



Travail de nuit

Les effets potentiels sur votre santé et les précautions à prendre

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe

Travail de nuit et rythmes physiologiques

Définition

Le travail de nuit concerne tout travail accompli pendant au moins trois heures, deux fois par semaine, entre 21h et 6h du matin (sauf dérogation ou accord).

L'organisme est soumis à un rythme biologique basé sur un cycle de 24 heures (rythme circadien). Ce rythme régule la plupart de nos fonctions biologiques et comportementales. Deux hormones sont principalement impliquées dans cette régulation : la mélatonine et le cortisol.



L'adaptabilité au travail de nuit dépend de plusieurs facteurs individuels : les besoins en sommeil (court ou long dormeur), leur typologie (du « soir »/du « matin ») et leur évolution dans le temps en fonction de l'âge, de la région, de l'habitat et du statut familial...

Des impacts sur votre santé

Si l'horloge biologique n'est plus en phase, le travail de nuit peut favoriser la survenue d'accidents au travail ou sur le trajet et entraîner des problèmes de santé :

- troubles du sommeil, fatigue persistante,
- diminution de la vigilance,
- troubles de l'humeur, état dépressif, anxiété,
- troubles endocriniens, obésité,
- baisse des défenses immunitaires,
- risque cardio vasculaire,
- facteur de risque probable de cancer du sein.



Un suivi médical est nécessaire

En raison des impacts sur la santé, la réglementation prévoit que les travailleurs affectés à des postes de nuit doivent faire l'objet d'un **suivi adapté par le service de santé au travail**. Une visite d'information et de prévention doit être réalisée par un professionnel de santé **préalablement à l'affectation sur le poste** et doit être renouvelée au moins tous les 3 ans.

Il est possible d'affecter une **femme enceinte travaillant de nuit** à un poste de jour pendant la durée de sa grossesse et du congé postnatal, à sa demande ou à celle du médecin du travail.

Il est également recommandé pour tout travailleur de nuit d'**informer son médecin traitant de sa situation personnelle**.

Pour les femmes, un suivi gynécologique annuel est préconisé.

Adaptez votre régime alimentaire

> Maintenir 3 repas et 1 collation par jour

Ne pas grignoter entre les 3 repas et la collation.

Ne pas sauter de repas.

Repas du soir

Prendre un repas unique et non en deux prises (au domicile et au travail).



Déjeuner du lendemain

> Après le sommeil du matin

Essayer de conserver un déjeuner traditionnel.



Petit déjeuner

> Avant d'aller dormir

Prendre un petit-déjeuner plus léger que le petit-déjeuner traditionnel. Toujours conserver une boisson chaude sucrée (éviter le café et le thé).



Collation au cours de la nuit

> Pour maintenir un niveau de vigilance correct

Favoriser des aliments protéinés (viandes) et des féculents, accompagnés de légumes et de fruits ainsi que de pain, de beurre et de confiture.



Boire beaucoup d'eau tout au long de la nuit.

Soyez prudent sur le trajet retour



Bien aérer, éviter de trop chauffer. En cas de somnolence, s'arrêter et faire une courte sieste (moins de 30 min).

Préservez votre sommeil

Pour un sommeil de qualité

- > Faire l'obscurité dans la chambre.
- > Garder le rituel du coucher.
- > Ne pas dormir sur le canapé ou devant la télévision.
- > Éviter de se faire réveiller, mettre des bouchons d'oreilles.
- > Éviter le sommeil fractionné.
- > Dormir au calme.



Pour favoriser le sommeil

- > Respecter ses besoins en sommeil.
- > Organiser sa vie familiale de manière à préserver son sommeil.
- > Maintenir une régularité des rythmes de repos et de sommeil.
- > Essayer de dormir 6 heures pour chaque période de 24 heures, soit en une fois, soit en une « nuit » suivie d'une sieste.
- > Dormir juste ce qu'il faut après la dernière nuit de travail pour arriver à dormir la nuit suivante à l'horaire normal de sommeil.

À éviter

- > Éviter les excitants avant d'aller dormir (café, thé, boissons riches en caféine ou vitamine C, tabac).
- > Éviter le recours à des médicaments en automédication pour dormir.
- > Éviter de pratiquer une activité physique dans les 2 heures qui précèdent votre sommeil car cela stimule la vigilance.
- > Éviter la consommation d'alcool qui détériore la qualité du sommeil.

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe