

COMMENT BIEN VIVRE LE TRAVAIL DE NUIT ?



AVANT LE TRAVAIL

- Faire une sieste

PENDANT LE TRAVAIL

- Avoir un éclairage suffisant
- Faire si possible une pause accompagnée d'une collation non sucrée en milieu de poste
- Ne pas grignoter
- Boire régulièrement de l'eau sans abuser les excitants (café, thé, cola) en 2ème partie de nuit

APRÈS LE TRAVAIL

- Faire un repas léger avant de se coucher
- Recréer les conditions de la nuit : obscurité, silence, débrancher le téléphone, fraîcheur de la pièce...
- Se coucher le plus vite possible
- Dormir 5 h minimum

AU QUOTIDIEN

- Manger équilibré en essayant de conserver le rythme de 3 repas par jour
- Éviter le tabac et l'alcool
- Éviter la consommation de médicaments qui modifient le sommeil (en parler à son médecin traitant)
- Pratiquer une activité physique régulière
- Double journée déconseillée : 2ème travail, bricolage intensif, garde d'enfants...

SYNDICAT CFTC

THOM GROUP

1^{ER} SYNDICAT DE L'ENTREPRISE THOM GROUP

1^{ER} SYNDICAT PARTENAIRE DE VOTRE VIE PROFESSIONNELLE

1^{ER} SYNDICAT PARTENAIRE DE VOTRE VIE PRIVÉ