

# abc

Nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil.

**3** Horloges majeures conditionnent notre rythme activité-sommeil

\* L'Horloge biologique interne : située dans notre cerveau

\* L'Horloge sociale : elle rythme notre vie

\* L'Horloge cosmique : liée à l'alternance jour, nuit

Mieux les connaître, c'est mieux les gérer

## REFERENCES

FEDOSAD DIJON/EHPAD DE NOLAY/  
FEDERATION ADMR DE VENDEE/ POLYCLINIQUE  
DU COTENTIN/ADIAM/HOPITAL DE ARNAY LE  
DUC/CENTRE HOSPITALIER DE LONS LE  
SAUNIER/EHPAD DU BOIS D'OLIVE LA  
REUNION//EHPAD RESIDENCE LES TILLEULS A  
MAUBEUGE/LES OPALINES A HAUTEVILLE/  
EHPAD DE EPINAC/CLINIQUE DE CHAMPAGNE  
A TROYES/POLYCLINIQUE ARC EN CIEL A  
OLORON SAINTE-MARIE/RESIDENCE RETRAITE  
ELOISE A VILLEURBANNE/EHPAD ROGER  
LAGRANGE A CHALON-SUR-SAONE/CENTRE  
HOSPITALIER DE BRIOUDE/ADEF RESIDENCE A  
IVRY-SUR -SEINE/SENIORS PRESENCE SOINS A  
MONTPELLIER/ SSIAD DE FALAISE/ARAR LA  
REUNION/CENTRE HOSPITALIER DE SAINT  
ESPRIT/MAISON DE RETRAITE A PLOMBIERES LES  
BAINS/EHPAD LE FIL D'ARGENT A BRAY EN  
SEINE/CENTRE HOSPITALIER DE GRAY/

## IMPACTANCE

10 B Rond Point de la Nation  
21000 Dijon

03 80 28 08 02

Email : [contact@impactance.fr](mailto:contact@impactance.fr)

Organisme enregistré sous le numéro de formation

26.21.02116.21

SIRET 452 569 098 00042 APE 8559A

[www.impactance.fr](http://www.impactance.fr)

## LE PETIT GUIDE **IMPACTANCE**



TRAVAILLER ET  
SOIGNER  
LA NUIT



## \* Prendre soin de soi

La nuit, invitez la convivialité à votre table : maintenez le lien social en partageant votre repas avec vos collègues.

Pour aller plus loin

Formation de 2 jours en intra ou en inter  
03 80 28 08 02

\* Vous fumez? Arrêtez à partir de 4 heures du matin : la nicotine agit sur le système nerveux central et altère la régulation des rythmes biologiques.

\* Mettez les petits plats dans les grands : Adieu le bon vieux « Tupu»... Offrez-vous une magnifique «lunch-box»

## Travailler la nuit

La nuit, les situations de soins sont parfois vécues comme très stressantes et gênèrent, pour les équipes de nuit, un sentiment d'angoisse et de solitude.

Connaitre les spécificités du travail de nuit, c'est en accepter ses avantages et ses inconvénients.

« Que les Dieux m'accordent de changer ce qui peut l'être, de supporter ce que je ne peux pas changer, et de faire la différence entre les deux »

Marc Aurèle, Pensées pour moi-même

## ENVIE DE GRIGNOTER LE JOUR?

Petits trucs pour faire passer l'envie...

### BROSSEZ-VOUS LES DENTS !

L'odeur du dentifrice, la sensation d'une bouche fraîche et de dents bien propres, bien lisses, sabotent votre envie de grignoter. Qui a envie de se salir les dents juste après le brossage ?

A vos brosses à dents !

### BUVEZ, OUI, MAIS BUVEZ CHAUD !

Remettez au goût du jour la bonne vieille recette du «pisse-mémère». La sensation de faim disparaît rapidement en buvant de l'eau... encore plus rapidement si elle est chaude. Faites le plein de tisanes et verveines aux goûts variés.

### « BRÂNGEZ LA GUITARE» AVEC BRIO !

Connaissez-vous ce titre? Choisissez LA chanson qui vous fait déconnecter complet. Montrez le son, bougez, la décompression est assurée et l'envie de manger envolée!

### ENCORE FAIM ?

Sortez!

