

# Semaines de la nuit



Journée de Gérontologie ANFH

28/04/2026

A poster titled 'SEMAINES DE LA NUIT' with a yellow circle around the title. It features an owl illustration and a yellow star. The poster lists two workshops: 'Atelier « Activité Physique »' and 'Atelier « Crée ta collation »'. It also includes a QR code and a URL: <https://www.chu-brest.fr/semaine-de-la-nuit>. At the bottom, there are logos for KLF, Fonds Égalité Professionnelle, BREST SPORT SANTÉ, and CHU BREST.

**SEMAINES DE LA NUIT**

**Atelier « Activité Physique »**  
Un rituel pour démarrer ; un rituel pour décrocher  
→ Le lundi 17 novembre à 19h00, 19h30 ou 20h15 (20-25 min)  
→ Salle de préparation à l'accouchement (Morvan, Batiment 5, Niveau -1)  
Venez nombreux !

**Atelier « Crée ta collation »**  
Bien s'alimenter lorsque l'on travaille de nuit  
→ Le mardi 18 novembre : passages dans les services en 1<sup>ère</sup> partie de nuit (19h-23h) puis en fin de nuit (3h-6h)  
→ Batiment 5, site de Morvan

Retrouvez le séminaire, les podcasts, les vidéos et affiches sur :  
<https://www.chu-brest.fr/semaine-de-la-nuit>

KLF  
Fonds Égalité Professionnelle  
BREST SPORT SANTÉ  
CHU BREST  
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE



# CONTEXTE

- Souhait de l'institution de travailler sur la qualité de vie au travail des professionnels de nuit, notamment les femmes qui représentent 86% des effectifs de nuit
- Réponse à un AAP du FEP (Fond en Faveur de l'Égalité Professionnelle) dans le contexte de l'égalité Homme-Femme
- Obtention d'un budget de 14 K€
- Co-construction du projet : DG – DRH- SST – DSI





# LES OBJECTIFS



## **PRÉVENIR LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES ET MÉTABOLIQUES QUI SONT ACCRUS PAR LE TRAVAIL DE NUIT**

Des conseils nutritionnels pour les repas de nuit et la gestion du poids;  
La promotion d'une alimentation saine et équilibrée, adaptée aux horaires décalés.

## **3 AXES**

## **AMELIORER LA QUALITE DU SOMMEIL ET LE BIEN ETRE PHYSIQUE**

Sensibiliser sur la gestion des risques cardiovasculaires spécifiques liés au travail de nuit.  
Sensibiliser sur l'importance de l'activité physique régulière dans le but de prévenir les troubles musculo-squelettiques, réduire le stress au travail et promouvoir le bien-être des soignants, prévention de la sédentarité...

## **FAVORISER LA SENSIBILISATION ET L'EDUCATION SUR LA SANTE AU TRAVAIL DE NUIT**

# LES PRESTATIONS PROPOSEES

## Ateliers « Crée ta collation »



**KLF Nutrition & Sport**  
Diététicien-Nutritionniste & Coach Sportif

## Ateliers « Activité physique »



## Conférence nocturne

DR ENIAFE



## 2 Podcasts « Nuit en Lumière »



- Partenariat avec le département prévention en santé UBO + IFPS
- Participation de professionnels de nuit + Experts



## Alimentation et travail de nuit

« Bien s'alimenter la nuit, ce n'est pas être parfait·e, c'est trouver une organisation qui limite la fatigue et améliore le confort au quotidien »



### Comment faire au mieux ?

Durant la nuit, le système digestif travaille au ralenti : la digestion est donc moins efficace. Il faut par conséquent, pour s'alimenter au mieux lorsqu'on travaille de nuit, mettre en place une stratégie adaptée. Voici 2 options :

#### OPTION 1

##### Diner avant la prise de poste

Protéine (viande, poisson, œufs) + féculents (pommes de terre, pâtes, riz...) + fibres et couleurs (légumes cuits ou crudités)

##### Collation début de nuit optionnelle et légère

Fruit ou compote sans sucres + 10/15 g de noix + eau  
ou Skyr / fromage blanc nature

##### Collation de nuit 3h/4h

Mini sandwich ou wrap maison + eau  
Ou skyr / Fromage blanc + noix/amandes + 1 fruit + eau

##### Petit déjeuner léger 7h/8h

Skyr/fromage blanc + poignée de noix + tisane ou smoothie

##### Brunch ou déjeuner au réveil

Repas complet comme un midi habituel ou un brunch, toasts, œufs, fruits...

