

LE TRAVAIL DE NUIT :

risques et *prévention*



SOMMAIRE

P3

DÉFINITION DU TRAVAIL DE NUIT

- LE CADRE JURIDIQUE

P4

LES CONSÉQUENCES POTENTIELLES SUR LA SANTÉ

- LA DETTE DE SOMMEIL
- À LONG TERME

P6

LA PRÉVENTION POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

- LE SOMMEIL
- L'HYGIÈNE DE VIE





DÉFINITION DU TRAVAIL DE NUIT

Le jour et la nuit ont un impact sur l'être humain. Il est, en effet, programmé pour **vivre le jour et dormir la nuit**, mettant au repos l'ensemble de son corps. Le jour, il reçoit les **bénéfices de la lumière** qui régulent sa physiologie (sommeil, digestion, hormones).

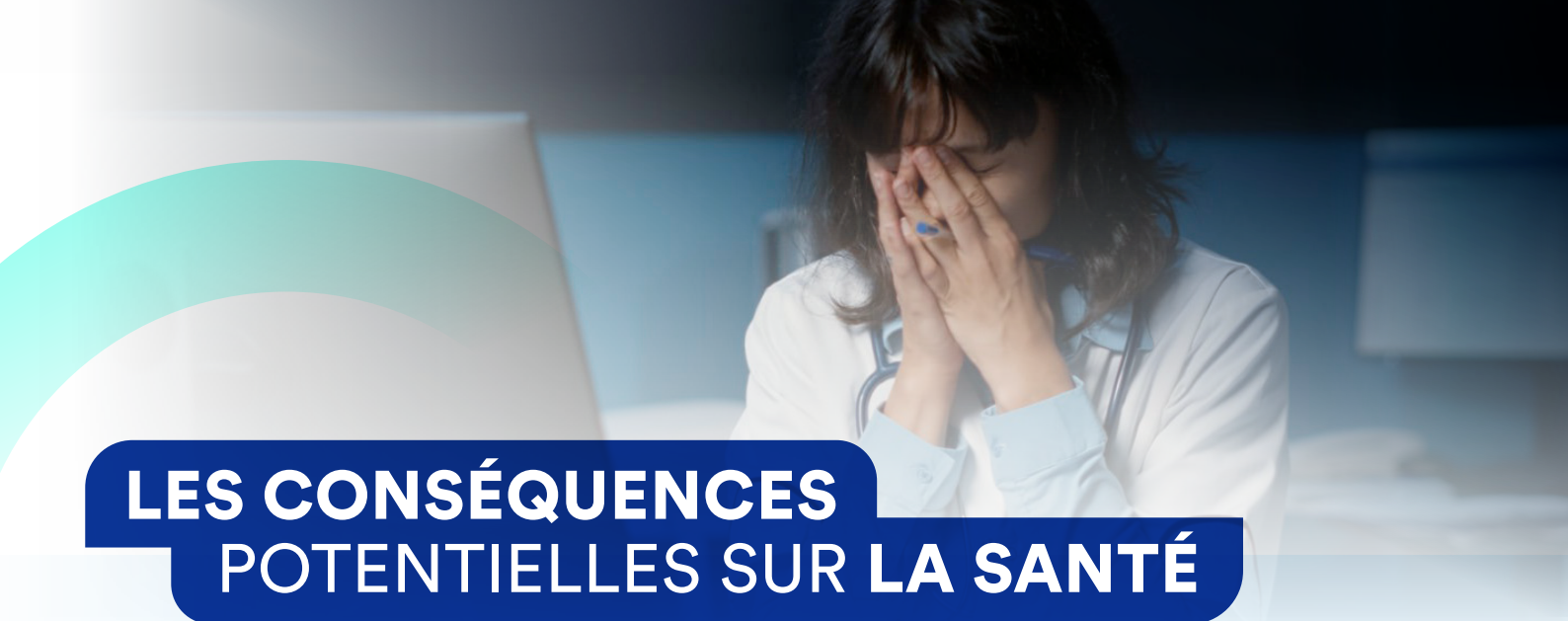
En changeant ce cycle, l'être humain **désynchronise son horloge interne**.

*Le travail de nuit concerne le travail entre **21h et 6h** et ne peut excéder **8h par poste**.*

LE CADRE JURIDIQUE

- Le travail de nuit est défini et réglementé par le **Code du travail** (articles L. 3122-1 à L. 3122-24).
- Le recours au travail de nuit **est exceptionnel**. Il prend en compte les **impératifs de protection** de la santé et de la sécurité des travailleurs et est justifié par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité sociale.
- Un travailleur de moins de 18 ans est considéré comme un **jeune travailleur**. Un jeune travailleur **ne peut pas effectuer une activité de nuit**. Il existe des dérogations à cette interdiction qui ne peut être accordée que par l'inspection du travail.





LES CONSÉQUENCES POTENTIELLES SUR LA SANTÉ

Il y a un risque de **désynchronisation**, c'est-à-dire une perturbation des rythmes biologiques (fonctions biologiques liées au mode de vie) qui peut se manifester par **des effets sur la santé** comme par exemple un état de décalage horaire permanent. Les conséquences risquent d'être plus sévères quand **le travail de nuit est subi et non choisi**.

LA DETTE DE SOMMEIL

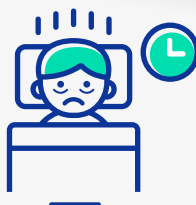
C'est la différence entre le **nombre idéal et le nombre réel d'heures de sommeil**. La dette à partir d'**1 à 2 h** par nuit, provoque :



FATIGUE (raideur de la nuque, concentration difficile, paupières lourdes, bâillements).



