



**GÉRER AU MIEUX  
NOTRE SANTÉ**

**QUAND NOS HORAIRES  
NOUS DÉCALENT**

**06**  
Sommeil

**16**  
Nutrition

**31**  
Quelques  
faux amis  
à dompter !



**l'Assurance  
Maladie**  
RISQUES PROFESSIONNELS

VOTRE INTERLOCUTEUR EN RÉGION

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Bretagne



L'Organisation Mondiale de la Santé a défini en 1946, **la santé** non pas comme "l'absence de maladies" uniquement, mais comme "**un état complet de bien-être physique, mental et social**".

### Santé physique

la forme, faire du sport,  
se promener en famille...

### Santé mentale

évasion, tranquillité,  
pas de stress,  
être zen...

### Santé sociale

avoir une vie de famille...

Dans ce sens,  
c'est une ressource  
de notre vie quotidienne  
que nous pouvons gérer  
individuellement.  
Mais pas toujours si simple  
lorsque l'on travaille en  
horaires décalés !

# SANTÉ ET HORAIRES DÉCALÉS : UNE QUESTION DE RYTHMES !

Quotidiennement, notre vie est “naturellement prévue” pour “tourner” sur 24h en moyenne. Ces cycles périodiques et prévisibles sur 24h sont influencés par nos heures de repas, de coucher et de lever, notre vie sociale mais aussi l’alternance jour/nuit. C’est notre horloge biologique.

Le non-respect des rythmes peut entraîner certains problèmes préjudiciables pour notre **santé physique** :

- une dégradation quantitative et qualitative du sommeil (diminution de la durée de sommeil et amputation du sommeil paradoxal, plus abondant en deuxième partie de nuit), fatigue chronique ;
- une consommation d’alcool, de tabac, de médicaments pour lutter contre l’insomnie ;
- des troubles digestifs liés aux changements dans les heures des repas et à la difficulté de trouver un repas normal à certaines heures ;
- une augmentation du poids, souvent plus fréquente chez les travailleurs de nuit ;
- des problèmes cardiovasculaires.

**santé mentale** (en fonction de l’acceptabilité ou du refus de ces rythmes hors normes) : les troubles du caractère, de l’humeur liés aux altérations du sommeil et aux troubles digestifs peuvent apparaître.

**santé sociale** : les effets sur notre vie sociale et familiale peuvent être positifs ou négatifs en fonction de chacun. Selon M. Härmä (1993) “la tolérance au travail posté varie considérablement d’un individu à l’autre”.

**Ce livret personnel a pour objectif de vous aider à gérer au mieux votre santé en fonction de votre rythme de travail et donc de vie.**

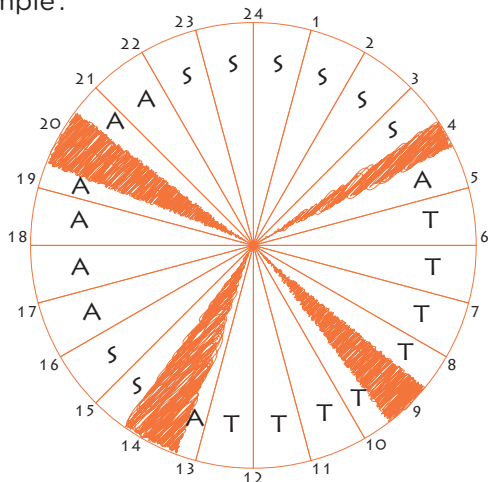
Vous allez trouver des informations pour comprendre comment votre organisme fonctionne lorsque vous travaillez en horaires décalés. **Des questionnaires et des outils vous permettront au fur et à mesure de faire le point sur votre alimentation et votre sommeil.** Une dernière partie sera consacrée aux comportements vis-à-vis de certains produits psycho actifs utilisés “pour tenir ou mieux dormir”.


**À vous de jouer pour rester acteur de votre santé !**

# MON HORLOGE BIOLOGIQUE

Remplissez votre horloge biologique pour mieux vous représenter votre rythme de vie sur 24h. Au fur et à mesure que vous allez remplir le livret, vous pourrez comparer votre rythme de vie aux recommandations faites aux travailleurs postés du matin, de l'après-midi ou de nuit.

Exemple :

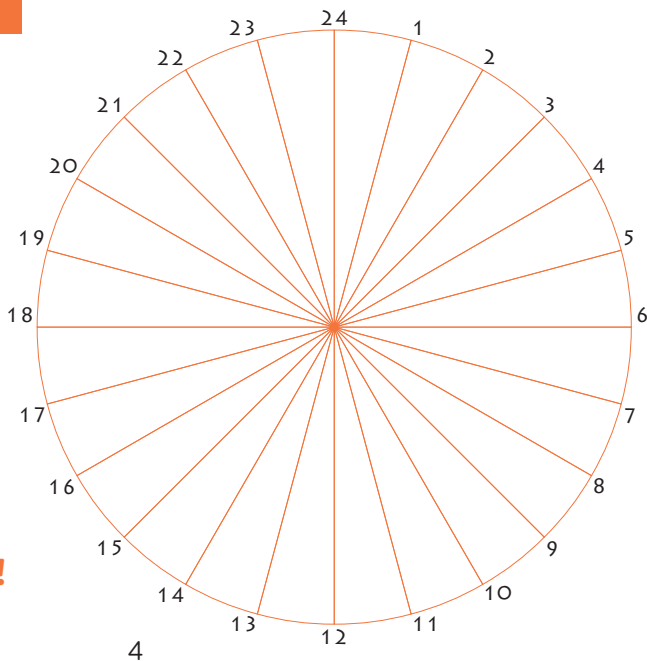


- S** sommeil, sieste, repos
-  repas, goûter, grignotage...
- T** temps de travail
- A** vie sociale (temps en famille, en solo, loisirs, activités, transports...)

## Mon horloge biologique

Poste du matin

Date:  

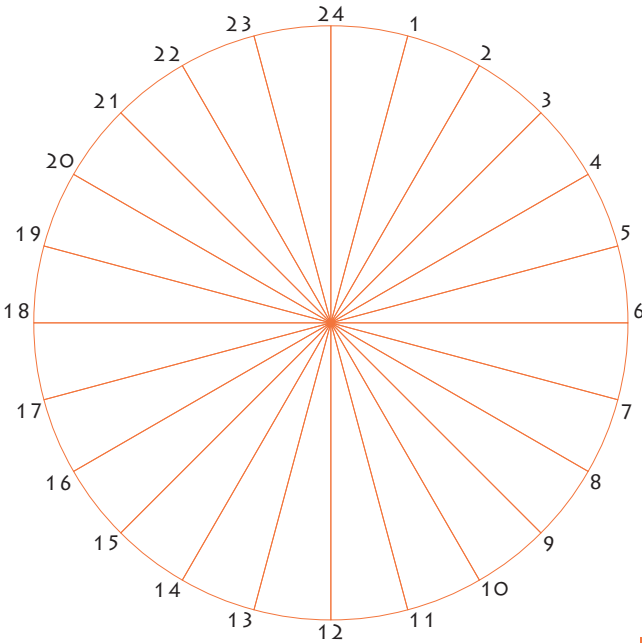


À vous de jouer !