#### Les erreurs fréquentes à éviter

- Sauter le dîner et grignoter toute la nuit
- Trop de sucres rapides (biscuits, sodas, bonbons)
- Repas gras & lourd en pleine nuit - somnolence
- Caféine après minuit - empêche de dormir
- Petit-déjeuner copieux/gras/sucré avant de se coucher



#### OPTION 2

##### Petite collation avant la prise de poste

fruit + 15-20 g noix ou skyr nature

##### Dîner autour de 23h (préparé en amont)

Protéine (viande, poisson, œufs) + féculents (pommes de terre, pâtes, riz...) + fibres et couleurs (légumes cuits ou crudités)

##### Collation de nuit 3h/4h

Mini sandwich ou wrap maison + eau  
Ou skyr / Fromage blanc + noix/amandes + 1 fruit + eau

##### Petit déjeuner léger 7h/8h

Yaourt nature +miel + noix + tisane ou smoothie lait/fruit/flocons

##### Brunch ou déjeuner au réveil

Repas complet comme un midi habituel ou un brunch, toasts, œufs, fruits...

#### Les avantages d'une bonne alimentation

- Limiter la fatigue et les somnolences
- Diminuer les troubles digestifs, plus de confort
- Améliorer l'endormissement, meilleur sommeil
- Limiter le risque de prise de poids
- Améliorer la vigilance



Attention à la lumière, au bruit, à la faim, à la caféine et au tabac qui perturbent le sommeil !

## Ateliers « Crée ta collation »



## Ateliers « Activité physique »



2 vidéos

### LE MOUVEMENT CORPOREL UN RITUEL POUR DÉMARRER, UN RITUEL POUR DÉCROCHER

**OBJECTIF** - ACTIVER VOTRE ÉNERGIE, AVANT D'ACTIVER VOS SOINS  
- 3 MINUTES POUR BIEN DÉMARRER SA NUIT AU TRAVAIL

ROUTINE DE 4 MOUVEMENTS (ENCHAÎNÉS, 45 SEC CHACUN + 15 SEC DE TRANSITION)



#### JEFFERSON CURL (45 SEC)

Inspirez en levant les bras au ciel, expirez en abaissant les bras et en enrroulez le dos, Ensuite déroulez en inspirant et expirez en enrroulant ...

Objectif : Oxygénation + Recentrage

#### MONTÉES DE GENOUX DYNAMIQUES (45 SEC)

Placez-vous debout, montez les genoux à hauteur de hanches, en rythme. Bras actifs, posture droite.

Objectif : Stimule le cœur et échauffe les jambes



#### AIR SQUAT (45 SEC)

Pieds largeur d'épaules, fessiers vers l'arrière, dos gainé, poids sur les talons, genoux vers l'extérieur. Bloquez en descendant, soufflez en remontant.

Objectif : Mobilise les grandes chaînes musculaires + Cardio



#### PRESS ( 45 SEC)

En soufflant, poussez les paumes de mains vers le ciel et engagez la tête entre les épaules. Inspirez en redescendant.

Objectif : Mobilisation épaule + Dos



"JE ME CONNECTE À MES SENSATIONS. CHAQUE RÉPÉTITION REND LA ROUTINE PLUS PUISSANTE. J'INSPIRE LE POSITIF, J'EXPIRE LE NÉGATIF."

### UN RITUEL POUR DÉMARRER, UN RITUEL POUR DÉCROCHER

OBJECTIF : 3 MINUTES POUR APAISER LE CORPS ET FAVORISER LE SOMMEIL.

