

# HORAIRES ATYPIQUES

## Quels risques ?

Vous travaillez en horaires postés (2x8, 3x8...), de nuit, d'astreinte, de garde, en horaires imprévisibles ou fractionnés ? Cela présente certains risques : **somnolence, obésité, diabète, hypertension, anxiété, dépression...**



## Quels bons réflexes à la maison ?

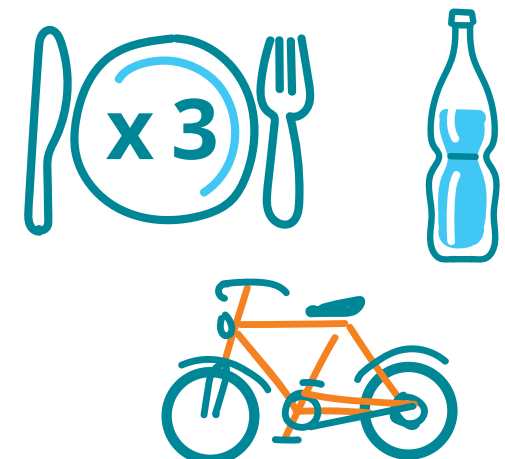
### REPOSEZ-VOUS AVANT D'AUTRES ACTIVITÉS



### DORMEZ DANS UN LIT AU CALME



### ADOPTEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE



### N'OUBLIEZ PAS LA SIESTE



**Le sommeil est votre meilleur atout : un enjeu majeur pour votre santé et un besoin vital !**

Participez aux réunions d'informations AIST 21