

CONSEILS AUX SALARIES TRAVAILLANT EN EQUIPES ALTERNANTES


ANGOULÈME
sista

Service Interentreprises
DE SANTÉ AU TRAVAIL


MESURES GENERALES :

SOMMAIRE :

- Mesures générales
- Mesures particulières pour le poste du matin
- Mesures particulières pour le poste d'après-midi
- Mesures particulières pour le poste de nuit
- Prévention des accidents de la route
- Mesures particulières concernant les femmes

 Dormir au moins 7h sur 24h.

Eviter les rotations trop rapides (tous les 2 ou 3 jours). Privilégier les rythmes intermédiaires (4 à 5 jours).

 La prise de médicament stimulant ou hypnotique n'est pas conseillée.


Eviter l'alcool qui perturbe le sommeil.

Prendre 1 café en début de poste, ne pas prendre d'excitant par la suite (café, thé, tabac, « Red


bull », « coca-cola », chocolat, ...) surtout dans les 5 heures qui précèdent le sommeil.


trop lourds, le stress, la colère, l'activité physique intense, l'ordinateur, les films violents, les jeux vidéo, les bains ou douches très chauds.

Prendre systématiquement une tisane ou un verre de lait avant de se coucher.

 S'exposer +++ à la lumière en début de poste et inversement en fin de poste.



 Marcher si possible 15 à 20 minutes avant de se coucher (sauf faction de nuit).

 Eviter avant de se coucher : les repas

MESURES PARTICULIERES POUR LE POSTE DU MATIN :

La veille :

Faire une sieste de moins de 30 minutes dans l'après-midi (s'il y a un manque important de sommeil faire alors un cycle de sommeil complet, soit environ 1H30).

Faire un repas du soir léger et équilibré.

Un minimum d'1H30 doit séparer le repas du sommeil nocturne.

La nuit :

Se coucher à l'heure habituelle (ne pas chercher à se coucher plus tôt surtout si on n'a pas sommeil).

Ne pas prendre de somnifère.

Attendre d'avoir sommeil pour aller se coucher mais ne pas s'endormir devant la TV.

Ne pas s'inquiéter des réveils nocturnes qui sont normaux (physiologiques).

Se lever si on passe plus de 10 minutes sans dormir et se recoucher un peu plus tard.

Ne pas se focaliser sur la durée totale de sommeil.

Ne pas regarder le réveil.

Au réveil :

Mettre beaucoup de lumière.

Prendre une collation (café, thé, pain ou yaourt, jus d'orange, brioche, ...) mais pas trop copieuse.

Au travail :

Faire un casse-croûte vers 8 à 9H du matin.

Repas de midi :

Entre 12 et 14H,

Équilibré,

Sieste :


Faire une sieste de moins de 30 minutes en début d'après-midi (si le sommeil de la nuit a été insuffisant, faire alors 1H30 de sieste).

Dormir dans une pièce calme et sombre.

Si vous n'avez pas la sensation de dormir, cela n'est pas grave, c'est tout de même du repos.

Instaurer un rituel du coucher (tisane, lecture...).

MESURES PARTICULIERES POUR LE POSTE D'APRES-MIDI :

 Le sommeil est plus long que pour les autres postes, profitez-en pour récupérer ; ne vous couchez pas trop tard.

Faire une collation vers 16 heures. Le repas du soir sera plutôt léger.

MESURES PARTICULIERES POUR LE POSTE DE NUIT :

Repas du soir :

Il doit être complet

Privilégier les sucres lents ou complexes (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, ...) ainsi que les laitages, les fruits.



Pendant le travail :

Faire une collation vers 3 heures (aliments digestes et principalement protéiques : jambon, poulet, viande froide, laitages, ...).

Eviter la caféine (café, thé, coca cola, ...) 5 heures avant la fin du poste.

Eviter les aliments très sucrés.

Petit déjeuner :

Faire un petit déjeuner léger avant de se coucher (boisson chaude sucrée, infusion...)

Sommeil :

Se coucher le plus tôt possible après la fin de poste,

Le sommeil sera plus court.

Ne mettez pas de réveil si possible.

Eviter tous les bruits intempestifs (débrancher le téléphone, informer les voisins de vos horaires de repos...).

Fermer volets et rideaux.



Repas de midi :

Sans particularité (mais ne pas le supprimer).

Sieste :

Nécessaire car il y aura presque toujours un manque de sommeil.

Ne jamais négliger la sieste qui est le meilleur moyen de récupérer ; à faire avant le repas du soir (soit 30 minutes, soit 1H30 si le manque de sommeil est plus important).



PRÉVENTION DES
ACCIDENTS DE LA ROUTE

Le manque de sommeil augmente le risque d'accident de la route, La tendance à la somnolence est maximale vers 4H du matin.

Le risque d'endormissement brutal (à l'emporte-pièce) est majeur entre 4H et 6H du matin,

- ✦ Ne pas conduire en état de somnolence, arrêter le véhicule et dormir quelques minutes en position assise avant de repartir (même à 1 ou 2 km de l'arrivée, c'est presque toujours dans les derniers kilomètres qu'ont lieu les accidents),
- ✦ Parler au chauffeur en cas de covoiturage pour vérifier son état de vigilance – Ne pas dormir à côté de lui.

MESURES PARTICULIERES
CONCERNANT LES FEMMES

Le travail posté et/ou de nuit est un facteur de risque probable pour le cancer du sein. Un suivi gynécologique régulier est donc conseillé (palpation des seins annuelle).

C'est aussi un facteur de risque pendant une grossesse (risque d'avortements spontanés, d'accouchements prématurés...). Il est donc conseillé d'informer le médecin du travail d'une grossesse dès que possible.

sista
ANGOUËME
Service Interentreprises
DE SANTÉ AU TRAVAIL

83 rue des Simes—ZI N°3
16340 L'ISLE D'ESPAGNAC

Téléphone : 0545978750
Télécopie : 054597759