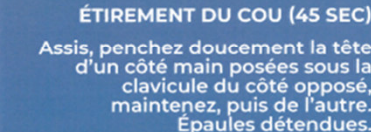
ROUTINE DE 4 MOUVEMENTS (ENCHAÎNÉS, 45 SEC CHACUN + 15 SEC DE TRANSITION)



#### ÉTIREMENT DU DOS ASSIS (45 SEC)

Assis jambes tendues, buste penché, bras allongés. Je respire lentement par le nez, et mon dos se relâche peu à peu.

Objectif : Oxygénation + Recentrage



#### ÉTIREMENT DU COU (45 SEC)

Assis, penchez doucement la tête d'un côté main posées sous la clavicule du côté opposé, maintenez, puis de l'autre. Épaules détendues.

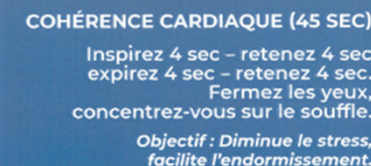
Objectif : Décharge les tensions cervicales.



#### GENOUX-POITRINE ALLONGÉ (45 SEC)

Allongez sur le dos, ramenez les genoux à la poitrine, bras autour. Inspirez en les serrant, bas du dos au sol ; expirez en relâchant toutes tensions.

Objectif : Oxygénation + Recentrage

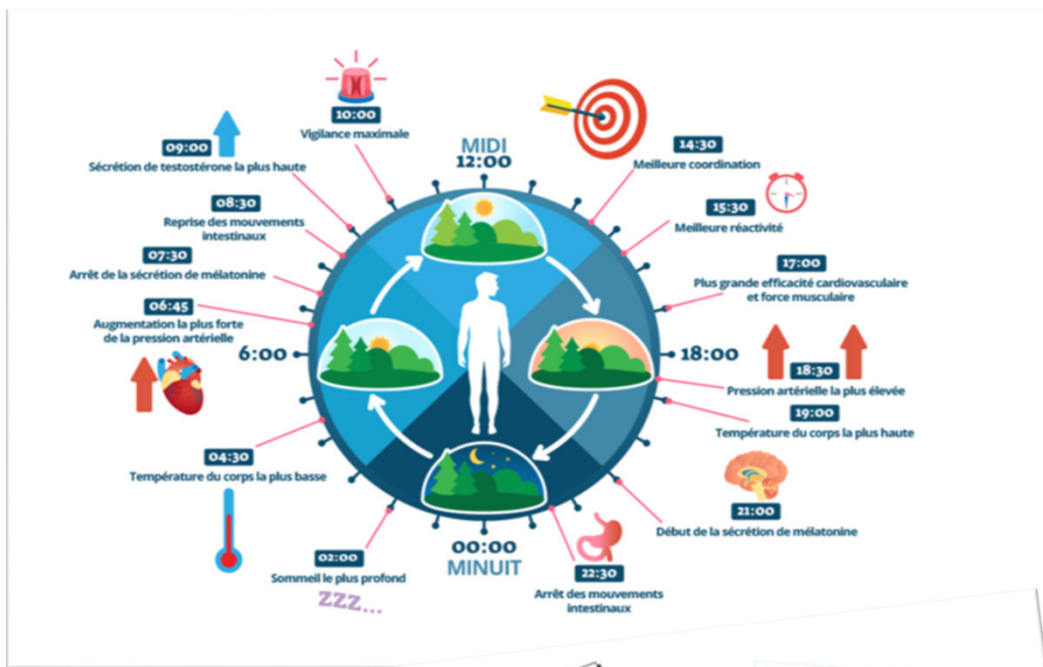


#### COHÉRENCE CARDIAQUE (45 SEC)

Inspirez 4 sec - retenez 4 sec expirez 4 sec - retenez 4 sec. Fermez les yeux, concentrez-vous sur le souffle.

Objectif : Diminue le stress, facilite l'endormissement.





