

**Vous travaillez de nuit ou posté,**

**Ce document est conçu pour vous donner des conseils afin de préserver votre santé dans le cadre de votre travail.**

**L'équipe pluridisciplinaire est à votre écoute ; n'hésitez pas à contacter votre médecin du travail :**

*emplacement pour tampon du médecin avec SON NOM, l'adresse et les coordonnées téléphoniques de son centre, voire son mail.*



Immeuble Le Petra  
2-4, rue Jules Belleudy  
BP 63154  
06203 NICE Cedex 3

Tél. 04 92 00 24 70  
Fax. 04 93 55 11 46

[www.ametra06.org](http://www.ametra06.org)

Réf. P008-LIV-010-20170911 Crédit photo : ©Giuseppe Porzani—Fotolia.com

## PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

**L'AMETRA06 VOUS CONSEILLE**



## TRAVAIL POSTÉ, TRAVAIL DE NUIT & HYGIÈNE DE VIE

Retrouvez toutes  
nos éditions sur  
[www.ametra06.org](http://www.ametra06.org)



# Afin de préserver votre santé, votre médecin du travail vous conseille.

**Le travail posté** est un travail par « poste » aux horaires successifs et alternants (dont un des exemples est le travail en 3x8).

**Le travail de nuit** concerne tout travail accompli entre 21h et 6h\* du matin et tout salarié effectuant 270h (entre 21h et 6h du matin) sur 12 mois consécutifs.

## L'HORLOGE BIOLOGIQUE

*L'horloge biologique 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.*

### Impacts possibles du travail posté ou de nuit

#### Sur la santé :

- **Troubles du sommeil** : difficultés d'endormissement, réveils précoces, sommeil plus court, moins réparateur pouvant entraîner fatigue, troubles de la vigilance, somnolence au cours de la journée, anxiété et état dépressif.
- **Modifications de l'hygiène alimentaire** : consommation excessive de matières grasses et sucrées (grignotage) avec troubles digestifs associés (brûlures d'estomac...), prise de poids et augmentation de la fréquence des pathologies cardio-vasculaires.
- **Perturbations hormonales chez la femme** : impact du travail de nuit sur le déroulement de la grossesse.
- **Risque potentiel pour les seins** : surveillance mammographique pour les femmes selon l'avis de leur spécialiste.
- **Recours à des substances psycho actives** : tabac, drogues, café, alcool, médicaments...

#### Sur la vie sociale :

- Difficultés pour concilier vie privée (famille, loisirs, sport) et vie professionnelle.



#### Sur le travail :

- Risque accru d'accidents du travail et de la circulation.
- Baisse des performances et de la vigilance.



## EVALUEZ VOTRE SOMMEIL

Remplissez l'agenda de votre sommeil qui vous a été remis et ramenez-le lors de votre prochaine visite médicale pour en discuter avec le professionnel de santé.

\* Sauf convention collective particulière

## CONSEILS ET BONNES PRATIQUES POUR LE TRAVAIL DE NUIT

### Prendre soin de son sommeil

- Respecter des horaires réguliers de coucher et de lever, avec une durée conseillée de 7 heures de sommeil par 24 heures.
- Dormir dans une chambre obscure, calme et non surchauffée.
- Faire, si possible, une sieste de 30 minutes permettant de récupérer la dette de sommeil.
- Privilégier le sommeil le plus tôt possible en fin de poste.



### Utiliser la lumière

L'exposition à la lumière (avant et/ou au début de chaque poste ou bien encore la présence d'une lumière de haute intensité pendant le travail posté) est recommandée pour faciliter l'adaptation au travail posté ou au travail de nuit. Dans tous les cas, la limitation de l'exposition à la lumière en fin de poste est recommandée pour faciliter le sommeil.

### Prévenir la somnolence

- Au travail : lors de la pause faire, si possible, une sieste de quelques minutes.
- Au volant : s'arrêter et dormir quelques minutes.

### Maintenir une bonne hygiène 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.
- Eviter une consommation excessive d'excitants (café, thé, colas, boissons énergétiques).
- Limiter la consommation quotidienne d'alcool à 2 unités pour les femmes et 3 pour les hommes.
- Pratiquer une activité physique régulière.



## LEGISLATION DU TRAVAIL

Le travail de nuit implique un suivi individuel de l'état de santé avec une visite d'information et de prévention (VIP) réalisée par un professionnel de santé (médecin du travail, collaborateur médecin, interne ou infirmier) selon une périodicité qui n'excède pas 3 ans.

- **En cas de grossesse**, informer le médecin du travail en vue d'un éventuel aménagement de poste.



# L'agenda de votre sommeil

Nom : .....

Prénom : .....

Date : ..... / ..... / .....

Débutez le remplissage de la 1<sup>ère</sup> ligne J1 avec votre médecin

Date	Médicaments															Qualité		Commentaires
		17h	19h	21h	23h	1h	3h	5h	7h	9h	11h	13h	15h	Sommeil la nuit	Forme le jour			
		18h	20h	22h	MINUIT	2h	4h	6h	8h	10h	MIDI	14h	16h					
J1																		
J2																		
J3																		
J4																		
J5																		
J6																		
J7																		

**Exemple**

1/2		X			X				X		M	M	TOUX
-----	--	---	---	---	---	--	--	--	---	---	---	---	------

M.S. a pris 1/2 ZOLPIDEM, il s'est couché à 19h30, s'est endormi à 21 h après avoir regardé la télé, a dormi jusqu'à 7h, avec sommeil entrecoupé d'un réveil entre minuit et 1h. – M.S. s'est recouché pour la sieste à 13h30 et a dormi de 15h à 16h puis s'est levé. Son sommeil et sa forme étaient mauvais.

Médicaments pour dormir	Temps passé au lit ou à dormir (nuit, sieste)	Qualité de la nuit et forme dans la journée
Nom des médicaments..... ..... .....	Indiquez par une « X » : - l'heure de mise au lit - l'heure du lever	Précisez la qualité de la nuit et la forme dans la journée par : <i>B = bien</i> <i>M = mauvais</i> <i>TB = très bien</i> <i>TM = très mauvais</i>
Précisez ce que vous avez pris chaque soir pour dormir dans la colonne « médicaments »	Indiquez le temps de sommeil en hachurant la case : 	