

VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DANS LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS.

PARLEZ-EN AVEC VOTRE MEDECIN!

Les travailleurs de nuit font l'objet d'un suivi individuel dit adapté, réalisé par un professionnel de santé au travail (médecin du travail, infirmier santé travail...) lors d'une Visite d'Information et de Prévention (VIP) selon une périodicité n'excédant pas 3 ans. Art. R.4624-17 Code du travail.

- ▶ Au professionnel de santé qui vous accompagne, signalez :
 - Vos difficultés de sommeil et vos baisses de vigilance au cours du travail,
 - Vos éventuels troubles digestifs, dépressifs ou anxieux,
 - Vos accidents ou si vous vous êtes endormi au volant,
 - Vos antécédents médicaux,
 - Votre grossesse ou vos difficultés à concevoir un enfant,
- Demandez un aménagement du poste de travail à partir de 12 semaines d'aménorrhées (3 mois de grossesse).
- ▶ À votre médecin traitant et le cas échéant à votre gynécologue, expliquez :
 - Votre profession et vos horaires de travail afin qu'ils puissent adapter votre suivi médical.

//////
CENTRE DE CAHORS
107, Quai Cavaignac
CS 60261
46005 Cahors Cedex 9

05 65 23 08 60

//////
CENTRE DE RODEZ
13, Avenue de l'Entreprise
Parc des Moutiers
12000 Rodez

05 65 42 63 24

prestal.org



TRAVAIL DE NUIT ET POSTÉ

**QUELLES PRÉCAUTIONS DEVEZ-VOUS
PRENDRE POUR VOTRE SANTÉ ?**



TRAVAIL POSTÉ ? TRAVAIL DE NUIT ?

Le **travail posté** est un travail par « poste » aux horaires successifs et alternants (dont un des exemples est le travail en 3 x 8). **"Tout travail effectué au cours d'une période d'au moins neuf heures consécutives comprenant l'intervalle entre minuit et 5 heures est considéré comme du travail de nuit. La période de travail de nuit commence au plus tôt à 21 heures et s'achève au plus tard à 7 heures."** Art. L.3122-2 du Code du travail.

L'Homme possède une horloge biologique située dans le cerveau qui lui permet d'être actif le jour et de nous 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. Lors du travail posté ou de nuit, le fonctionnement de cette horloge est perturbé. Ce dérèglement de l'horloge a un impact sur le sommeil et la vigilance, incitant à faire attention à sa santé.

QUELS TROUBLES DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE ?

Les travailleurs postés ou de nuit ont le plus souvent un temps de sommeil plus court que ceux qui travaillent régulièrement de jour (en moyenne 1 à 2 heures de sommeil de moins par 24 heures), ainsi qu'une somnolence plus importante au cours de la journée augmentant le risque d'accidents de la circulation et d'accidents de travail.

RÈGLES DE VIE ET DE PRÉVENTION !

Adopter un certain nombre de règles de vie et de prévention aide à mieux faire face au travail posté ou de nuit :

- ▶ Prendre soin de votre sommeil,
- ▶ Respecter des horaires réguliers de coucher et de lever au cours de votre semaine de travail,
- ▶ Isoler votre lit de la lumière extérieure et du bruit pendant le sommeil,
- ▶ Faire une sieste est utile pour lutter contre la dette de sommeil et compléter votre temps de sommeil sur 24 heures,
- ▶ Ne pas recourir à des médicaments hypnotiques pour faciliter le sommeil,
- ▶ Limitez le temps d'exposition aux écrans pour faciliter le sommeil.



NOTES

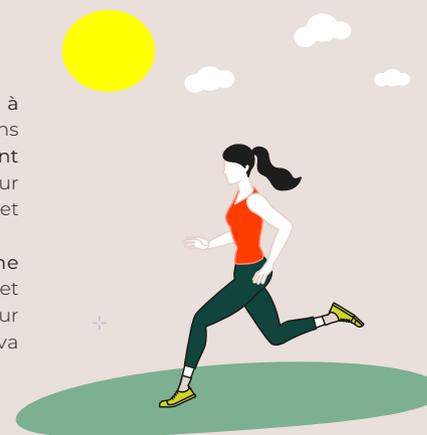
- ▶ Les troubles du sommeil sont parfois aussi associés à un état dépressif ou d'anxiété. Une femme qui travaille la nuit ou en horaires postés doit être particulièrement surveillée lors de sa grossesse.
- ▶ On sait aussi que le travail posté et/ou de nuit est un facteur de risque probable pour le cancer du sein chez la femme, de prise de poids, d'hypertension artérielle, de troubles digestifs.

SOMNOLENCE

- ▶ Apprendre à reconnaître les signes de somnolence au volant ou au travail : concentration difficile, raideur de la nuque et tête lourde, picotements des yeux, sensations de paupières lourdes, bâillements,
- ▶ Être particulièrement vigilant à ces signes lors du trajet de retour après un poste de nuit. Ne pas hésiter alors à s'arrêter pour dormir 15-20 minutes (utiliser un réveil pour se réveiller), même si l'on est proche de son domicile car c'est à ce moment que les accidents de la circulation sont les plus fréquents,
- ▶ Si possible, faire une sieste courte (moins de 30 minutes) lors des pauses pendant le travail, dans un endroit calme et sûr.

LUMIÈRE

- ▶ S'exposer à la lumière du jour ou à une lumière artificielle élevée (sans regarder la lumière en face) avant le travail ou en début de poste pour resynchroniser votre horloge interne et augmenter votre vigilance,
- ▶ Éviter la lumière du jour ou une lumière trop forte en fin de poste et lors du retour à votre domicile pour mieux préparer le sommeil qui va suivre de retour chez vous.



MODE DE VIE

- ▶ Prendre 3 repas variés et équilibrés par jour, si possible à des horaires réguliers,
- ▶ Faire une collation légère en cas de poste du matin ou de poste de nuit,
- ▶ Ne pas sauter de repas et limiter le grignotage,
- ▶ Éviter une consommation excessive d'excitants (café, thé, colas, boissons énergétiques), surtout lors des 5 dernières heures de travail, afin de ne pas perturber le sommeil à venir,
- ▶ Pratiquer une activité physique régulière.