## Mon horloge biologique

### Poste de l'après-midi

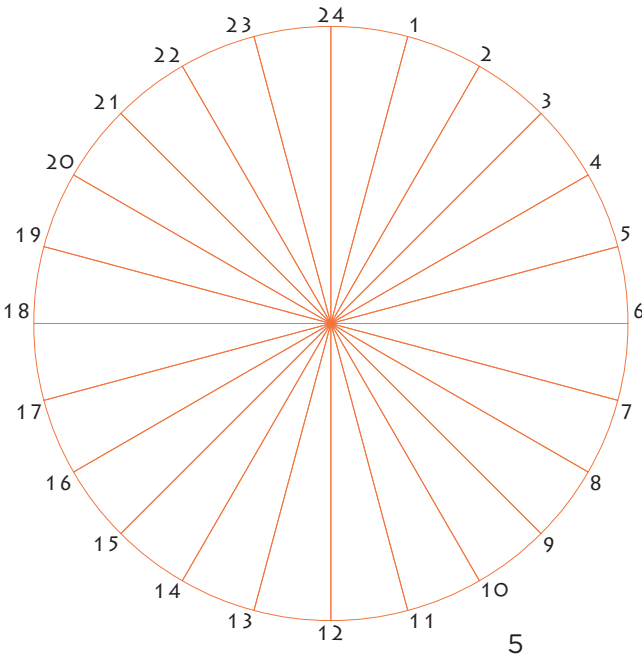
Date:



## Mon horloge biologique

### Poste de nuit

Date:



À vous de jouer!

# Sommeil



# QU'EN PENSEZ-VOUS, D'ACCORD OU PAS D'ACCORD ?

À vous de donner votre avis pour chaque affirmation suivante :

**Affirmation 1 Il est normal d'avoir sommeil après le repas de midi.**

- D'accord
- Pas d'accord
- Sans opinion

**Affirmation 2 Parler de fatigue et de somnolence revient à la même chose.**

- D'accord
- Pas d'accord
- Sans opinion

**Affirmation 3 Tout le monde a besoin de la même quantité de sommeil.**

- D'accord
- Pas d'accord
- Sans opinion

**Affirmation 4 Il est possible de réduire son temps de sommeil mais pas son besoin de sommeil.**

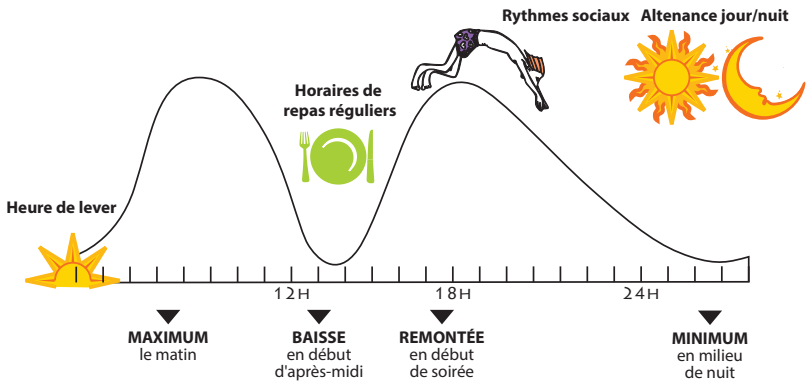
- D'accord
- Pas d'accord
- Sans opinion

# QU'EN PENSEZ-VOUS, D'ACCORD OU PAS D'ACCORD ?

## Réponses

### Affirmation 1 D'accord

C'est la somnolence "postprandiale". Mais cette "porte du sommeil" qui s'ouvre entre 13h et 15h est en réalité très peu dépendante de l'heure du repas. Cette baisse de vigilance de début d'après midi ne se traduit par de la somnolence que s'il existe une dette de sommeil suffisante. Sur un cycle de 24h, la vigilance oscille comme une vague : c'est la courbe de la vigilance.



### Affirmation 2 Pas d'accord

**La fatigue** est la conséquence d'une longue période ininterrompue d'activité ou d'un effort soutenu. Elle provoque une sensation d'affaiblissement physique ou psychique qui impose la mise au repos.

**La somnolence** est le fait que l'on puisse s'endormir de façon plus ou moins irrésistible si l'on n'est pas stimulé. Ce sentiment est très distinct de la sensation de fatigue. La somnolence peut être la conséquence d'un ou plusieurs éléments suivants :

- d'un temps de sommeil restreint
- d'un temps d'éveil prolongé
- d'un éveil de 2h-4h et 13h-14h (période de baisse de vigilance)
- de la prise de substances dites "psycho actives" qui agissent sur notre cerveau et notre comportement
- d'une maladie du sommeil.

**Faites les 2 tests suivants pour mesurer votre niveau général de fatigue et de somnolence. Vous pouvez ensuite les apporter à votre médecin pour discuter des causes et des conséquences de cette fatigue et de cette somnolence dans votre vie.**



## Échelle d'évaluation de la fatigue de Pichot

"Échelles et outils d'évaluation en médecine générale" J. Gardenas et Coll. Le Généraliste, supplément du n° 2187 mars 2002.

**On parle de fatigue pathologique lorsque la personne se sent handicapée par rapport à son niveau de forme habituel pour effectuer ses activités quotidiennes. L'échelle subjective de Pichot a été proposée pour mesurer l'importance de ce handicap.**

**Parmi les huit propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état en affectant à chaque item une note entre 0 et 4 :**

**0 = pas du tout | 1 = un peu | 2 = moyennement | 3 = beaucoup | 4 = extrêmement**

Je manque d'énergie.....	0	1	2	3	4	Date du test:
Tout demande un effort.....	0	1	2	3	4	
Je me sens faible à certains endroits du corps.....	0	1	2	3	4	Date de naissance:
J'ai les bras ou les jambes lourdes.....	0	1	2	3	4	
Je me sens fatigué sans raison.....	0	1	2	3	4	Total (sur 32):
J'ai envie de m'allonger pour me reposer.....	0	1	2	3	4	
J'ai du mal à me concentrer.....	0	1	2	3	4	
Je me sens fatigué, lourd et raide.....	0	1	2	3	4	

**Un total supérieur à 22 décèle d'une fatigue excessive, vous souffrez peut-être d'un sommeil inefficace.**

## Échelle d'évaluation de la somnolence d'Epworth

"A new method for measuring day time sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. Sleep" Johns MW (Sleep 1991; 14: 540-5).

**Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir dans les situations suivantes?** (Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement).

