

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.

