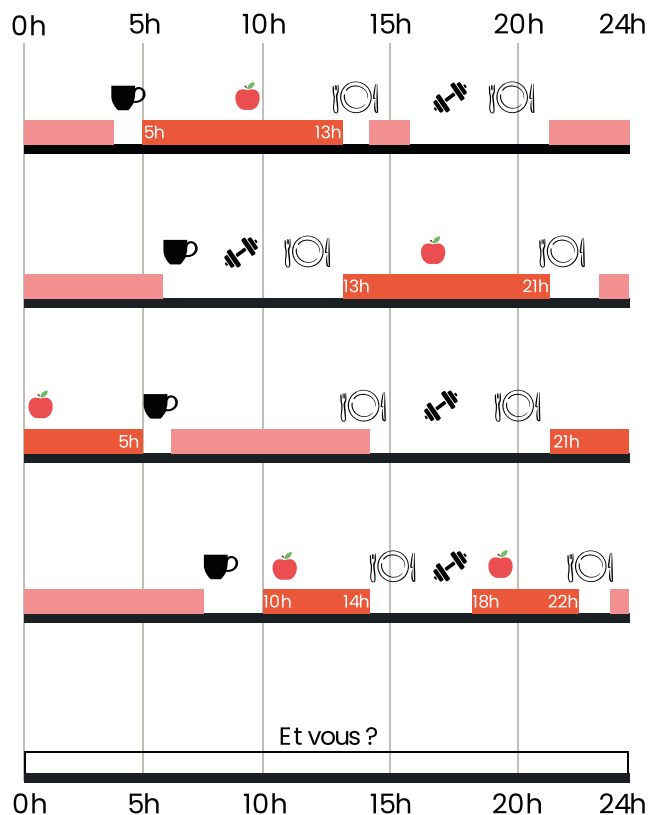


## DIFFÉRENTES JOURNÉES



- Travail
- Repos / Sommeil
- Petit-déjeuner
- Repas
- Collation
- Activité physique



## DES QUESTIONS ?

### CENTRES FIXES

30 avenue de Douaumont - 55100 VERDUN  
6 rue Antoine Durenne - 55000 BAR-LE-DUC

[www.smim.org](http://www.smim.org)  
[referentsprevention@smim.org](mailto:referentsprevention@smim.org)  
03 57 11 70 00

# SMiM

Service Médical  
Interprofessionnel  
Meusien



**SALARIÉS**

## HORAIRES ATYPIQUES

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER  
DANS MON QUOTIDIEN

## À QUOI SUIS-JE EXPOSÉ ?

### SANTÉ PHYSIQUE

OBÉSITÉ DIABÈTE

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

20% À 40% CHEZ LES TRAVAILLEURS POSTÉS

- Troubles hormonaux
- Troubles musculosquelettiques
- Troubles alimentaires
- Cancer

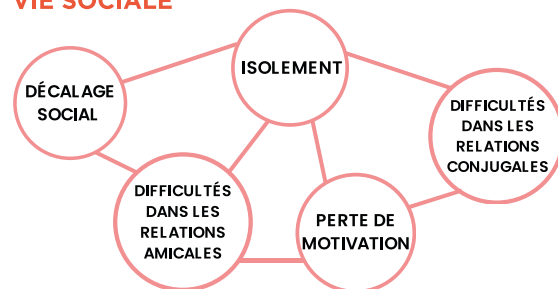
### SANTÉ MENTALE

50%

SALARIÉS TOUCHÉS PAR LES TROUBLES DU SOMMEIL

- Diminution du bien-être
- Diminution de la tolérance
- Troubles mentaux
- Qualité du sommeil

### VIE SOCIALE



### AU TRAVAIL



Fatigue



Vigilance



Accidents

## ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



### RÉCUPÉRATION

Je contrôle mon sommeil : quantité et qualité

- 6 à 8h de sommeil par jour
- Respecter un horaire de coucher
- Activités non stimulantes avant de dormir
- Favoriser des siestes <30 minutes



### BIEN-ÊTRE

Je coupe l'isolement et favorise des activités d'extérieures

- Du temps pour moi, ma famille, mes amis
- Activités sportives
- Activités culturelles



### ALIMENTATION

Je priorise des repas sains, équilibrés, variés et planifiés au cours de ma journée

- 3 à 4 repas par jour
- Supprimer le sucre au maximum
- Limiter le grignotage



### CONTRÔLER MON ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Je priorise les tâches à forte intensité

physique et mentale en début de poste

- Travail en équipe
- Changer régulièrement de tâche

Je planifie les périodes de repos

et de repas

- Siestes <30 min
- Repas sains facilitant la digestion

ROUTINE = "SÉCURITÉ"

ROUTINE = ↓ VIGILANCE

ROUTINE = ↑ DANGER