**Pour chacune de ces situations (dans la journée):**

**notez 0 = si c'est exclu. « Il ne m'arrive jamais de somnoler »: aucune chance,**  
**notez 1 = si ce n'est pas impossible. « Il y a un petit risque »: faible chance,**  
**notez 2 = si c'est probable. « Il pourrait m'arriver de somnoler »: chance moyenne,**  
**notez 3 = si c'est systématique. « Je somnolerais à chaque fois »: forte chance.**

Assis en train de lire (journal, cours, BD...)	0	1	2	3	Date du test:
Devant la télévision ou au cinéma	0	1	2	3	
Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès...)	0	1	2	3	Date de naissance:
Passager, depuis au moins une heure sans interruption, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro...)	0	1	2	3	
Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3	Total (de 0 à 24):
En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche	0	1	2	3	
Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool	0	1	2	3	
Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage	0	1	2	3	

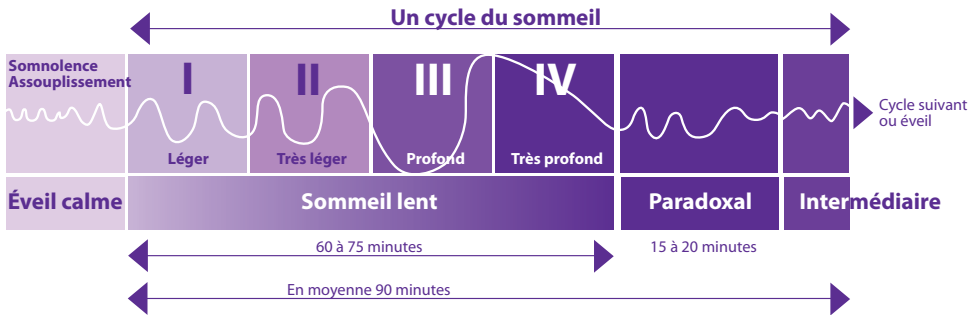
**Si le total est supérieur à 12 (sur 24), vous souffrez peut-être de somnolence diurne excessive.**

### Affirmation 3 Pas d'accord

L'horloge biologique fonctionne sur un cycle de 24h. Le sommeil est constitué lui d'une succession de cycles, qui s'enchaînent tout au long de la nuit. Chaque cycle du sommeil, dure en moyenne 90 minutes.

La durée moyenne de sommeil étant d'environ 7h30, chaque nuit se compose de 5 cycles environ.

Voici comment se décompose un cycle du sommeil :



C'est durant la phase de sommeil lent que le sommeil est dit récupérateur de la fatigue physique. Le sommeil lent profond permet lui :

- **l'apprentissage**
- **la mémorisation** (stockage et organisation de nouvelles connaissances)
- **la croissance et la cicatrisation** (l'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil profond, elle est responsable de la synthèse des protéines et participe au renouvellement cellulaire, à l'entretien des muscles, des tissus et des os).

Durant le **sommeil paradoxal**, on récupère de la fatigue nerveuse en rêvant. Notre cerveau fonctionne différemment, de manière à être totalement disponible le lendemain matin. Les cauchemars sont désagréables, mais utiles : ils permettent à nos angoisses d'être traitées et réglées. Et nous pouvons repartir le lendemain avec moins de stress.

Quel que soit votre besoin de sommeil, une journée de qualité sans baisse de vigilance anormale est la preuve d'un sommeil suffisant.

La durée de sommeil peut être inférieure ou supérieure à 7h30, si vous êtes petit ou gros dormeurs ! Testez-vous...

Lisez attentivement chaque question avant de répondre. Répondez à toutes les questions dans l'ordre. Ne revenez pas en arrière pour vérifier votre réponse. Ne cochez qu'une seule réponse pour chaque question.

**1 Vous pensez que vos besoins pour une nuit sont plutôt :**

- De 5 heures ..... 1 point
- De 8 heures ..... 2 points
- De 10 heures ..... 3 points

**2 Vous n'avez pu consacrer que trois heures à votre sommeil :**

- Vous le regrettez toute la journée tant celle-ci est affreuse ..... 3 points
- C'est un peu dur au démarrage, mais vous tenez le coup ..... 2 points
- C'est sans importance: vous vous sentez plutôt en forme ..... 1 point

**3 En vacances, ou en fin de semaine, vous dormez :**

- Un peu plus que d'habitude, c'est agréable ..... 2 points
- Pas plus que d'habitude, pour quoi faire ? ..... 1 point
- Beaucoup plus que d'habitude, vous en aviez besoin ..... 3 points

**4 Votre lit est le lieu :**

- Où passer huit heures vous convient, voire, pourquoi pas, un peu plus ..... 2 points
- Où passer dix heures, et plus si possible, est un bonheur! ..... 3 points
- Où passer six heures est un maximum... après cela devient une perte de temps ..... 1 point

**5 Vous êtes invité(e) à une soirée qui peut se prolonger très tard :**

- Vous irez sans crainte car une petite nuit vous suffit ..... 1 point
- Vous avez envie d'y aller mais vous hésitez à cause de la fatigue que cela vous entraînera ..... 3 points
- Vous irez avec plaisir, et vous rattraperez le sommeil la nuit suivante ..... 2 points

.....  
**Total des points :** ..... **Score de 5 à 7 points: plutôt un petit dormeur. Ce qui vous permet, après une nuit de 6 heures environ, parfois moins, de vous sentir reposé(e). Vous disposez ainsi d'un supplément d'heures à consacrer aux activités que vous aimez. Des "petits dormeurs" qui s'ignorent. Il suffit de juger de la forme du lendemain. Une journée de qualité est la preuve d'un sommeil suffisant.**  
 .....

**Score de 8 à 12: plutôt un moyen dormeur. Vos nuits oscillent autour de la moyenne nationale qui est de 8 heures environ... Vous êtes un "moyen dormeur". C'est sur cette durée qu'avaient été établies les 8 heures de travail... Ce qui vous laisse (en théorie) 8 heures de temps libre.**

**Score de 13 à 15: plutôt un gros dormeur Il vous faut parfois 9h, parfois jusqu'à 12h, pour vous sentir en bonne forme, vous êtes un "gros dormeur"! Le sommeil vous apparaît comme un vrai plaisir et votre lit est un endroit que vous affectionnez. Comme vous souffrez probablement d'un manque pendant la semaine de travail, vous vous "rattrapez" lors des week-ends et des vacances.**

### Affirmation 4 D'accord

Une restriction de sommeil répétitive et régulière provoque une accumulation de somnolence.

Par exemple, si vous avez besoin de 7h de sommeil et qu'au cours de la semaine, votre temps de sommeil pour chaque nuit est de 6h, vous accumulez une dette de sommeil d'1h chaque jour. La somnolence devient de plus en plus importante et en fin de semaine, les dettes de sommeil s'additionnent. Si vous ne faites pas de sieste récupératrice chaque jour, vous aurez fait l'équivalent d'une nuit blanche à la fin de la semaine.



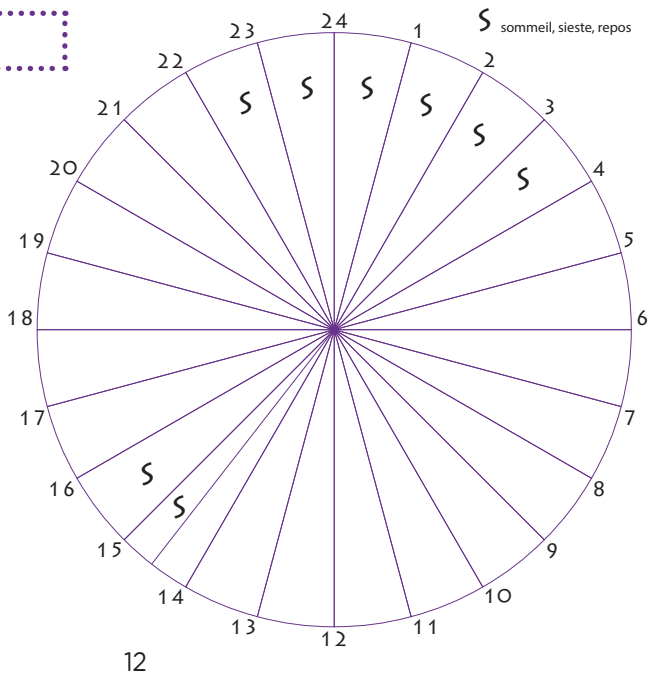
**1h de sommeil en moins par jour pendant 7 jours = 7h de sommeil en moins à la fin de semaine!**

