



**CHU**  
ROUEN NORMANDIE

**CS**  
HAUTE-NORMANDIE  
CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBÉSITÉ

**DEPS**  
Département d'Epidémiologie  
et de Promotion de la Santé



CONSEILS



## Travail posté

Gestion du stress

Alimentation

Travail de nuit




Bien-être

Activité physique

Sommeil

# WORK & HEALTH






Le travail posté ou en horaires décalés entraîne des modifications sur l'organisme.

Certains domaines sont plus touchés par les changements de rythmes de vie (sommeil, stress, alimentation et activité physique).

Ce document a pour objectif de vous aider dans la gestion de l'équilibre de vie adapté à votre rythme de travail.



# WORK & HEALTH

## SOMMAIRE



01

UNE JOURNÉE ÉQUILBRÉE

02

JE SUIS DU MATIN

03

IDÉE MENU

04

JE SUIS D'APRÈS MIDI

05

IDÉE MENU

06

JE SUIS DE NUIT

07

IDÉE MENU

08

IDÉES DE COLLATIONS POUR LA NUIT

09

MES REPÈRES

10

11

UN MOT SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

12

UN SOMMEIL RÉPARATEUR

13

MON BIEN-ÊTRE

## UNE JOURNÉE ÉQUILIBRÉE

Quel que soit votre rythme de travail l'alimentation équilibrée comprend 3 repas par jour et une collation en fonction des besoins de chacun :

- ✔ **Un petit déjeuner :**  
Une boisson + produit céréalier + matière grasse + fruit + laitage.
- ✔ **Un repas principal :**  
Viande ou équivalent + légumes ( crus et/ou cuits ) + féculents ou pain + laitage + fruit.
- ✔ **Un repas léger :**  
Viande ou équivalent + légumes + laitage + fruit + pain.
- ✔ **Une collation :**  
Produit céréalier + laitage ou fruit.

## JE SUIS DU MATIN



**Un petit déjeuner**  
au lever de préférence

**Une collation**  
entre 8 et 9 heures

**Un repas principal**  
après le travail

**Un repas léger**  
en soirée

*Et l'activité physique dans tout ça ?*



**Dans l'après-midi**

## IDÉE MENU



- Pain beurré
- Un yaourt
- Un fruit de saison
- Une boisson chaude



- Une barre de céréales sans sucre ajouté
- Un yaourt et/ou une compote



- Carottes rapées vinaigrette
- Hachis parmentier
- Un morceau de camembert
- Une compote



- Jambon
- Gratin de courgettes
- Un yaourt aux fruits
- Un fruit de saison
- Pain

## JE SUIS D'APRÈS-MIDI



**Un petit déjeuner**  
au lever

**Un repas principal**  
avant le travail

**Une collation**  
à la pause

**Un repas léger**  
en soirée

*Et l'activité physique dans tout ça ?*



**Dans la matinée**

## IDÉE MENU



- Pain beurré
- Bol de lait
- Un jus d'orange
- Une boisson chaude



- Taboulé
- Pavé de saumon sauce au citron
- Asperges vertes
- Riz au lait
- Un fruit de saison



- Deux petits suisses
- Une compote



- Soupe
- Poulet rôti
- Ratatouille
- pain
- Brie
- Un fruit de saison



## JE SUIS DE NUIT



- ✓ **Un petit déjeuner**  
avant d'aller se coucher
- ✓ **Un repas léger OU brunch**  
au lever
- ✓ **Un repas principal**  
avant d'aller travailler
- ✓ **Une collation** entre 2h et 3h  
Car une baisse de vigilance se produit à  
ces horaires !