### Préserver son sommeil : les bons réflexes

- Chambre sombre, calme, fraîche
- Routine régulière
- Micro-sieste possible (10-15 min)
- Éviter café, écrans, repas lourds avant sommeil
- Lunettes filtrantes lumière bleue après le travail

### Conférence de nuit par le médecin du travail

#### Le syndrome métabolique

- Trop d'insuline
- Trop de sucre
- Cholestérol
- Hypertension
- Tour de taille

Les risques pour la santé

Nuit du 09/10/2025 au 10/10/2025

Lx Eniafe

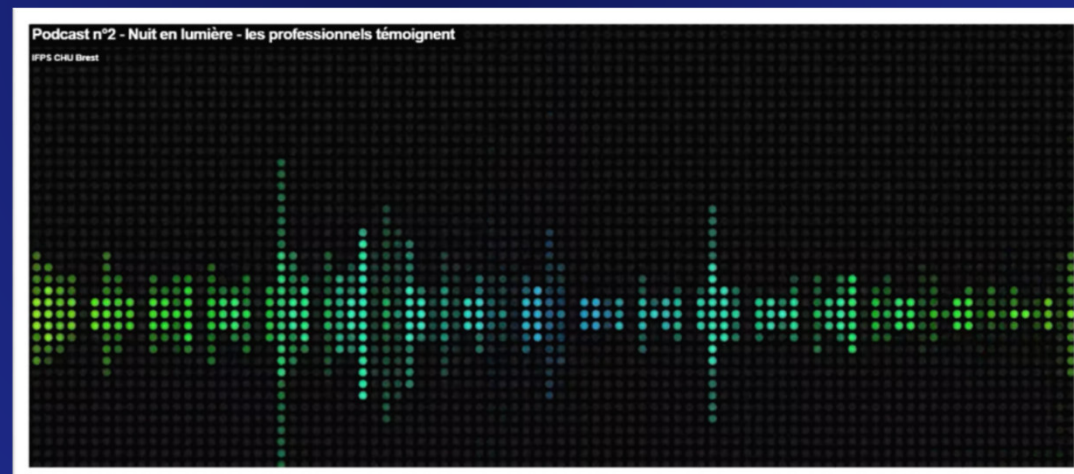
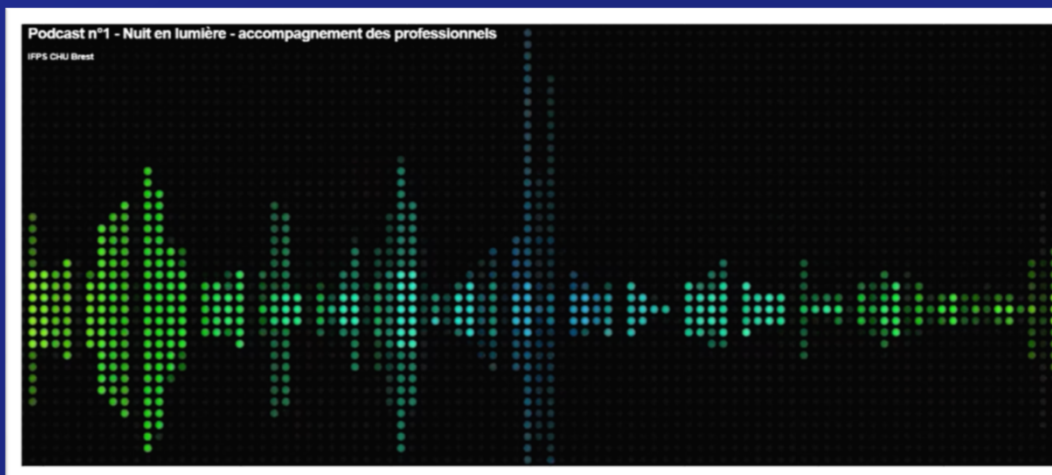
### Messages clés à retenir