**En fonction de vos horaires de travail, comparez votre horloge biologique avec les horloges biologiques de référence. Elles présentent les recommandations pour gérer au mieux votre rythme de sommeil.**

### Horloge biologique de référence présentant les repères des rythmes de sommeil

#### pour les travailleurs du matin

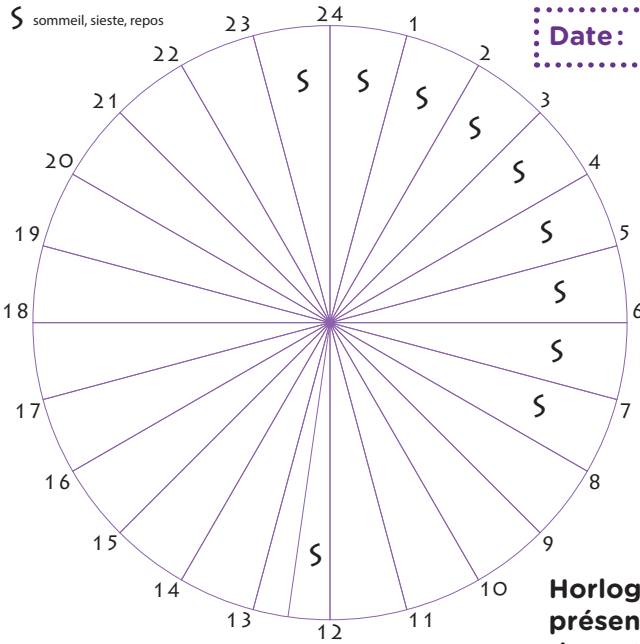
Date:



# Horloge biologique de référence présentant les repères des rythmes de sommeil

pour les travailleurs de l'après-midi

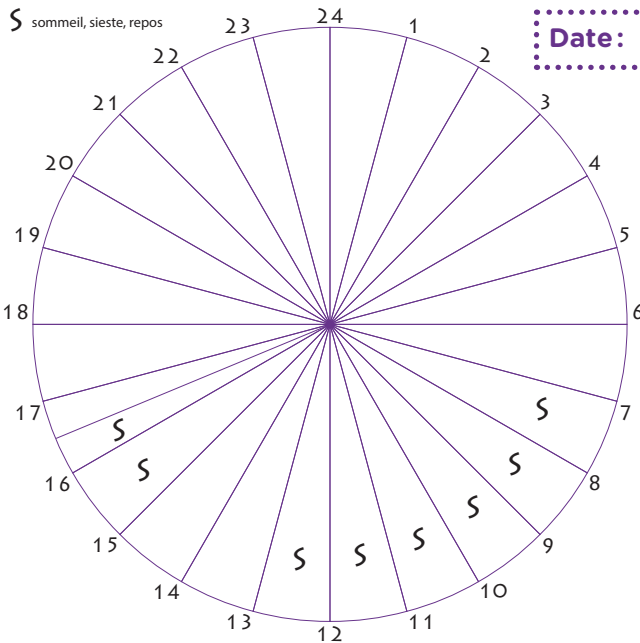
Date:



# Horloge biologique de référence présentant les repères des rythmes de sommeil

pour les travailleurs de nuit

Date:



## **Petites astuces pour favoriser votre sommeil et la récupération!**

Qui ne s'est jamais réveillé au beau milieu d'un cycle de sommeil avec une sensation de fatigue, physique et mentale? Qui ne s'est jamais levé plus tard le dimanche matin ou n'en a pas profité pour dormir le plus longtemps possible durant ses jours de repos?

"Récupérer" de cette façon ne fera que retarder l'heure du coucher et qu'empiéter sur les heures de sommeil de la nuit à venir. Dormir le plus longtemps possible ne favorise pas toujours un réveil "du bon pied".

Se lever et se coucher à heures fixes vous aide à réguler votre cycle veille sommeil. Privilégiez les siestes!

Et côté alimentation : mangez des pommes et des produits laitiers avant de dormir n'est pas une idée reçue!



**Pour rester acteur de votre santé et vous rapprocher progressivement des recommandations, fixez-vous un objectif concret à atteindre par mois, c'est encourageant!**

Mois/ Année	Mon objectif du mois	Atteint et à poursuivre	Non atteint	
		Date:	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de:	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car:
		Date:	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de:	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car:
		Date:	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de:	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car:
		Date:	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de:	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car:
		Date:	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de:	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car:
		Date:	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de:	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car:
		Date:	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de:	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car:
		Date:	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de:	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car:
		Date:	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de:	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car:
		Date:	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de:	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car:

# Nutrition

Se faire plaisir !  
Se faire plaisir !





# QU'EN PENSEZ-VOUS, D'ACCORD OU PAS D'ACCORD ?

À vous de donner votre avis pour chaque affirmation suivante :

**Affirmation 1** Notre horloge biologique influence notre façon de manger.

- D'accord
- Pas d'accord
- Sans opinion

**Affirmation 2** Équilibrer son alimentation, c'est faire attention à son poids en suivant un régime.

- D'accord
- Pas d'accord
- Sans opinion

**Affirmation 3** En travaillant en horaires décalés, il est recommandé de ne faire que 2 repas par jour.

- D'accord
- Pas d'accord
- Sans opinion

**Affirmation 4** Nos besoins nutritionnels sont les mêmes quels que soient nos rythmes de travail.

- D'accord
- Pas d'accord
- Sans opinion

# QU'EN PENSEZ-VOUS, D'ACCORD OU PAS D'ACCORD ?

## Réponses

### Affirmation 1 D'accord

Les rythmes biologiques influencent nos prises alimentaires et le choix de nos aliments. Nos prises alimentaires sont déclenchées par la faim le jour. La nuit correspond à une période de jeûne. D'autres déterminants agissent sur notre comportement alimentaire : nos besoins nutritionnels, notre niveau de vie, notre savoir-faire culinaire, le temps dont on dispose pour préparer les repas et manger...

### Affirmation 2 Pas d'accord

Un régime est une prescription médicale réalisée après une enquête alimentaire, une évaluation des conditions socio-économiques et un examen clinique.

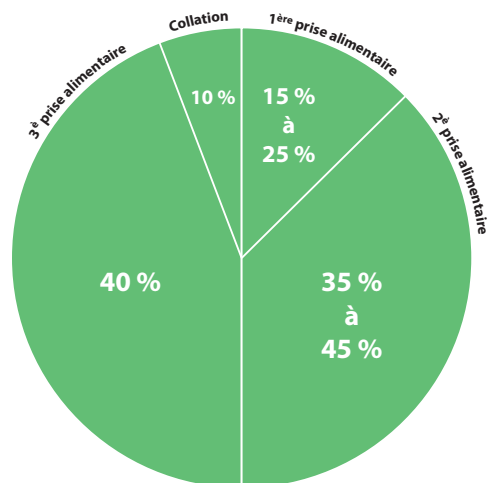
**Manger équilibré, c'est avant tout se faire plaisir, garder le rythme et se rapprocher au mieux des recommandations alimentaires et nutritionnelles.**

### Affirmation 3 Pas d'accord

Attention, moins les prises alimentaires sont fréquentes, plus le stockage sous forme de graisses est important ! Le corps fait ses "réserves" s'il y a une privation de nourriture trop importante.