*Et l'activité physique dans tout ça ?*

▼  
**En fin d'après midi**

## IDÉE MENU



- Fromage blanc
- Muesli nature
- Une boisson chaude
- Un fruit de saison



- Deux oeufs brouillés
- Tartines beurrées
- Fromage
- Un fruit de saison
- Boisson chaude



- Salade verte
- Lasagnes
- Un yahourt
- Une compote de fruits

Idées de collations page suivante ●●➔

## IDÉES DE COLLATIONS POUR LA NUIT

Elle doit être **protido** - **glucidique**

↓ *Qu'est que c'est ?*

**Poisson - Viande - Oeuf** **Féculents**

↓ *Pourquoi ?*

**Augmente la vigilance** et **la satiété**



**boisson chaude**



*car la température corporelle baisse physiologiquement pendant la nuit.*

### EXEMPLES :

- soupe instantanée + pain + jambon
- fruits secs + muesli + fromage blanc
- pain + blanc de dinde + Fromage
- salade composée + croutons
- omelette + pain + yaourt



⚠ Limiter le sucre car il favorise la somnolence.

## MES REPÈRES

- Je ne saute pas de repas et mange à des heures régulières.
- Je mange assis, dans le calme et je prends le temps de bien mastiquer les aliments.
- J'inclus des collations pour éviter les grignotages.

**Astuce :** avec votre équipe, réservez-vous 1 jour/ semaine pour apporter des produits sucrés (pâtisseries, biscuits, gâteaux)

- Je bois au moins 1,5 L d'eau / jour.
- J'évite les boissons sucrées et alcoolisées.
- Je surveille mon poids (1 fois /semaine max.).
- Je reprends un rythme classique pendant mes jours de repos / congés.

## UN MOT SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ✓ Avant tout, je choisis l'activité physique que **J'AIME**.
- ✓ Je m'hydrate régulièrement avant, pendant et après l'activité physique.
- ✓ Je pratique à l'extérieur afin de profiter de l'exposition à la lumière du jour.
- ✓ Je varie l'activité afin d'éviter l'ennui
- ✓ Je privilégie toujours les déplacements à pied.

Recommandations :  
**30-45 min par jour**

L'activité physique inclut la marche et les activités domestiques.



## EXEMPLES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



### **Je veux affiner ma silhouette :**

Toutes les activités de fond (ex: Vélo, randonnée, natation, marche, marche nordique, ...).

**> astuce :**

*Si j'arrive à tenir une conversation pendant mon activité, je suis dans le bon tempo.*



### **Je suis inscrit en salle de sport :**

Privilégiez les cours type circuit training ou renforcement musculaire.

**> astuce :**

**prévenez** toujours le coach si vous débutez.



### **Je préfère les activités aquatiques :**

L'Aquagym / Aquabike sont idéales



### **J'aimerais me renforcer / raffermir :**

La musculation / fitness vous permettra un travail localisé.

## UN SOMMEIL RÉPARATEUR



### ○ Je respecte les 7 h de sommeil.

Le saviez vous ? L'activité physique permet de raccourcir le temps d'endormissement.

### ○ Si mon temps de sommeil est inférieur à 7h, je fais une sieste courte entre **20 et 30 minutes**.

### ○ Je coupe toutes les sources de bruit potentiel (téléphone, sonnettes,... même lors des siestes).

### ○ J'utilise des techniques de relaxation pour m'endormir (vider son esprit, se concentrer sur sa respiration).

### ○ J'évite le café et l'activité physique **2h30** avant d'aller me coucher.

## MON BIEN-ÊTRE



- Je prends du temps pour moi, même 10 minutes par jour, cela permet de me détendre.
- J'équilibre au mieux ma vie professionnelle et mon organisation familiale de façon à me ménager du temps.
- Je m'accorde un temps de sommeil suffisant, pour limiter la fatigue et le stress.
- J'utilise des méthodes de relaxation ( respiration ventrale, automassage, cohérence cardiaque ) pour limiter le stress. Des applications gratuites sont mises à disposition pour m'aider à cela. ( mots clés : "respiration relax » ou « cohérence cardiaque" )
- Je pratique régulièrement de l'activité physique pour décompresser.





## **LE CHU DE ROUEN** **vous accompagne dans** **votre travail de nuit**

Une formation pour  
le personnel de nuit :

**TRAVAIL DE NUIT ET ÉQUILIBRE DE VIE :  
RELEVEZ LES DÉFIS !**

*Se renseigner auprès de la Direction des formations.*

Consultation hygiéno-diététique par  
une infirmière en médecine du travail  
sur le temps personnel.

Sur rendez vous : **02 32 88 80 41**



En partenariat avec la



**MACSF**