

BIEN TRAVAILLER EN 3x8

Préserver son sommeil, sa vigilance et sa santé

Le travail en horaires décalés demande à l'organisme de s'adapter.
Quelques réflexes simples permettent de limiter la fatigue et les risques.

**POSTE DU MATIN**
Ex. : 6h – 14h

**SOMMEIL**

- Se coucher suffisamment tôt pour avoir 7 à 8h de sommeil
- Favoriser une heure de coucher régulière

APRÈS LE POSTE

Si besoin, sieste de 20 à 30 min puis préserver la nuit de sommeil

**ALIMENTATION**

- Petit-déjeuner complet avant de partir
- Déjeuner équilibré
- Dîner léger si repas tôt

**CAFÉINE**

- Café ou thé en début de poste si besoin
- Éviter la caféine après 14h

**ACTIVITÉ PHYSIQUE**

- Activité physique régulière dans la journée
- Éviter les efforts intenses juste avant de dormir

**LUMIÈRE**

- Profiter de la lumière naturelle dès le réveil et pendant la matinée

**POSTE DE L'APRÈS-MIDI**
Ex. : 14h - 22h

- Se coucher entre 23h30 et 00h30
- 7 à 8h de sommeil

AVANT LE POSTE

Si besoin, sieste de 20 à 30 min en fin de matinée

- Repas complet avant le travail
- Collation équilibrée vers 17h
- Dîner léger au retour
- Boire régulièrement de l'eau

- Café ou thé en début d'après-midi si besoin
- Éviter la caféine après 18h

- Activité physique régulière plutôt le matin ou en début d'après-midi

- S'exposer à la lumière naturelle dans la journée

**POSTE DE NUIT**
Ex. : 22h - 6h

- Se coucher sans s'exposer à une forte lumière
- Créer des conditions optimales pour dormir : chambre sombre, fraîche et calme
- 7 à 8h de sommeil par jour, y compris après une nuit

AVANT LE POSTE

Si besoin, sieste de 20 à 30 min pour améliorer la vigilance et éviter les accidents de trajet au retour à domicile

- Repas avant la prise de poste
- Pendant la nuit : petites collations équilibrées (fruits, yaourt, fruits à coque, sandwich complet...)
- Éviter les repas lourds et gras

- Café ou thé en début de nuit
- Éviter la caféine dans les 5 à 6h avant le sommeil

- Activité physique régulière
- Éviter les efforts intenses juste avant de dormir

- Lumière vive et suffisante pendant le travail pour rester vigilant
- Limiter la lumière forte au retour à la maison (lunettes de soleil si besoin)

5 RÈGLES D'OR

1

PROTÉGER SON SOMMEIL

Qualité et quantité sont essentielles

2

MANGER ÉQUILIBRÉ

3 vrais repas par jour + collations saines

3

S'HYDRATER RÉGULIÈREMENT

Au moins 1,5 L d'eau par jour

4

BOUGER AU QUOTIDIEN

Même 30 minutes de marche sont bénéfiques

5

GÉRER LA LUMIÈRE

Elle règle notre horloge biologique

**SIGNES D'ALERTE**
En cas de :

- somnolence importante en journée
- endormissements involontaires au travail
- insomnies répétées
- irritabilité, baisse de moral
- troubles de la concentration
- fatigue qui persiste même après plusieurs jours de repos

Parlez-en à votre médecin ou à votre Service de Prévention et de Santé au Travail

**RECOMMANDATIONS IMPORTANTES**

Éviter de « grignoter » votre sommeil après vos nuits de travail

Pour préserver votre santé, votre vigilance et votre sécurité, il est essentiel de respecter 7 à 8h de sommeil par jour.

Ne réduisez pas votre temps de sommeil pour réaliser des activités non indispensables. Le sommeil est votre priorité pour récupérer et être performant.

**A éviter**

- Faire des travaux
- Courses, tâches administratives
- RDV médicaux non urgents
- Activité sportive intense
- Autres activités non essentielles

**A privilégier**

- Récupérer du sommeil
- Prévoir un mode de garde pour les enfants
- Se détendre
- Passer du temps avec ses proches dans le calme
- Préparer sereinement son prochain poste

**ATTENTION À LA CONDUITE !**

La somnolence au volant tue

Si vous avez :

- les paupières lourdes
- des bâillements répétés
- des difficultés à rester concentré
- l'impression de « décrocher »

NE PRENEZ PAS LE VOLANT

Faites une pause, une sieste ou utilisez un autre moyen de transport.



**CONSEILS PRATIQUES**

Anticiper les changements d'horaires si possible (avancer progressivement les heures de coucher)



Créer un environnement favorable au sommeil : chambre sombre, calme, température 18–20°C



Éviter les écrans 1h avant le coucher



Garder le lien social et prendre du temps pour soi



S'hydrater régulièrement

Le manque de sommeil n'est pas une faiblesse :
c'est un facteur de risque professionnel à prendre au sérieux