**L'alimentation, comme le sommeil, est avant tout une question de rythmes !**

Lorsque l'on travaille en horaires décalés, il est même recommandé d'introduire une collation qui favorise le respect des rythmes.



# Vos rythmes alimentaires

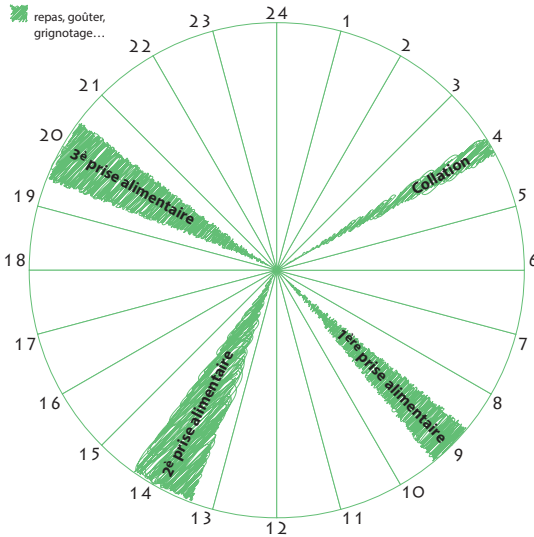
Comparez vos heures de prises alimentaires de vos horloges biologiques avec les horloges biologiques de référence (p. 4 et 5). Existe-t-il des différences ?

## Horloge biologique de référence présentant les repères des rythmes alimentaires

pour les travailleurs du matin

### 1 Si vous mangez chez vous

repas, goûter, grignotage...

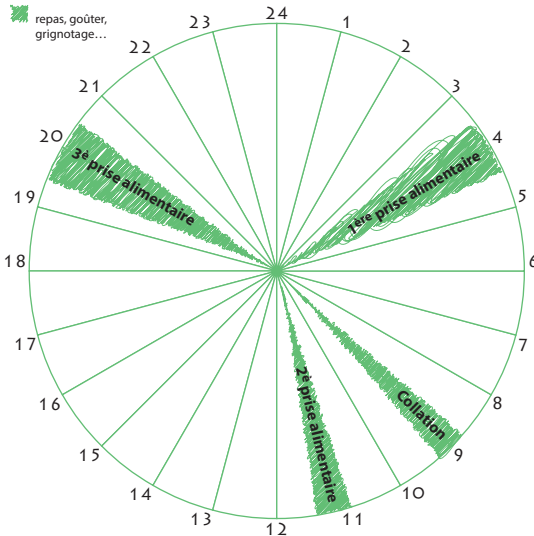


Vos différences

### 2 Si vous mangez sur votre lieu de travail, une des façons de s'adapter

En commençant par la première prise alimentaire et non la collation, une somnolence peut se faire ressentir en début de prise de poste. À ce moment-là, essayer au maximum de respecter le rythme. Sur ce principe, une période de jeûne équivalente à 8h se crée l'après-midi. La faim peut se faire ressentir, ce qui nécessiterait d'intercaler une 2<sup>e</sup> collation et d'alléger le repas du soir. En tout, 5 prises alimentaires sur la journée : attention au grignotage !

repas, goûter, grignotage...



