

Le travail de nuit

Conseils salariés

Soyez acteur de votre prévention !



**Recommandations pour mieux vous sentir en
travaillant de nuit**



En l'absence de dispositions **conventionnelles**, le **travail de nuit est effectué entre 21 h et 6 h**. Un salarié est considéré comme **travailleur de nuit** s'il accomplit :

- ★ **Au moins 2 fois par semaine**, selon son horaire de travail habituel, **au moins 3 heures de travail de nuit quotidiennes**,
- ★ Ou **270 heures de travail de nuit pendant une période de 12 mois consécutifs**,
- ★ Ou une autre durée minimale fixée par une convention ou un accord collectif de travail.

Le travail de nuit perturbe le rythme biologique, avec des effets sur la santé de l'individu...

Effets possibles

Augmentation du cholestérol
Hypertension
Accident vasculaire cérébral

Effets probables

Santé psychique
Obésité, surpoids, diabète
Maladie coronarienne
Performance intellectuelle
Cancer

Effets avérés

Baisse de la qualité et du temps de sommeil
Somnolence et baisse de vigilance
Syndrome métabolique

... **Mais il existe différents facteurs de protection...**

Facteurs personnels protecteurs



- ★ Travail de nuit choisi
- ★ Vie sociale et familiale compatible avec le travail de nuit
- ★ Activité physique
- ★ Alimentation équilibrée
- ★ Sommeil récupérateur
- ★ Être « du soir »



Conditions de travail protectrices



- ★ Planification des tâches
- ★ Suivi médical adapté
- ★ Possibilité de pauses
- ★ Ambiances lumineuses et sonores adaptées
- ★ Autonomie dans l'organisation du travail

..qui diminuent les risques pour la santé

Le Suivi Individuel Adapté - SIA

Pour qu'il puisse bénéficier d'un suivi individuel adapté, **l'employeur doit déclarer le salarié comme travailleur de nuit auprès de PRÉVÉAM.**

Il rencontre alors, avant l'affectation à son poste de travail puis au maximum **tous les 3 ans**, un professionnel de santé (médecin du travail, interne ou infirmier) au cours d'une Visite d'Information et de Prévention. Dans le cadre du suivi des travailleurs de nuit, le médecin du travail peut prescrire, s'il le juge utile, des examens spécialisés complémentaires, qui sont à la charge de l'employeur.

Conseils de prévention pour le salarié

Organisation du travail

Pour favoriser l'endormissement



- ★ Évitez la pratique sportive, les activités sur écran ou l'exposition à la lumière dans les heures précédant le coucher.
- ★ Après le travail, privilégiez un repas léger avec des glucides lents (pâtes, riz complets), des légumes verts...
- ★ Prenez une douche tiède ou fraîche.
- ★ Recourez à des rituels pour dormir (tisane, lecture,...).
- ★ Favorisez l'obscurité et le silence.

Pour favoriser le réveil



- ★ Faites un repas avec des protéines (laitage, viande, œuf, ...) et une boisson qui favorise la vigilance (thé, café... sans abus).
- ★ Exposez-vous à la lumière naturelle ou artificielle avant le travail ou en début de poste.
- ★ Prenez une douche chaude.
- ★ Faites une courte sieste en cours de journée.



Les jours de repos

- *Dormez la nuit. Après la dernière nuit de travail, dormez moins la journée pour mieux vous endormir le soir.*
- *Faites des grasses matinées et des siestes, mais évitez de vous coucher tard.*



Alimentation

- Évitez la consommation d'excitants dans les dernières heures de travail pour ne pas perturber le sommeil.
- Préférez-la en début de poste.
- Elle doit rester modérée, car elle présente un risque de troubles digestifs, de palpitations...
- Mettez en place des habitudes pour vous restaurer (ne sautez pas de repas, respectez des horaires réguliers, installez-vous confortablement...).
- Pour le dîner, préférez les protéines (viande, œuf, poisson) et les sucres lents (pâtes/riz... complets).
- Mangez suffisamment pendant les repas.
- Faites une collation protéinée (sandwich, amandes, laitage...,) en milieu de poste et limitez le grignotage.



Une vie sociale et familiale active est un facteur protecteur lorsqu'elle permet de respecter des temps de repos nécessaires. Évitez les doubles journées !

Faire du sport permet de réguler le métabolisme tout en étant un facteur de détente, de plaisir et de lien social !



Le travail de nuit régulier favoriserait le risque de survenue du **cancer du sein**. Un **suivi gynécologique annuel** est donc préconisé, notamment à partir d'une durée d'exposition au travail de nuit de plus de 5 ans. Il est important de bien informer le praticien des horaires de travail et de l'ancienneté dans le poste.

En cas de grossesse, il est recommandé **d'éviter le travail posté et/ou de nuit** à partir de 12 semaines d'aménorrhée, jusqu'à la fin du congé post-natal. Le droit du travail permet aux femmes d'être transférées sur des postes de jour si elles en font la demande. Si l'employeur ne peut proposer un poste de jour, le contrat de travail peut être suspendu jusqu'à la date légale du congé maternité, avec une garantie de rémunération pendant toute la durée de la période de suspension du contrat (Art. L.1225-10 du Code du Travail).



Pour tout complément d'information, contactez notre équipe d'intervenants : prevention@preveam.fr