensable pour une bonne récupération. Le corps se repose en profondeur, nos fonctions vitales ralentissent. Le réveil y est difficile et provoque une sensation désagréable.

*Petit ou gros
dormeur?*

En moyenne, l'adulte a besoin de 7 h 30 de sommeil par nuit.

Les « petits dormeurs » n'ont besoin que de 6 h 30 tandis que d'autres ont besoin de 9 h 30 de repos ou plus. Face au sommeil, nous sommes tous différents.

Notre horloge biologique

De jour ou de nuit... Les équilibres du corps et de l'esprit!

Nos « horloges » naturelles

Nos journées sont régulées par différents types de rythmes qui interagissent entre eux.

• L'horloge interne

Notre organisme possède ses propres régulateurs intégrés, appelés les « synchroniseurs ». Ils définissent la cadence de nos besoins veille-sommeil, du rythme de nos différentes prises alimentaires pour la journée.

• L'horloge externe

Ces facteurs externes sont largement influencés par ce que le corps perçoit de son environnement : en premier lieu, la lumière naturelle et la température extérieure. Ainsi, le corps se mettra plus spontanément en repos la nuit et s'activera plus facilement le jour.

• L'horloge sociale

De même, la situation contextuelle joue sur notre régulation : les bruits ambiants, l'activité qui nous entoure.

Ces trois horloges naturelles en se réglant ou en se dérégulant impactent notre forme au quotidien.



La mélatonine, l'hormone du rythme

Notre horloge interne fonctionne, entre autres, grâce à une hormone : la mélatonine. Tout au long des 24 heures d'une journée, son taux varie et indique à l'organisme s'il est l'heure de se reposer ou bien de s'activer. En effet, le corps sécrète cette hormone régulatrice lors des phases d'obscurité.

S'exposer à une lumière trop forte la nuit dérégule alors l'horloge interne. C'est par exemple un trouble bien connu chez les populations vivant près du cercle polaire, lors des phases de « soleil de minuit » du calendrier. •



S'exposer à une lumière trop forte la nuit dérégule l'horloge interne

Retrouver un sommeil de qualité

Nous pouvons tous influencer sur la qualité de notre sommeil. Il suffit juste de respecter quelques règles élémentaires :

- **pas d'excitants**, comme le thé ou le café, après 17 h ;
- pour favoriser l'endormissement, **veillez à maintenir une température de 18-19 °C** dans la chambre à coucher ;
- **mangez léger** en évitant l'alcool et les produits trop gras ;
- **évit**ez de pratiquer une activité physique ou de prendre un bain chaud quelques heures avant de vous coucher ;
- **soyez patient** avant de rejoindre Morphée et attendez les premiers signes d'endormissement, comme les bâillements, la nuque lourde, les yeux qui piquent ;
- **vérifiez** l'état de votre literie.



Au bout de 10 ans, il est conseillé de changer à la fois le sommier et le matelas.



La sieste idéale, doit durer entre 10 et 20 minutes

Les bienfaits de la sieste

Pour une sieste salvatrice, installez-vous dans un endroit calme et semi-obscur.

De manière idéale, elle doit durer entre 10 et 20 minutes.

Et ceci pour deux raisons :

- au-delà, **vous risquez de subir un réveil difficile** en ouvrant les yeux après la phase de sommeil profond ;
- par ailleurs, **une sieste trop longue peut modifier la structure de votre sommeil** et donc perturber l'endormissement plus tard. •



L'avis de l'expert en chronothérapie

.....



“ J’ai du mal à m’endormir, est-ce que certains aliments sont conseillés? ”

Une à deux heures avant de se coucher, **privilegiez les aliments riches en tryptophane dont le cerveau a besoin pour produire davantage de sérotonine et de mélatonine.**

Pour cela, misez sur les yaourts, les filets de dinde ou de poulet. Sans oublier les poissons. •



La caféine produit ses effets entre 20 et 30 minutes après la consommation

.....

“ Je travaille de nuit, est-il utile de m’exposer à la lumière naturelle pour un meilleur sommeil? ”

En saison estivale, nous conseillons fortement de profiter de quelques dizaines de minutes d’exposition aux rayonnements solaires en fin d’après-midi, avant la reprise du travail.

En revanche le matin, au moment du retour au domicile, mieux vaut porter des lunettes de soleil pour se protéger de la lumière. L’organisme a en effet besoin d’obscurité pour sécréter la mélatonine, une neuro-hormone favorisant le sommeil.