SOMNOLENCE



TROUBLES DU SOMMEIL



BAISSE DE LA VIGILANCE,
de la concentration avec difficulté de coordination et de motricité.

CONSÉQUENCES : UNE BAISSSE DE LA PERFORMANCE, UNE AUGMENTATION DU RISQUE D'ACCIDENTS.

LES CONSÉQUENCES POTENTIELLES SUR LA SANTÉ

À LONG TERME

CONSÉQUENCES PHYSIQUES



- **Troubles du sommeil** avec baisse de la concentration et trouble de la mémoire.
- Prise de **poids**.
- **Diabète**.
- Maladies **cardiovasculaires**.
- Affaiblissement des **fonctions immunitaires**.
- **Cancer**.

CONSÉQUENCES PSYCHIQUES



- **Anxiété, dépression**.
- **Agressivité, irritabilité**.
- Diminution des **performances cognitives**.
- Recours aux **substances psychoactives** (drogues, alcool, tabac, traitements médicamenteux).

CONSÉQUENCES SOCIALES



- **Isolement**.
- **Sédentarité**.
- **Désocialisation**.
- **Tension avec l'entourage** car le temps de sommeil dans la journée rend indisponible pour le partage avec les proches.

FOCUS SUR LES FEMMES

Nécessité d'avoir un **suivi gynécologique régulier** car :

- Augmentation du risque de **cancer du sein**.
- Augmentation des risques lors de **la grossesse** (fausse couche, accouchement prématuré, retard de croissance...).



POUR TOUTES CES RAISONS, LES TRAVAILLEURS DE NUIT FONT
L'OBJET D'UN SUIVI INDIVIDUEL PARTICULIER EN SANTÉ AU TRAVAIL.



LA PRÉVENTION POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

LE SOMMEIL

Dormez
au moins
6 h / 24 h
car votre
corps en
a besoin.

POUR FACILITER L'ENDORMISSEMENT



Évitez le thé et le café
après 3 h du matin
pour augmenter
l'effet récupérateur
de votre sommeil.



Limitez l'exposition
à la lumière en
fin de poste pour
vous endormir
plus facilement.

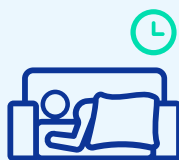


Ayez des lunettes
de soleil quand vous
retournez à la lumière
du jour après le travail,
surtout si vous êtes
véhiculé pour rentrer.

CONDITIONS FAVORABLES



Pour obtenir un sommeil
dans la journée de qualité et
réparateur, mettez-vous **dans
le noir absolu, dans le silence**,
votre téléphone en mode
silencieux ou en mode avion.



Pensez à la sieste dans
la journée, osez demander
la possibilité de faire
des micro-siestes la nuit
à votre employeur (15 – 20 min)
dans un local aménagé et calme.



LA PRÉVENTION POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

L'HYGIÈNE DE VIE

LES REPAS



De façon générale, **le recours aux boissons stimulantes (café, thé, autres boissons) doit être limité.** Ces boissons sont consommées en fin de journée ou en début de prise de poste uniquement afin de profiter de leur effet.



Les repas sont équilibrés, au nombre de **3 sur 24 h** (avec possibilité de fractionner). Les repas sont pris préférentiellement en journée puisque le système digestif, **la nuit, a tendance à devenir paresseux** et donc à faire prendre du poids.



Le grignotage est à éviter, comme un «vrai» repas juste avant de dormir.

EXEMPLES DE REPAS



PETIT DÉJEUNER

Avant d'aller se coucher **en rentrant du travail** : laitage et fruit.



DÉJEUNER

Au réveil vers 14-15 h, **un repas complet** : viande/poisson, féculents, légumes, laitage.



DÎNER

Avant d'aller travailler, **un repas équilibré** : ni trop copieux (digestion lourde), ni pas assez (éviter la faim).



PENDANT LE TRAVAIL

Vous pouvez prévoir **une pause vers 1-2 h du matin pour manger un encas**, de préférence protéiné et non sucré (jambon, œuf dur, fromage, amandes/noix, barre de céréales...) car les aliments riches en sucre et en graisse endorment.

ACTIVITÉ SPORTIVE



Continuez à pratiquer votre sport. Le moment idéal est en fin d'après-midi, afin d'avoir le temps de récupérer et de profiter de cette mise en énergie. Evitez de le faire au moment de vous coucher.



PRIVILÉGIER L'EAU AUX BOISSONS SUCRÉES.

PRÉPARER VOTRE TÉLÉCONSULTATION

POUR TOUTE DEMANDE, CONNECTEZ-VOUS
SUR **VOTRE PASSEPORT SANTÉ** :

- 1** Vous avez besoin d'un ordinateur, d'un smartphone ou d'une tablette équipés **d'une webcam et de votre Passeport Santé**.
- 2** Assurez-vous d'avoir **une connexion internet** avec débit suffisant.
- 3** Choisissez un lieu **calme, lumineux et adapté** où vous ne serez pas dérangé.
- 4** Connectez-vous **quelques minutes avant votre rendez-vous**, placez-vous face à la caméra, parlez assez fort.



*Sont exclues des conditions de téléconsultation
toutes situations dangereuses ou hors de propos :
être au volant, en train de manger, de faire ses
courses, dans la rue ou tout endroit de passage.*

BON À SAVOIR

À tout moment, **vous pouvez solliciter une visite à votre demande** si vous rencontrez des problèmes de santé en rapport avec votre travail.

CONTACTEZ-NOUS



04 84 48 58 75



contact@france-medecine-et-sante-travail.com



france-medecine-et-sante-travail.com

