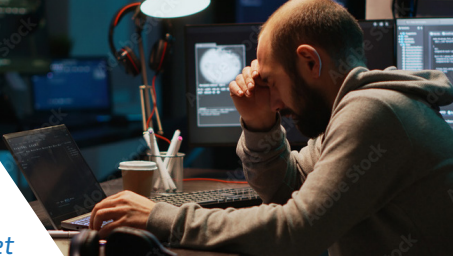




**OSTRA**  
objectif santé travail

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](http://www.objectifsantetravail.fr)