

## Sommeil

- ▶ Privilégier au moins 6h de sommeil en continu
- ▶ Se réveiller quelques minutes régulièrement la nuit est normal
- ▶ Être vigilants aux 1<sup>ers</sup> signes de somnolence : concentration difficile, picotements des yeux, bâillements, fermeture des paupières, lourdeur de la tête, etc.
- ▶ Privilégier la sieste dans un environnement calme et dans la pénombre
- ▶ Essayer d'augmenter votre temps de sommeil les jours de repos.

## Alimentation

- ▶ Quel que soit le poste de travail, respecter les 3 repas par jour
- ▶ Manger au calme en prenant votre temps
- ▶ Ne pas grignoter
- ▶ Boire de l'eau régulièrement. Eviter de boire trop de thé ou de café. Pas de boisson énergisante
- ▶ Ne pas oublier de pratiquer une activité physique régulière.

## Activité physique

- ▶ Améliore la qualité du sommeil, aide au relâchement des tensions et permet de garder une certaine vitalité
- ▶ Toute activité même modérée est utile
- ▶ Activité physique choisie et non imposée (maintenue dans la durée)
- ▶ Toutes les occasions pour être actif : les trajets, les courses, les jeux avec vos enfants, le bricolage...
- ▶ Faire du sport à distance du coucher.

▶ **Centre de Moulins**  
23 rue des Châtelains  
03000 Moulins  
Tel. 04 70 46 84 20

▶ **Centre de Vichy**  
65 boulevard Denière  
03200 Vichy  
Tel. 04 70 31 35 35

▶ **Centre de St Victor**  
125 route de Paris  
03410 Saint Victor  
Tel. 04 70 02 25 90

Cette brochure est destinée à votre information. Demandez conseil à votre médecin du travail.

[www.ssti03.fr](http://www.ssti03.fr)

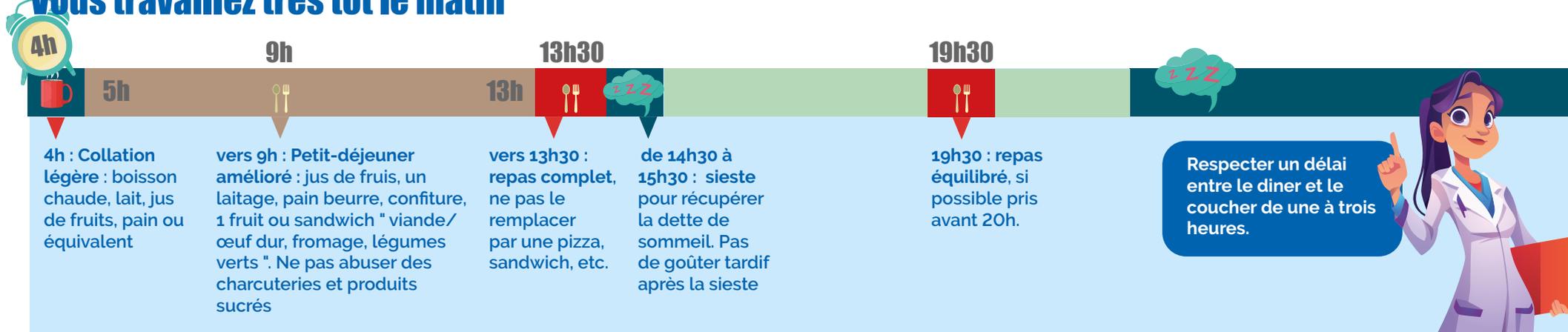
## RECOMMANDATIONS DE BONNES PRATIQUES



Hygiène de vie  
en horaires  
atypiques

**sSTi03**  
ALLIER Prévention Santé Entreprises

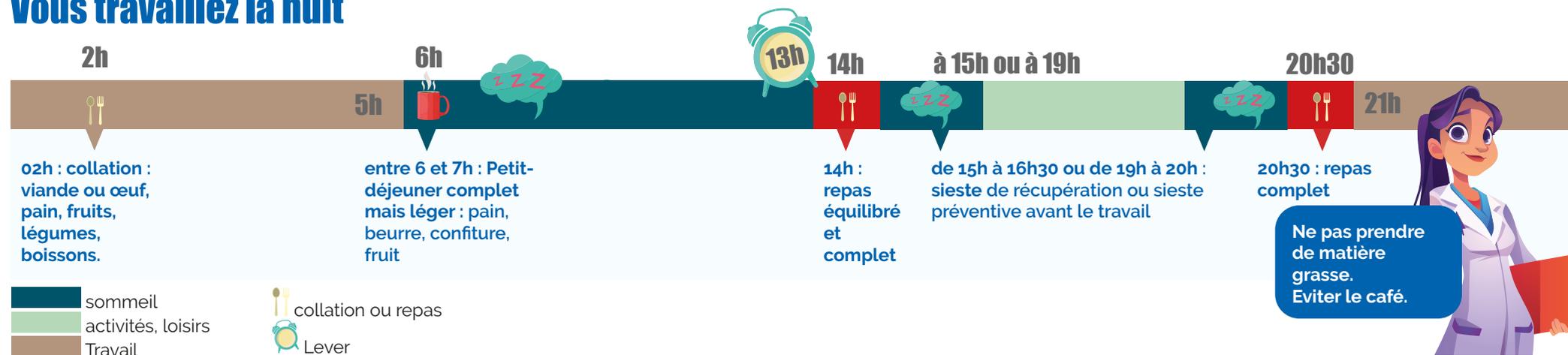
## Vous travaillez très tôt le matin



## Vous travaillez l'après-midi



## Vous travaillez la nuit



■ sommeil  
■ activités, loisirs  
■ Travail

🍴 collation ou repas  
🕒 Lever