



OSTRA
objectif santé travail

Service de Prévention et
de Santé au travail



Travail de nuit et travail posté

Hygiène de vie en cas de travail de nuit/travail posté

Activité physique

Alimentation

Sommeil



Travail de nuit : tout travail accompli entre 21h et 6h* du matin et tout salarié effectuant 270h (entre 21h et 7h du matin) sur 12 mois consécutifs

* sauf convention collective particulière

Travail posté : travail par «poste» aux horaires successifs et alternants, par exemple le travail en 3x8.

L'horloge biologique

Elle permet d'être actif le jour et de se reposer la nuit.

C'est grâce à la lumière du jour et à la régularité des rythmes de vie que cette horloge fonctionne sur 24 heures.

Le travail de nuit ou posté perturbe l'horloge biologique.

Cette perturbation a un impact sur le sommeil, l'alimentation et la forme physique (cf page *Impacts*).

Reconnaître les signes de somnolence et connaître la conduite à tenir :

Picotements et clignements des yeux, tête lourde, nuque raide, bâillements :



Une sieste de 15 minutes peut suffire à améliorer notre vigilance pendant 1 à 2 heures



Si vous êtes au volant, arrêtez-vous pour dormir (*même quelques minutes en attendant le sommeil récupérateur*)



Sortir prendre l'air et faire quelques pas, si possible

Certains médicaments entraînent une somnolence qui peut être dangereuse.



Pratiquer une activité physique régulière est recommandée

Elle permet de réduire le risque de maladie cardio-vasculaire et de diminuer le stress et l'anxiété.

- Faire les courses
- Se déplacer en vélo
- Prendre les escaliers
- Danser, jardiner...

Activité physique

Savoir bien s'alimenter

- Limiter les graisses, le sucre et le sel
- Éviter de sauter des repas
- Manger à des heures régulières
 - Éviter le grignotage
 - Prévoir une collation en favorisant les fruits, laitages, barres de céréales
- Boire au minimum 1L à 1,5L d'eau par jour

Alimentation

Avoir un sommeil réparateur

- Dormir entre 7h-8h par jour
- Dormir dans l'obscurité et dans une pièce tempérée à 18° et aérée
- Dormir dans le silence : prévenir les autres que vous dormez, couper les sonneries, porter des bouchons d'oreilles si nécessaire
- Éviter l'exposition aux écrans

Législation au travail : Section 4 : Surveillance médicale des travailleurs de nuit (Art. R213-6 à R213-8)

Le travail de nuit implique un suivi individuel adapté à l'état de santé.

Une visite d'information et de prévention (VIP) est réalisée par un professionnel de santé (médecin du travail ou infirmier de santé au travail) selon une périodicité qui n'excède pas 3 ans.

Si vous rencontrez des difficultés sur votre poste et que vous êtes enceinte, informez le médecin du travail.

Le travailleur de nuit peut demander à passer de jour.

Les impacts



Sur la santé

- **Trouble du sommeil** : difficultés d'endormissement, réveils précoces, fatigue, troubles de la vigilance, somnolence, anxiété et état dépressif.
- **Modification de l'hygiène alimentaire** : consommation excessive de matières grasses, sucrées (*grignotage*) avec troubles digestifs associés (*brûlures d'estomac...*), prise de poids, augmentation de la fréquence des pathologies cardiovasculaires.
- **Perturbations hormonales chez la femme** : impact sur le cycle menstruel et sur le déroulement de la grossesse.
- **Risque potentiel de cancer du sein** : signaler tout changement à son médecin et réaliser une surveillance mammographique selon avis d'un spécialiste.
- **Risque de consommation addictive** : évaluer sa consommation (*alcool, tabac, drogue...*).



Sur la vie sociale

- **Difficultés pour concilier sa vie privée** (*famille, loisirs, sport*) et sa vie professionnelle.



Sur le travail

- **Risque accru d'accident du travail et de la circulation**

Pour plus d'information



Le médecin du travail

est l'interlocuteur privilégié de l'entreprise et des salariés.

Il est le pivot d'une équipe de professionnels aux compétences multiples :

- . Assistants sociaux
- . Psychologues
- . Conseillers en maintien en emploi et PDP
- . Ergonomes
- . Toxicologues
- . Formateurs

Votre Service de Prévention et de Santé au Travail peut vous accompagner et vous conseiller.

N'hésitez pas à nous contacter.



www.objectifsantetravail.fr