

**INFORMATIONS : TRAVAIL POSTE**

ENR QUAL 459

Version : 1

Date d'application : 05/2019

Page : 1/1

**❖ Qui ? Comment ?**

- Personne le mieux adapté : court dormeur, personne du soir, avant 45 ans, sommeil stable
- Equipe fixe (par exemple que de nuit : plus facile à tolérer)
- Si 3 postes : soit répartition sur 5 ou 6 jours (ex : 1 matin, 2 après-midis, 2 nuits, suivis de 2 ou 3 jours de repos) ou l'idéal: travail 5 jours sur le même horaire, 2-3 jours de repos puis 5 jours sur un autre horaire...
- Toujours dans le sens horaire; poste matin doit débuter après 5-6h

**❖ Synchronisation** par rythme repas, lumière, activité physique, contacts sociaux**❖ Facteurs éveillants** : Lumière (en début de poste puis baisser progressivement), activité physique, hydratation tout le long du poste, protides (œufs, viande), sieste, café (ok en début de poste mais ne pas trop en prendre)**❖ Bon pour le sommeil** : sucres lents (pommes de terre, pâtes, riz, pain...)

- ▲ Attention pour aller au travail, l'absence de petit-déjeuner ou un repas trop copieux peuvent rendre somnolent.
- ▲ Les boissons trop abondantes avant d'aller dormir donnent des reflux gastriques et des mictions nocturnes.

**❖ Poste du matin** (ex: 6h-14h) : le plus dur; la personne est en forme au début de son travail

- Prendre une collation avant le travail: café, thé, chocolat, pain
- Prendre un petit déjeuner environ vers 8h au travail
- Prendre le repas du midi avant la sieste (au domicile)
- Faire une sieste en début d'après-midi pour récupérer car le poste du matin est difficile
- Prendre son dîner environ vers 20h

**❖ Poste de l'après-midi** (ex: 14h-22h)

- Prendre son repas à 12h
- Prendre une collation à 16h au travail (jus de fruit, biscuit)
- Ne pas trop éterniser le repas du soir et ne pas trop prolonger la journée (pour ne pas s'endormir trop tard)

**❖ Poste de nuit** (ex: 22h-6h)

- Faire une sieste en fin d'après-midi avant de commencer le travail de nuit (surtout la 1<sup>ère</sup> nuit) car cette sieste va augmenter l'éveil
- Prendre le repas du soir avant le travail (protéines)
- Ne pas prendre de café après minuit-1h car sinon l'endormissement ne sera pas bien le matin
- Prendre une collation entre 1h et 3h du matin au travail (ex : pain + poulet = protido-glucidique ; ne pas prendre de sucres rapides car rendent somnolent)
- Faire plus ou moins une sieste avant le retour à domicile, aérer sa voiture, ne pas prendre de sucres rapides
- Prendre son petit-déjeuner avant d'aller dormir le matin
- Dormir le matin chez soi (arrêt des stimuli auditifs, visuels : volets fermés, boules quies, débrancher le téléphone et la sonnerie de la porte, mettre « ne pas déranger », ne pas avoir d'animaux dans la chambre...)
- Prendre le repas du midi après le sommeil du matin
- Consacrer le reste du temps pour les loisirs et les activités sportives

**NB** : Si pas de travail de nuit la nuit suivante (ex: personne qui travaille habituellement de jour et a fait une garde la nuit): en revenant de son poste de nuit, il ne faut pas s'endormir le matin, ni la journée; mais se stimuler la journée (lumière, activité physique...); une sieste est possible mais elle doit être courte (1/2h à 1h) et pas après 15h pour pouvoir s'endormir la nuit (technique de resynchronisation rapide car le sommeil nocturne est le meilleur)