

## CONSEILS D'HYGIENE DE VIE

### Sommeil :

- Restaurer un rituel pour l'endormissement (ex : lecture, douche tiède...),
- Favoriser un environnement calme, sombre, à température modérée et sans animal de compagnie,
- Privilégier un temps de sommeil suffisant, avec une sieste éventuelle pour limiter la dette de sommeil,
- Eviter les éléments perturbateurs avant le coucher (ex : café, écran, cigarette...) et le recours à des médicaments hypnotiques.

### Alimentation :

- Suivre une alimentation variée, équilibrée et régulière : 3 repas par période de 24 heures, en favorisant ceux en famille.  
*Se reporter aux conseils diététiques de la fiche « [Alimentation et travail posté](#) ».*
- Boire suffisamment (eau, boisson chaude...),
- Limiter les boissons excitantes (café, boisson énergisante) et les grignotages.

### Vie sociale :

- Privilégier une activité de plein air pour profiter de l'exposition à la lumière du jour,
- Maintenir les liens familiaux et sociaux,
- Pratiquer une activité physique régulière.

**L'équipe médicale de santé au travail peut être contactée pour tout souci de santé en rapport avec le travail, même pendant un arrêt de travail.**



## FICHE CONSEILS TRAVAIL DE NUIT



### RAPPEL DE LA LOI :

Un salarié est considéré de nuit s'il accomplit un travail pendant la période comprise entre **21h et 6h** :

- Soit au minimum 3h, deux fois par semaine,
- Soit un nombre minimal d'heures, à défaut d'accord d'entreprise il est fixé à 270h sur 12 mois consécutifs.

## EFFETS POSSIBLES SUR LA SANTÉ

- La dette de sommeil peut induire :
  - une baisse de l'immunité (grippe, gastro...),
  - des troubles métaboliques (diabète, cholestérol, prise de poids...),
  - une augmentation du risque de survenue de maladies graves,
  - des troubles neuropsychologiques (état dépressif, anxiété, troubles de l'humeur).
- Accidents du travail et accidents de la circulation sur le trajet travail-domicile plus fréquents la nuit, dus à la baisse de vigilance.
- Troubles musculaires et articulaires.

**Le travail de nuit peut entraîner une usure prématurée de l'organisme**



### Pour bien tolérer le travail de nuit :

- ✓ **Veillez à garder une bonne hygiène de vie, notamment une activité physique régulière,**
- ✓ **Prenez soin de votre sommeil,**
- ✓ **Apprenez à reconnaître les signes de somnolence.**

### Risques observés chez la femme :



Perturbation endocrinienne : le travail de nuit peut être un facteur de risque pour le cancer du sein ; suivi gynécologique nécessaire.



Au cours de la grossesse : le travail de nuit peut être associé à une augmentation modérée des risques d'avortement spontané, d'accouchement prématuré, de retard de croissance intra utérin.

## POURQUOI LE TRAVAIL DE NUIT INCITE-T-IL A FAIRE ATTENTION A SA SANTÉ ?

L'Homme possède une horloge biologique située dans le cerveau qui nous 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 de nuit, le fonctionnement de cette horloge est perturbé. Ce dérèglement a un impact sur le sommeil et la vigilance.



**Veille** et **sommeil** fonctionnent comme les deux plateaux d'une balance.

Les **facteurs externes** pèsent sur les deux systèmes et peuvent déséquilibrer la balance.

- ⇒ **La lumière du jour** est détectée par l'œil qui envoie des signaux au cerveau.
- ⇒ Le cerveau commande la sécrétion de mélatonine appelée « hormone du sommeil ».
- ⇒ Le taux de mélatonine augmente à mesure que la lumière diminue.