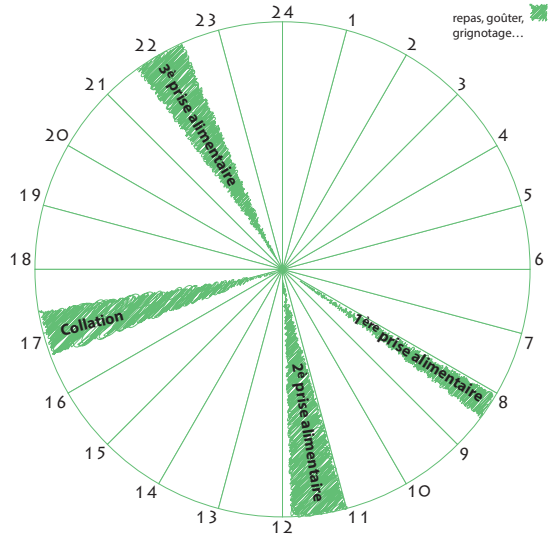
Vos différences

# Horloge biologique de référence présentant les repères des rythmes alimentaires

## pour les travailleurs de l'après-midi

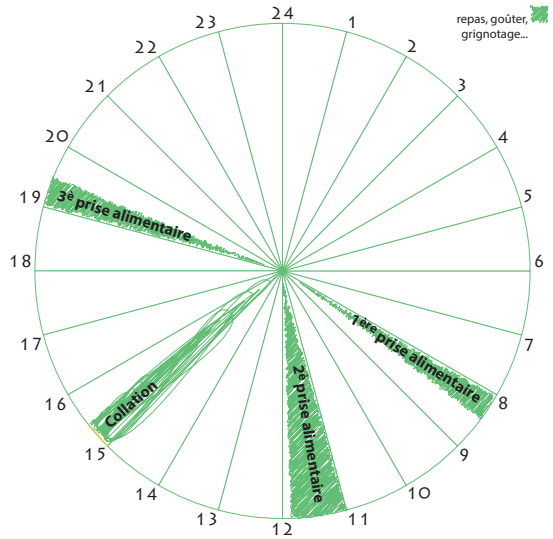
### 1 Si vous mangez chez vous

Vos différences

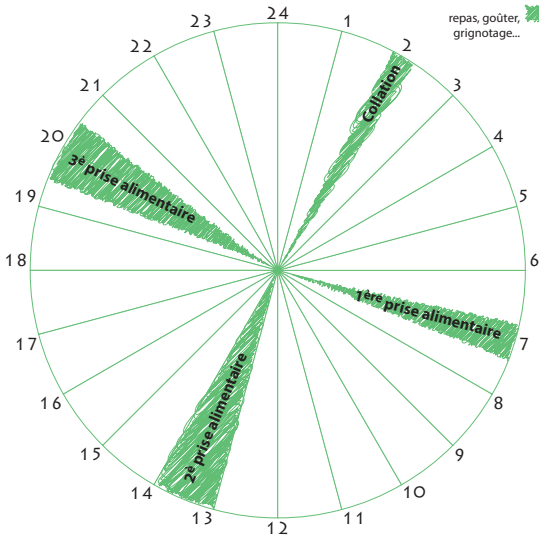


### 1 Si vous mangez sur votre lieu de travail, une des façons de s'adapter

Vos différences



# Horloge biologique de référence présentant les repères des rythmes alimentaires pour les travailleurs de nuit



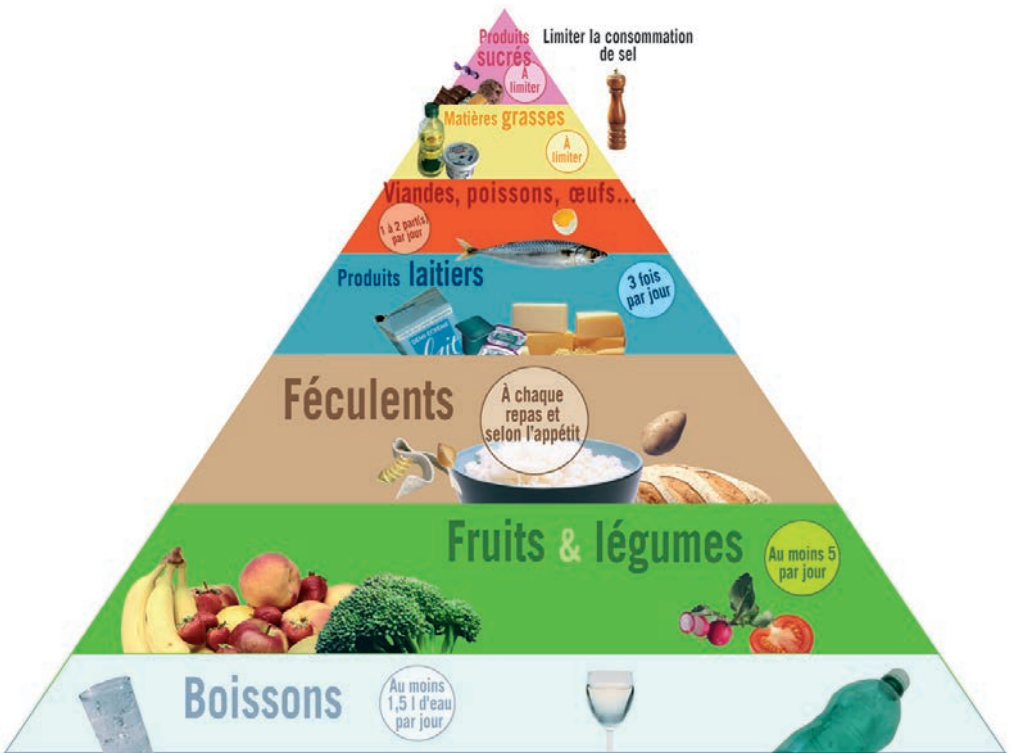
Vos différences



### Affirmation 4 D'accord

Les apports énergétiques totaux des travailleurs postés restent semblables à ceux des personnes travaillant en horaire régulier de jour.

Les recommandations nutritionnelles sont donc les mêmes. Comme vous l'avez vu avant, c'est la façon de les répartir qui change !



## 1 part, c'est par exemple...

### Fruits & légumes

- = 1 fruit moyen (1 pomme, 1 poire, 1 orange, 1 pêche)
- = 2 petits fruits (kiwis, clémentines...)
- = 1 coupelle de fruits
- = 4 tranches d'ananas en boîte
- = 1/2 pamplemousse
- = 1 verre de pur jus de fruits (150 ml)
- = 1 compote
- = 1/2 assiette de légumes cuits
- = 1 petite assiette de crudités
- = 1 assiette à soupe de potage.

### Viandes, poissons, œufs...

- = 100 à 150 g de poisson
- = 500 g de moules
- = 2 œufs
- = 2 tranches de jambon blanc préemballées.

### Matières grasses

- Privilégier et varier les matières grasses végétales (huile de colza, de noix, d'olive, mélange d'huiles, margarine): à consommer de préférence en assaisonnement et/ou en cuisson.
- Limiter les graisses animales (beurre, crème fraîche, saindoux...).
- Privilégier le beurre cru ou fondu sur les aliments.

### Produits laitiers

- = 30 g de fromage
- = 100 g de fromage blanc
- = 1 yaourt ordinaire
- = 1 verre de lait 1/2 écrémé (150 ml).

### Féculents

- = 1/4 de baguette
  - = 4 biscottes
  - = 3 tranches de pain de mie
  - = 40 g de céréales
  - = 3 petites pommes de terre de la taille d'un œuf
  - = 5 cuillères à soupe de riz, pâtes, semoule
  - = 7 cuillères à soupe de maïs, légumes secs.
- 150 g de féculents cuits

### Produits gras et sucrés.

Des aliments "plaisir".

En moyenne :

- 1 morceau de sucre blanc
- = 1 carré de chocolat
- 3 morceaux de sucres blancs
- = 1 cuillère à soupe de sucre, cacao, confiture
- 4 morceaux de sucres blancs
- = 1 crème dessert,
- 1 barre de céréales
- 6 morceaux de sucres blancs
- = 1 canette de soda.









# MES HABITUDES ALIMENTAIRES ?

Pour une journée de travail, indiquez ci-dessous tout ce que vous avez consommé (aliments et boissons, grignotage...).

<b>(jour de travail choisi)</b>
<b>Ce que j'ai mangé :</b>

Pour auto évaluer mon équilibre alimentaire, je me pose la question suivante "À quel groupe appartient chaque aliment consommé et combien de part(s) en ai-je mangée(s) ?". Inscrivez tout cela dans le tableau qui suit et comparer avec les recommandations.

Ce que je mange, groupe par groupe, en nombre de part	Les recommandations	Le nombre de parts qu'il me manque pour me rapprocher des recommandations
	<b>Fruits &amp; légumes</b>	
	<b>au moins 5 par jour</b>	
	<b>Pains, céréales, pommes de terre &amp; légumes secs</b>	
	<b>à chaque repas et selon l'appétit</b>	
	<b>Lait &amp; produits laitiers (yaourts, fromages)</b>	
	<b>3 fois par jour</b>	
	<b>Viandes &amp; volailles, produits de la pêche &amp; œufs...</b>	
	<b>1 à 2 fois par jour</b>	
	<b>Matières grasses ajoutées</b>	
	<b>limiter la consommation</b>	
	<b>Produits sucrés</b>	
	<b>limiter la consommation</b>	



## Petites astuces pour équilibrer votre alimentation !

Pour rester acteur de votre santé et vous rapprocher progressivement des recommandations, fixez-vous un objectif concret à atteindre par mois, c'est encourageant ! Pensez à la fois aux rythmes alimentaires et aux recommandations nutritionnelles...

Mois/ Année	Mon objectif du mois	Atteint et à poursuivre	Non atteint	
		Date :	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de :	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car :
		Date :	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de :	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car :
		Date :	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de :	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car :
		Date :	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de :	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car :
		Date :	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de :	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car :
		Date :	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de :	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car :
		Date :	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de :	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car :
		Date :	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de :	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car :
		Date :	<input type="checkbox"/> Je souhaite le reporter au mois de :	<input type="checkbox"/> J'abandonne cet objectif car :

## Et des exemples de menus pour vous guider!

### Quand vous êtes en travail posté le matin.

#### Concrètement si vous mangez chez vous.

	Exemple 1	Exemple 2
<b>Collation</b>	30 à 40 g de céréales + Fromage blanc ou yaourt + Fruit ou compote + Boisson : eau, tisane, café (avec modération).	1 ou 2 tranches de pain + Portion de fromage ou tranche de jambon (éviter les charcuteries trop grasses) + Crudités (tomates, salade verte...) + Boisson : eau, tisane, jus d'orange frais, café (avec modération).
<b>1<sup>ère</sup> prise alimentaire</b>	Crudités + Œufs durs + Fromage (1 portion) ou jambon (1 tranche) + Pain + Eau.	Lait ou fromage blanc + Yaourt ou "Petits suisses" + Fruit de saison (agrumes en hiver) + Pain ou céréales (penser aux pains spéciaux : seigle, son, campagne...) + Eau.
<b>2<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	Potage + Rôti de bœuf + Haricots verts & coquillettes + Laitage (yaourt, fromage frais ou salé) + Fruit de saison + Eau.	Salade de concombres + Escalope de poulet au curry + Riz & aubergine à la sauce tomate + Laitage + Eau.
<b>3<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	Filet de colin + Épinards & pommes de terre vapeur + Fromage blanc + Fruit + Eau.	Gratin de Poireaux (ou brocolis) à la béchamel + Salade verte + Compote + Eau.

