

# TRAVAIL DE NUIT

Horaires atypiques,  
**préservons** la santé !

Agissons ensemble pour la Santé au travail

## ◆ Quelques définitions

### TRAVAIL DE NUIT

Tout travail effectué entre 21 heures et 6 heures (20 heures pour les moins de 16 ans)

### TRAVAIL POSTÉ

Travail par poste aux horaires successifs alternants (ex : 3\*8)

### TRAVAILLEUR DE NUIT

Tout salarié qui effectue au moins 3 heures de nuit 2 fois par semaine ou plus de 270 heures de nuit sur 12 mois

Le travail de nuit régulier peut altérer la santé des salariés.

L'horloge biologique, grâce à la lumière du jour et à notre rythme de vie, nous permet d'être actif le jour et nous reposer la nuit.

Lors du travail de nuit ou posté, le fonctionnement de cette horloge est perturbé, dette de sommeil et risques sur la santé peuvent alors apparaître.

## ◆ Recommandations employeur

- **Evaluer** les risques
- **Privilégier** les salariés volontaires +++
- **Transmettre** les plannings suffisamment à l'avance et **respecter** une régularité dans les horaires et les rythmes de travail (conciliation vie professionnelle / vie privée)
- **Eviter** les postes longs la nuit, supérieur à 8h
- **Former et informer** les salariés (travail de nuit, hygiène de vie, etc.)
- **Déclarer** les travailleurs de nuit au service de santé au travail en SIA (Surveillance Individuelle Adaptée) – **Mettre en place** le compte pénibilité
- **Demander** l'avis du médecin du travail dans le cadre d'une modification de l'organisation du travail de nuit
- **Suivre** les indicateurs : santé des travailleurs, ambiance de travail, absentéisme
- **Adapter** le travail et les objectifs de production en tenant compte du rendement physique et intellectuel généralement réduit la nuit
- **Permettre** la micro-sieste\* : à anticiper sur le planning de travail – **Aménager** un local dédié



**Aist89**

PRÉVENTION SANTÉ TRAVAIL

PRÉVENTION DES RISQUES  
PROFESSIONNELS

## Les effets du travail de nuit

### EFFETS AVÉRÉS

- Troubles du sommeil
- Somnolence
- Syndrome métabolique

### EFFETS PROBABLES

- Baisse des capacités de concentration et de mémoire
- Anxiété et dépression
- Surpoids et obésité
- Diabète
- Maladies cardiovasculaires
- Cancer

### EFFETS POSSIBLES

- Augmentation des lipides dans le sang
- Hypertension artérielle
- Accident Vasculaire Cérébral

Source : INRS

## Le saviez-vous ?

### \* LA MICRO-SIESTE, POURQUOI ?

D'une durée de 10 à 20 minutes, elle permet de **récupérer en termes de vigilance**, sans pour autant aller dans le sommeil profond.

Scannez moi pour + d'infos !



www.aist89.fr

## ◆ Recommandations salarié

- Informer le médecin du travail d'un état de grossesse, de l'apparition de troubles de santé, etc.
- Prendre soin de son sommeil
  - Respecter des horaires réguliers de lever et de coucher
  - Limiter le bruit et isoler la chambre de la lumière
  - Favoriser la sieste\*\* sur les jours de repos
  - Eviter les médicaments hypnotiques
- Anticiper le risque de somnolence
  - Reconnaître les signes (raideur de la nuque, concentration difficile, tête lourde, picotements des yeux, paupières lourdes, bâillements, ...)
  - Être particulièrement vigilant sur le trajet du retour
  - Attention avec la prise de certains traitements médicamenteux (vérifier les pictogrammes) – Toujours informer son médecin traitant du rythme de travail
  - Eviter les substances stimulantes en fin de poste (café, thé, ...)
- Utiliser la lumière
  - S'exposer avant le travail ou en début de poste si possible
  - L'éviter au maximum en fin de poste et au retour au domicile (port de lunettes de soleil)
- Adapter son mode de vie
  - Garder une alimentation saine avec la prise de 3 repas variés et équilibrés
  - Eviter les grignotages mais prévoir une collation légère en poste du matin ou de nuit
  - Limiter en fin de poste les boissons stimulantes ou énergisantes (café, thé, cola, ...)
  - Maintenir une activité physique régulière

## Le saviez-vous ?

### \*\* LA SIESTE EN JOURNÉE, POURQUOI ?

Appelée aussi sieste royale ou longue, d'une durée d'au moins 1h, elle permet de rentrer dans le sommeil profond et ainsi **compenser la dette de sommeil**. A privilégier sur les jours de repos, dans des conditions de repos optimales (dans sa chambre, au calme et à l'abri de toute source lumineuse, téléphone éteint, ...)

*Nuits dévouées mais santé préservée : assurons ensemble  **votre protection !***

Le professionnel de santé au travail peut vous offrir des conseils et répondre à toutes vos interrogations

## Vos interlocuteurs Aist89



**Aist89**

PRÉVENTION SANTÉ TRAVAIL

☎ 03 86 72 07 55

✉ contact@aist89.fr

🌐 www.aist89.fr

17 Bis Avenue de la Puisaye - 89000 **AUXERRE**

Tél. 03 86 72 07 55

1 Route de Lyon - 89200 **AVALLON**

Tél. 03 86 34 44 10

7 Place du 11 Novembre - 89300 **JOIGNY**

Tél. 03 86 62 05 33

2 Rue Saint-Martin - 89600 **SAINT-FLORENTIN**

Tél. 03 86 35 31 30

Rue de la Gare - 89700 **TONNERRE**

Tél. 03 86 54 40 04

*Scannez moi pour + d'infos !*



www.aist89.fr