



# TRAVAIL DE QUARTS

## Tournez-vous vers la lumière !

Dans le monde branché d'aujourd'hui, on n'arrête pas de travailler quand le soleil se couche. Plusieurs d'entre nous travaillons de nuit. Quand la plupart des gens se reposent, on ne fait que commencer.

On remarque des symptômes de fatigue chez les travailleurs de quarts dans différents domaines.

On s'attend à ce que les gens qui travaillent la nuit fassent preuve de minutie, de raisonnement et qu'ils puissent prendre des décisions. On n'a qu'à penser aux médecins sur appel, aux informaticiens, aux pilotes, aux employés du secteur des services et à tous ceux qui commencent leur journée... la nuit.

## Les effets du travail de quarts

Quand on travaille de nuit, même si on a assez bien dormi, on n'est pas plus alerte de 2h à 8h du matin que le serait une personne travaillant de jour qui n'a dormi que quatre heures, deux nuits de suite. Les erreurs causées par des employés épuisés coûtent cher. Que ce soit par l'entremise d'une baisse de rendement, d'absentéisme et de frais médicaux, on évalue les pertes annuelles à 100 milliards de dollars, juste en Amérique du Nord.

### Signes de fatigue

- Idées vagabondes, décousues
- Maux de tête ou maux d'estomac
- Somnolence pendant le quart, insomnie après le quart
- Manque d'attention pour les petits détails
- Aptitudes mentales diminuées (y compris la mémoire, la prise de décision et la perception)
- Inattention et irritabilité accrues

## Le Litebook - Le regain d'énergie dont vous avez besoin !

Des études cliniques démontrent qu'on peut ajuster notre horloge interne et régulariser nos habitudes de sommeil en nous exposant à des sources lumineuses de forte intensité pendant 30 à 45 minutes après le réveil.

Le Litebook permet aux travailleurs de quarts de se sentir plus alertes et énergiques. Ils sont prêts à travailler et à améliorer leur rendement.

Utilisez le Litebook avant d'aller travailler, quelle que soit l'heure, et si vous sentez que vous avez besoin d'un regain d'énergie, vous pouvez l'utiliser une deuxième fois au cours de votre journée de travail. Quand vous finissez de travailler, votre corps se prépare à se coucher. Si vous souhaitez vous détendre encore plus, portez une paire de lunettes fumées de marque Litebook pour vous protéger du soleil avant de retrouver le sommeil bien mérité !



Le Litebook® Advantage et le Litebook® Edge™

### LA LUMIERE QU'IL VOUS FAUT... CHAQUE JOUR®

Améliore l'humeur • Augmente le niveau d'énergie • Accroît la vigilance • Aide à retrouver de saines habitudes de sommeil  
• Sécuritaire • Convivial • Recommandé par les médecins

[WWW.LITEBOOK.COM](http://WWW.LITEBOOK.COM)

L I T E B O O K®