#### Concrètement si vous mangez sur votre lieu de travail.

	Exemple 1	Exemple 2
<b>1<sup>ère</sup> prise alimentaire</b>	Un laitage + Un fruit ou jus de fruit 100 % pur jus + Une portion de beurre & de confiture	% pur jus + Des céréales ou du pain + Une boisson (café, thé, chocolat).
<b>Collation</b>	Un yaourt aux céréales + Un verre de jus de fruit 100 % pur jus + Eau.	Un morceau de gouda entre 2 tranches de pain complet + Un verre de jus de fruit 100 % pur jus.
<b>2<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	Concombres à la crème + Paëlla + Yaourt + Cocktail de fruits + Eau.	Filet de lieu Dieppoise + Boulgour + Poire au chocolat + 2 "Petits suisses" + Eau.
<b>3<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	Potage de légumes + Émincé de dinde au quinoa + Poire.	Petite assiette de crudités au citron + Gratin de blé au jambon cru (sans le gras) gratiné au chèvre + Compote.

### Quand vous êtes en travail posté l'après-midi.

#### Concrètement si vous mangez chez vous.

	Exemple 1	Exemple 2
<b>1<sup>ère</sup> prise alimentaire</b>	Un laitage + Un fruit ou jus de fruit 100 % pur jus + Une portion de beurre & de confiture	+ Des céréales ou du pain + Une boisson (café, thé, chocolat).
<b>2<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	Potage de Légumes + Poulet rôti + Navets & purée de pommes de terre + Laitage & fruit + Boisson.	Salade d'endives + Émincé de bœuf + Blé à la sauce tomate & haricots verts + Entremets et/ou compote de fruits + Boisson.

<b>Collation</b>	Biscuits + Produits laitiers (yaourt, fromage frais) ou céréales & laitages + Fruit + Boisson.	Pain + Fromage + Jambon ou œuf dur + Fruit (cru ou cuit) + Boisson.
<b>3<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	Salade de choux-fleurs cuits + Œufs durs + sauce tomate + Riz & ratatouille + Entremets et/ou fruit + Boisson.	Betteraves rouges + Lapin au four + Poireaux & pommes de terre + Fromage blanc & dés de fruits + Boisson.

### Concrètement si vous mangez sur votre lieu de travail.

	Exemple 1	Exemple 2
<b>1<sup>ère</sup> prise alimentaire</b>	Un laitage + Un fruit ou jus de fruit 100 % pur jus + Des céréales ou du pain + Une portion de beurre & de confiture	+ Une boisson (café, thé, chocolat).
<b>2<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	Bœuf bourguignon + Carottes cuites & pâtes + Fromage + Clémentines + Pain + Eau.	1/2 pamplemousse + Rôti de veau + Salsifis + Yaourt + Pain + Eau.
<b>Collation</b>	Mini-sandwich : 2 tranches de pain aux céréales & 1/2 tomate & 1 morceau de mimolette + Compote.	Boisson lactée aux fruits + Barre de céréales (Attention à la quantité de matières grasses et de sucres !).
<b>3<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	Poulet froid + Salade de haricots verts + Charlotte aux framboises + Pain + Eau.	Paupiette de veau sauce champignons + Haricots verts + Clafoutis aux cerises + Pain + Eau.

### Quand vous êtes en travail posté la nuit.

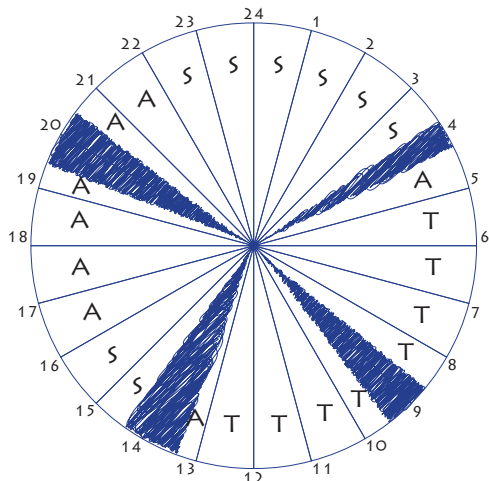
	Exemple 1	Exemple 2
<b>1<sup>ère</sup> prise alimentaire</b>	Boissons chaudes sucrées (si permis) telles que : infusion, thé, café, chocolat, lait + Pain & confiture & beurre + Portion de fromage salé ou fromage frais + Fruits ou compote. Éviter la charcuterie.	
<b>2<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	Pâté de campagne & crudités + Steak grillé + Petits pois & carottes + Yaourt ou flan + Boisson.	Salade composée (laitue, maïs, tomate...) & Côte d'agneau + Navets & coquillettes + "Petits suisses" + Fruits au sirop + Boisson.
<b>Collation</b>	Viande froide (poulet, bœuf...) ou œuf dur ou jambon.	Pain en accompagnement + Fruits ou crudités + Boisson.
<b>3<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	Potage de légumes verts & pommes de terre + Endives au jambon fromage + Salade de fruits frais + Boisson.	Laitue au thon + Omelette aux fines herbes + Tomates au four & pommes de terre + Salade verte + Yaourt & fruit de saison + Boisson.

# RÉCAPITULATIF



## pour les postes du matin

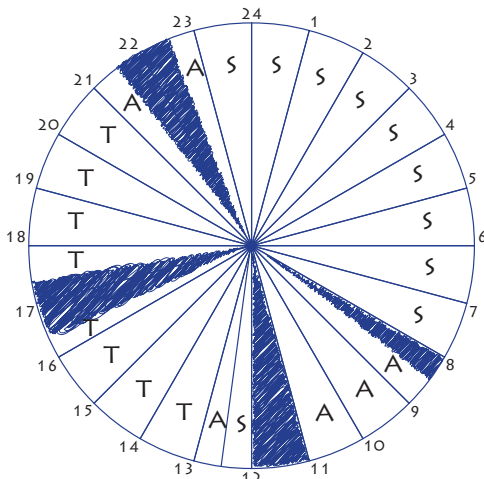
Heures	Les recommandations générales	
De 22h à 4h environ		Je dors (attention à la dette de sommeil !)
Vers 4h	Collation	<b>Pas trop copieuse</b> : boisson chaude, lait, jus de fruits, pain ou équivalent.
Vers 9h	<b>1<sup>ère</sup> prise alimentaire : petit-déjeuner amélioré</b>	Jus de fruits, un laitage, pain beurré, confiture, un fruit ou sandwich "viande/œuf dur, fromage, légumes verts". Ne pas abuser des charcuteries et produits sucrés.
Vers 13h30	<b>2<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	<b>Repas complet, ne pas le remplacer par une pizza, sandwich...</b> Pas de goûter tardif après la sieste.
De 14h30 à 16h		Je fais une sieste de 1h30 pour récupérer de ma dette de sommeil !
Vers 19h30	<b>3<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	<b>Repas complet, si possible pris avant 20h</b> , au mieux, respecter un délai entre le dîner et le coucher de 1h30 à 3h00.



- S** sommeil, sieste, repos
- repas, goûter, grignotage...
- T** temps de travail
- A** vie sociale (temps en famille, en solo, loisirs, activités, transports...)