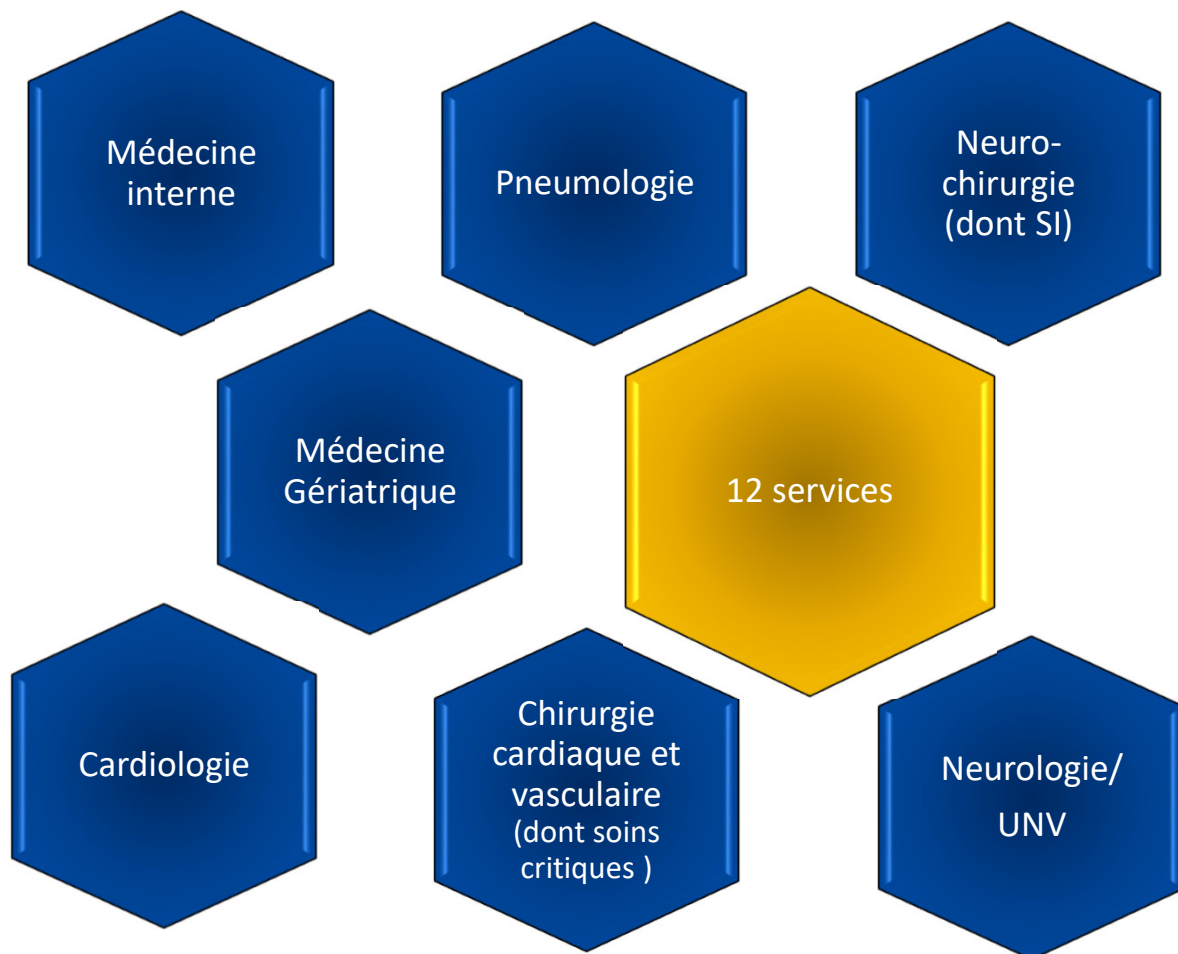
- Le travail de nuit a des effets sur la santé
- Des gestes simples pour limiter ces effets
- Sommeil, alimentation, pauses essentiels
- Médecine du travail à votre disposition : **2 33 65**





Podcasts avec des  
professionnels de nuit  
et des experts





## Bilan

Une centaine d'agents touchés par les ateliers

80% d'agents satisfaits des ateliers

Peu de participants à la conférence en direct

Ecoutes des 2 podcasts : 120 vues/chargements au total (début février 26)

# PERSPECTIVES

- Encouragement des soignants à écouter la conférence en Replay ainsi que les podcasts
- Fiches reflexes disponibles au Service de Santé au Travail
- Communication : Newsletter, réseaux sociaux, Intranet
- Transmission des supports aux établissements en direction commune pour diffusion
- Actions à développer dans d'autres services et sites



Merci pour votre attention