

Risques et troubles liés au travail de nuit

L'adaptation de l'organisme au travail de nuit est variable selon les individus : 70% s'en accommoderont... mais 20 % ne pourront jamais travailler de nuit

Le travail de nuit oblige l'organisme à avoir un rythme peu naturel avec un repos diurne et un pic d'activité pendant la nuit, ce qui peut **entraîner une perturbation des rythmes biologiques** :

- Troubles du sommeil
- Troubles digestifs, variation du poids
- Troubles cardiovasculaires (HTA)
- Troubles hormonaux (diabète)
- Irritabilité, stress, fatigue, dépression
- Risque de cancer probable (sein et prostate)
- Risque d'addiction (café, tabac, médicaments)
- Risque au cours de la grossesse

Mais aussi **une dette de sommeil** qui génère une diminution :

- De la vigilance (risque d'accidents)
- Des performances intellectuelles
- Des défenses immunitaires

Quelques conseils pour préserver votre santé :

Avant votre nuit de travail :

- Prévoir une sieste durant l'après-midi
- Dîner un repas complet et équilibré

Pendant votre nuit de travail :

- Prévoir une collation à base de protéines, qui aident au maintien de l'éveil
- Bien s'hydrater avec de l'eau
- Eviter les grignotages et les excitants (café, tabac, soda) dans les 4-5 heures précédant le coucher

Après votre nuit de travail :

- Durant le trajet, bien aérer la voiture et arrêtez-vous en cas de signes d'endormissement
- Prendre un petit-déjeuner pour ne pas être réveillé par la faim

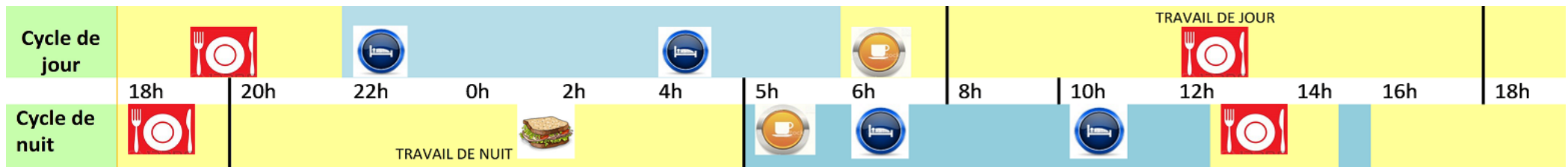
POUR BIEN RECUPERER : Privilégier un sommeil long d'au **moins 5 h à compléter par une sieste. (7H de sommeil/24H)**

Pour favoriser la qualité de votre sommeil :

- Rassembler **les meilleures conditions** possibles pour ne pas être dérangé, être au calme (éteindre son téléphone, mettre des bouchons d'oreilles...) et dans l'obscurité.
- Maintenir **une régularité des rythmes de repos** et de sommeil
- Afin de favoriser l'endormissement, vous pouvez conserver le « rituel » du soir (lecture pendant 15 min). **L'usage des écrans est à proscrire.**
Prendre une douche fraîche.

Pendant les jours de repos :

- Moins dormir le jour pour mieux s'endormir le soir afin de retrouver un rythme normal
- Bien s'exposer à la lumière du jour
- Manger aux heures traditionnelles
- Pratiquer **une activité physique régulière**



Travailleur de nuit :

Quel suivi pour votre santé ?

Auprès de votre médecin traitant :

Surveillance médicale spécifique:
Dépistage usuel du cancer du sein
Variation du poids
Tension artérielle
Bilan sanguin selon avis médical

Auprès de votre médecin du travail :

Dépistage des éventuels troubles et problèmes de santé en lien direct avec le travail de nuit (diabète, hypertension, dépression ...)
Surveillance de l'état général de votre santé et de sa compatibilité avec le travail de nuit

Si vous êtes enceinte, un rendez-vous est nécessaire.

Il vous apporte des conseils personnalisés, en fonction de vos difficultés afin de vous permettre de concilier travail de nuit et santé

Vous travaillez de nuit ?

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 :



305 rue Pierre et Marie Curie BELLIGNAT
01117 OYONNAX CEDEX
Téléphone : 04 74 77 89 21
Télécopie : 04 74 77 38 28
E-mail : contact@sante-travail-oyonnax.com
www.sante-travail-oyonnax.fr

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Le CST vous conseille

TRAVAIL DE NUIT ET SANTE



Novembre 2016