Bien entendu au cours des saisons automne/hiver, l’utilisation de la **luminothérapie** peut être conseillée. •

“ Si je bois du café à la fin du déjeuner, est-ce que je pourrais tout de même faire une sieste? ”

Si vous avez l’habitude de vous octroyer une sieste de 20 minutes, il n’y a aucun risque. En effet boire une tasse de café ne perturbera pas votre sommeil.

La caféine produit ses effets entre 20 et 30 minutes après la consommation. Elle n’aura donc aucun impact sur votre endormissement. En plus, elle pourra vous permettre de sortir du sommeil plus aisément. •

“ Est-il important de changer régulièrement sa literie? ”

Si vous dormez normalement et que vous vous réveillez fatigué, effectivement il peut être nécessaire de changer de literie. Tout comme si vous ressentez une douleur au niveau des points de pression : dos, épaules, hanche.

De manière générale, au bout de 10 ans, il est conseillé de changer à la fois le sommier et le matelas. •





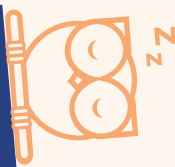
Résistez-vous bien à la somnolence ?

En général, quelle est votre réaction pour chacune des situations proposées ?

Utilisez l'échelle de notation suivante :

- 0 = pas de risque de s'assoupir
- 1 = petite chance de s'assoupir
- 2 = possibilité moyenne de s'assoupir
- 3 = grande chance de s'assoupir

Test!



Donnez une note à votre réaction lorsque vous êtes...

Assis en lisant

0 1 2 3

En train de regarder la télévision

0 1 2 3

Assis inactif en public
(ex : théâtre, cinéma ou réunion)

0 1 2 3

Comme passager en voiture pendant
une heure sans arrêt

0 1 2 3

Allongé l'après-midi pour faire la sieste
si les circonstances le permettent

0 1 2 3

Assis tout en discutant avec quelqu'un

0 1 2 3

Assis tranquillement après un repas sans alcool

0 1 2 3

Dans une voiture, après quelques minutes
d'arrêt lors d'un embouteillage

0 1 2 3

Resultat

Additionnez les chiffres obtenus. **Un résultat supérieur à 10 indique généralement que vous êtes sujet à une somnolence excessive.** Les conseils contenus dans cette brochure peuvent vous aider à améliorer votre forme.

Source Traduit et adapté par l'INSV d'après Johns M.W.
« A new method for measuring daytime sleepiness : the Epworth Sleepiness Scale »

Quand l'activité physique booste le sommeil

Rien de tel que de bouger régulièrement pour favoriser un bon sommeil. Les études scientifiques vont en effet toutes dans le même sens.

L'activité physique s'avère efficace pour augmenter la phase de sommeil lent profond. Et de manière générale, elle vous garantira un sommeil récupérateur. D'ailleurs, la pratique régulière d'une activité physique est couramment recommandée en cas de troubles du sommeil. Le sport constitue également un allié précieux pour chasser anxiété et dépression.

En pratique, choisissez des créneaux horaires bien en amont du coucher.



Faire de l'exercice 3 fois par semaine à raison de séances comprises entre 30 et 60 minutes

Idéalement les spécialistes recommandent une activité entre 4 h et 8 h avant de rejoindre votre chambre.

Petite astuce, évitez de prendre une douche trop chaude après le sport. En effet votre température corporelle va monter en flèche. Un phénomène peu conciliable avec l'endormissement.

Quel sport choisir ?

Marche, natation, course, vélo... Les activités physiques dites douces et pratiquées à l'extérieur permettent de stimuler la vigilance. **L'idéal, c'est de faire de l'exercice 3 fois par semaine à raison de séances comprises entre 30 et 60 minutes.**



Apprenez également à vous relaxer

Musique, techniques de relaxation, écriture, lecture... Autant d'activités qui vous permettront de vous apaiser. Par exemple, des techniques de respiration reposant sur la contraction et décontraction musculaire favoriseront le contrôle des rythmes veille/sommeil.

Misez donc sur la sophrologie, d'autant plus si vous souffrez d'insomnie. Elle consiste à se centrer sur l'expérience présente par des mouvements permettant de sentir son propre corps ou des exercices de concentration.


Conseil malin
S'ACTIVER AU QUOTIDIEN SANS EFFORT!

