



***LE GUIDE **911** POUR***

# ***Travailler de nuit***

**Sans manquer d'énergie et  
rester alerte pendant ton quart !**



**FIT 911**  
Ta santé en priorité

# ***Bienvenue !***

**Le manque d'énergie et l'épuisement sont des choses fréquentes que les travailleurs de la santé vivent dans leur quotidien. Malheureusement, c'est un défi dans notre travail et on doit faire avec !**

**Si tu as toujours envi de t'endormir pendant tes quarts de nuit, que tu as besoin de plusieurs cafés pour rester réveiller et que ta concentration n'y est pas pendant la nuit, ce guide est pour toi.**

**Chez **FIT 911**, nous avons accompagné des centaines de clients à performer au travail en évitant les erreurs courantes et en utilisant des méthodes éprouvées. Nous partageons ici certaines des stratégies les plus efficaces que nous avons développées pour t'aider à progresser plus rapidement !**

# *Dans ce guide :*

**Tu auras plusieurs conseils et astuces en matière de :**

**Les suppléments à privilégier pendant ton quart de nuit.**

**L'alimentation qui va te donner l'énergie nécessaire.**

**L'activité physique qui te permettra de rester alerte et réveillé.**





# Les suppléments

**Caféine** : probablement le stimulant le plus connu de tous ! On la trouve dans le café, le thé et les boissons énergisantes.

**L-Théanine** : En combinant avec la caféine, elle aide avec la concentration tout en réduisant les effets secondaires comme l'anxiété.

**Rhodiola Rosea** : C'est une plante adaptogène qui peut aider à réduire la fatigue et améliorer la capacité de concentration sous le stress !

**Tyrosine** : Elle contribue à la production de dopamine (motivation) et d'adrénaline. Parfait pour le travail de nuit.



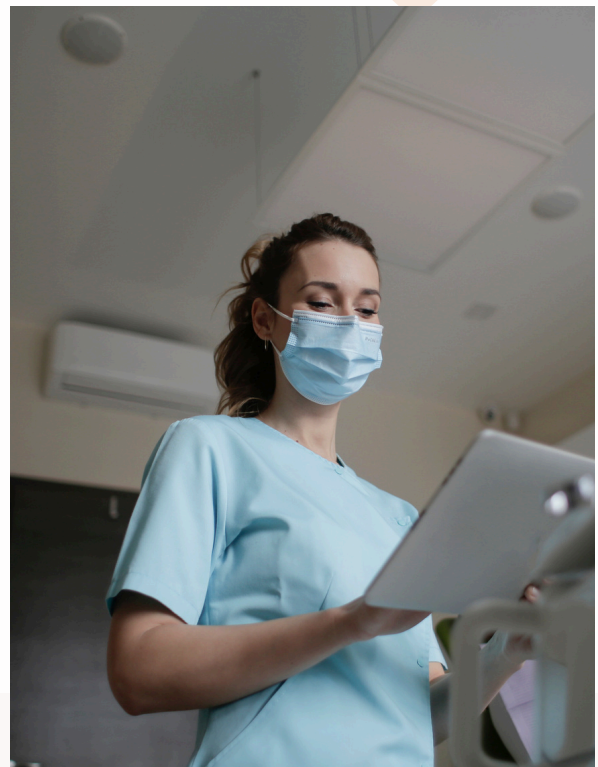
# L'alimentation

**Manger léger** : Éviter les repas lourds et riches en gras pour faciliter la digestion et ne pas s'endormir.

**Protéines et glucides** : Privilégier des sources de protéines pour rester rassasié et des sources de glucides pour avoir l'énergie ! (gruau, galette de riz, fruits, etc.)

**Hydratation** : Rester hydrater avec l'eau et des électrolytes. La déshydratation peut causer la fatigue et la difficulté de concentration.

**Pas de sucre raffiné** : Celui-ci te donnera un pic d'énergie pour ensuite avoir une baisse drastique d'énergie et affecter ton énergie.





# L'activité physique

**Prendre des pauses :** Profiter de moments clés pour bouger un 10-15 min pour se tenir réveiller et poursuivre en étant plus frais.

**Accès au gym ? :** Certains peuvent bénéficier de leur heure de lunch pour faire un entraînement et être plus productif par la suite !

**Étirements :** Une belle façon de rester éveillé tout en ayant les bienfaits des étirements sur le corps et la mobilité.

**Exercices respiration :** Permet de bien gérer son stress et aide à la concentration.





# ***Conclusion***

**Avec une supplémentation adéquate, une nutrition simple et bien adapté ainsi que certains exercices, tu seras en mesure passer au travers tes nuits de travail de la meilleure façon !**

**Peut importe ton métier d'urgence ou dans le milieu de la santé, ces petits trucs et astuces peuvent s'appliquer dans ton quotidien.**

**Essaie-ca et donne moi des nouvelles !**



**FIT 911**

**Ta santé en priorité**