

Nutrition & Sommeil

Stratégies pour le travail de nuit



Éviter la caféine avant le sommeil (sauf avant une sieste éclair)



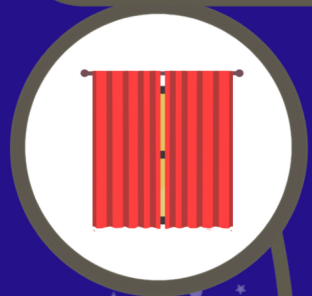
Manger uniquement le jour et jeûner la nuit



Choisir des aliments à faible indice glycémique



Optimiser l'environnement de sommeil (réduire lumière et bruit)



Les repas plaisir de préférence après un bon sommeil, suivis d'exercice



Associer les aliments à indice glycémique moyen/élevé avec protéines, graisses et fibres



Ne pas conduire en état de somnolence – faire une sieste d'abord

Limiter les siestes à 15–20 minutes