Toute action qui met en mouvement les muscles de notre corps est bonne à prendre. Bougez, sautez, dansez... ça fait du bien!

- **Préférer les escaliers à l'ascenseur.**
- **Marcher à bonne allure pour aller chercher le pain.**
- **Jardiner, bricoler, réparer, décorer votre habitation.**
- **Faire un grand tour pour la promenade du chien.**
- **S'amuser avec les enfants : une partie de ballon, des courses poursuites...**


Variez les exercices. L'envie et le plaisir doivent vous guider. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise activité, l'essentiel est d'y prendre goût.

Les 7 erreurs de l'agent en horaires décalés

ERREUR N°1 
Quand je dors, j'aime entendre que le monde vive autour de moi !


Le bon réflexe

Au contraire, vous devez favoriser un sommeil le plus récupérateur possible, quelle que soit l'heure de votre coucher.

ERREUR N°2 
Avant de quitter le travail, je prends un café « pour la route »...


Le bon réflexe

Si vous avez fréquemment la sensation d'endormissement au volant lors de votre trajet retour, faites une sieste express ou bien pensez au covoiturage.

ERREUR N°3 
La pause repas au travail entre collègues, c'est sacré !


Le bon réflexe

Oui, ce moment de convivialité est essentiel. Mais ce temps de pause doit rester une collation collective légère et amicale.

ERREUR N°4 
Je passe ma mauvaise humeur sur mes enfants, ma famille...


Le bon réflexe

En horaires décalés, il est courant de devenir irritable. Ne prenez pas les autres pour cibles, mais adaptez mieux vos propres rythmes de vie.

ERREUR N°5 
Oui, mais moi je veux vivre comme tout le monde !


Le bon réflexe

Préservez-vous ! Votre mode de vie vous ouvre des possibilités mais vous en ferme aussi d'autres.

ERREUR N°6 
Je n'ai pas faim aux heures de repas, alors je grignote...

Le bon réflexe

Surveillez votre prise de poids et, plus que tout autre catégorie de travailleur, veillez à instaurer un équilibre nutritionnel optimal dans votre quotidien.

ERREUR N°7 
Je suis trop fatigué pour sortir de chez moi et bouger...

Le bon réflexe

Alors que les autres salariés sont enfermés toute la journée, vous avez la chance de profiter du beau temps en journée ! À vous les promenades, le vélo, le sport...



Les 10 astuces pour bien récupérer

ASTUCE N°1

Faites du sport oui, mais pas avant le coucher.

Prévoyez un délai d'environ deux heures entre une activité physique intense et l'heure d'endormissement.

ASTUCE N°4

Régulez la luminosité de votre environnement à toute heure du jour et de la nuit.

Par exemple : portez des lunettes teintées lors de vos trajets domicile-travail.

ASTUCE N°7

Établissez des horaires réguliers et suivis pour vos levers et couchers.

Cette planification créée une habitude de long terme favorable à la récupération.

ASTUCE N°10

Pour les repas au cours de la phase de veille, **privilégiez les aliments à digestion rapide et les menus « tonifiants »** (légumes, salades, petit-déjeuner renforcé...).

ASTUCE N°2

Pour le repas qui précède la phase de sommeil, préférez les aliments à digestion lente (féculents...) mais en quantités légères et équilibrées.

ASTUCE N°5

Assainissez votre consommation d'alcool, de tabac et d'excitants.

Ils n'aident ni à tenir, ni à dormir : préférez un mode de vie sain.

ASTUCE N°8

Attention aux somnifères!

Si vous y avez recours plusieurs fois dans une même semaine, cela doit vous pousser à consulter rapidement.

ASTUCE N°3

Évitez l'ordinateur (jeux, internet...) et les émissions de télévision stressantes lors de vos heures de repos. **Bannissez les écrans de votre chambre à coucher.**

ASTUCE N°6

N'accumulez pas de dette de sommeil! C'est un mauvais réflexe fréquent chez les travailleurs en horaires décalés. Instituez votre suivi et comptez vos heures dormies.

ASTUCE N°9

Insomnie, jambes lourdes, sensation permanente de fatigue... **Si votre sommeil est de mauvaise qualité, consultez un médecin.**





MNPAF

Bâtiment Uranus • 3, place de Londres
CS 11 692 Tremblay-en-France
95725 ROISSY Charles de Gaulle Cedex
Tél. 01 48 64 56 18 • Fax. 01 48 64 62 07

www.mnpaf.fr