## pour les postes de l'après-midi

Heures	Les recommandations générales	
De 23h à 8h environ		<b>Je dors</b>
Vers 8h	<b>1<sup>ère</sup> prise alimentaire : petit-déjeuner amélioré</b>	<b>Petit-déjeuner normal</b> : le faire plus léger si le déjeuner est plus tard que d'habitude.
Vers 11h	<b>2<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	<b>Repas complet et léger</b> : à ne pas négliger.
De 12h à 12h30 environ		<b>Je fais une sieste récupératrice de 30 mn si j'en ressens le besoin.</b>
Vers 17h	<b>Collation</b>	<b>2 solutions :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>entre 15h et 18h :</b> un goûter (pain, laitages, fruits, boisson)</li> <li>• <b>après 18h :</b> peut être l'équivalent du repas du soir.</li> </ul>
Vers 21h30	<b>3<sup>e</sup> prise alimentaire</b>	<b>Repas plutôt léger</b> car tardif.



**S** sommeil, sieste, repos  
 repas, goûter, grignotage...  
**T** temps de travail  
**A** vie sociale  
 (temps en famille, en solo, loisirs, activités, transports...)



---

# Horaires décalés... Quelques faux amis à dompter !

---

*Se stimuler,  
rien de tel pour la santé !*



Pour faire face aux problèmes rencontrés, vous pouvez être tenté de consommer certains produits qui agissent sur votre comportement. Quels que soient les problèmes, des professionnels peuvent en parler avec vous :

- au sein de votre entreprise : le médecin du travail, l'infirmière, le Comité social et économique (CSE)...
- à l'extérieur : votre médecin traitant, d'autres professionnels de santé spécialisés.

## Quelques pistes si vous en avez besoin



### Quand abuse-t-on du café ?

L'anxiété, la nervosité, l'agitation, la tension peuvent apparaître dès : 2 à 3 tasses de café (115 mg de caféine/tasse), ou 3 tasses de thé (90 mg/dose), ou 3 grands verres de certaines boissons gazeuses sucrées avec caféine.

**Poste matin** 3,29 tasses/jour

**Poste après-midi** 2,83 tasses/jour



### Pour le tabac

Renseignez-vous auprès des pharmaciens, tabacologues, consultations d'aide à l'arrêt du tabac.

Tabac Info Service : 39 89\* de 8h à 20h du lundi au samedi (service gratuit + coût de l'appel)

### Pour l'alcool

Afin que la consommation des boissons alcoolisées reste un plaisir, sachez évaluer votre taux d'alcoolémie. Les doses "maisons" sont souvent plus généreuses que les doses standards !

une  
unité  
d'alcool  
soit 10 g  
d'alcool

=		=		=		=		=		=	
	Une chope de bière à 5° (25 cl)		Une coupe de champagne à 12° (10 cl)		Un verre de vin à 12° (10 cl)		Un verre d'apéritif à 18° (7 cl)		Un verre de whisky à 40° (3 cl)		Un verre de pastis à 45° (≤ 3 cl)

Au-delà de 3 verres standards par jour pour les hommes et 2 pour les femmes, vous prenez des risques pour votre santé. Un verre d'alcool, c'est en moyenne 0,2 g/L à 0,25 g/L. En 1 heure, on élimine en moyenne 0,10 g/L à 0,15 g/L. Cela varie en fonction du sexe, du poids et de la taille du sujet.

Buvez et éliminez en toute sécurité en simulant des situations de consommation : [www.simu-alcool.com/mps](http://www.simu-alcool.com/mps)

### Que pensez des médicaments et des produits stimulants pour combattre la fatigue ?



La prévention de la fatigue repose sur un mode de vie global : repos suffisant, équilibre nutritionnel... La prise de médicaments ou stimulants n'est pas anodine. Pour qu'elle soit efficace, parlez-en avec votre médecin qui vous conseillera et assurera un suivi médical personnalisé.

### Quelques adresses internet utiles

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
[www.cerim.org](http://www.cerim.org)

[www.drogues-dependance.fr](http://www.drogues-dependance.fr)  
[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)



---

# Concilier vie sociale & horaires décalés

---



**En fonction des horaires de travail, il est possible de prendre plus ou moins de temps...**



**... pour soi, pour sortir, faire des activités... À vous de choisir !**



### **Livres pour parents**

- Libres ensemble, "L'individualisme dans la vie commune", François de Singly, Ed. Armand Colin, 2016
- Amour, enfant, boulot..., Comment sortir la tête de l'eau, Anne Gatecel, Carole Renucci, Ed. Albin Michel, 2000
- Un travail et des enfants, Petits arbitrages et grands dilemmes, Jeanne Fagnani, Ed. Bayard, 2000

### **Livres pour enfants**

- Une nuit au chantier, Kate Banks, Georg Hallensleben, Ed. Gallimard Jeunesse, 2004
- La Grève de maman, Nathalie Charles, Maïté Laboudigue, Ed. Rageot, 2002
- Mère : détective privé, Sigrid Baffert, Ed. Syros, 2002

# SOURCES

- **Idées menus et travail posté, conseils express**

Fiches n° 11, 11-A, 11-B, 11-C.  
Strasbourg. Alsace Santé au Travail.  
Disponible sur : [www.ast67.org](http://www.ast67.org)

- **Nutrition et travail, travail posté, ambiances thermiques, vigilance**

Araszkiewirz G. Service de médecine du travail. DIETECOM, 2000.

- **Travail posté et alimentation**

Cahiers de Nutrition et de diététique, 1998, Vol 33, n° 6 : p. 390-4.  
Bertin Lebrette C., Romon M.

- **Questionnaire de typologie circadienne**

Horne, Ostberg.  
Disponible sur : [www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)

- **Drogues et conduites addictives**

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé.  
Décembre 2014 ; 228 p.

- **La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous**

Santé publique France.  
Réédition, septembre 2012 ; 127 p.

- **Le travail de nuit et le travail posté. Quels effets ? Quelle prévention ?**

Institut National de Recherche et de Sécurité - Réf. : ED 6305, 2018.  
Disponible sur : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

- **Horaires atypiques. Journée technique de l'INRS**

Institut National de Recherche et de Sécurité - Réf. : TD 242, 2017.  
Disponible sur : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

- **Travail de nuit et travail posté, ce qu'il faut retenir :**

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

- **Dossier INRS Travail de nuit et travail posté - Démarche de prévention**

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

- **Le travail en horaires atypiques :**

- quels salariés pour quelle organisation du temps de travail ?**

[dares.travail-emploi.gouv.fr](http://dares.travail-emploi.gouv.fr), 2018

- **L'Anses confirme les risques pour la santé liés au travail de nuit**

[www.anses.fr](http://www.anses.fr)

- **Rythmes de travail et risques professionnels -**

- La lumière sur le travail de nuit**

[www.carsat-alsacemoselle.fr](http://www.carsat-alsacemoselle.fr)



Réalisation : Carsat Bretagne

Ont participé à l'élaboration du contenu :  
Florence Martin, Élodie Fouillet, Fanny Paumard, Laure Huard  
[opératrices de la Société Izéenne de Menuiserie (35)]

Antoine Pruvost - dessinateur

**Carsat Bretagne**  
**Direction des Risques Professionnels**

236 rue de Châteaugiron  
35030 Rennes CEDEX 9  
drp.cdi@carsat-bretagne.fr  
www.carsat-bretagne.fr

**3679**

Service gratuit  
\* prix appel