

## Brochure d'information destinée aux personnes en travail posté et de nuit : Quelles précautions prendre pour sa santé ?

### Qu'appelle-t-on travail posté ou de nuit ?

Le **travail posté** est un travail par "poste" aux horaires successifs et alternants (dont un des exemples est le travail en 3 x 8).

Le **travail de nuit** concerne tout travail accompli entre 21h et 6h du matin.

En France, plus d'un travailleur sur 5 travaille en travail posté ou de nuit.

### Pourquoi cette organisation du travail incite t-elle à faire attention à 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 posté ou de nuit, le fonctionnement de cette horloge est perturbé. Ce dérèglement de notre horloge a un impact sur le sommeil et la vigilance.**

### Quels troubles du sommeil et de la vigilance ?

Les travailleurs postés ou de nuit ont le plus souvent :

- Un **temps de sommeil plus court** que ceux qui travaillent régulièrement de jour (en moyenne 1 à 2 heures de sommeil de moins par 24 heures),
- Une **somnolence** plus importante au cours de la journée augmentant le risque d'**accidents de la circulation** et d'**accidents de travail**.

### D'autres troubles ?

Les troubles du sommeil sont parfois aussi associés à un état dépressif ou d'anxiété.

Une femme qui travaille la nuit ou en horaires postés doit être particulièrement surveillée lors de sa grossesse.

On sait aussi que le travail posté et/ou de nuit est un facteur de risque probable pour le cancer du sein chez la femme (ne justifiant pas de dépistage spécifique par rapport au dépistage organisé du cancer du sein), de prise de poids, d'hypertension artérielle, de troubles digestifs.

**Adopter un certain nombre de règles de vie et de prévention aide à mieux faire face au travail posté ou de nuit.**

### Prendre soin de votre sommeil

- Respecter des horaires réguliers de coucher et de lever autant que possible au cours de votre semaine de travail.
- Bien isoler votre chambre de la lumière extérieure si vous dormez en cours de journée.
- Limiter le bruit pendant le sommeil : prévenir votre entourage quand vous dormez pour éviter les réveils intempestifs.
- Si vous êtes en poste du matin ou de nuit, la sieste est utile pour lutter contre la dette de sommeil et compléter votre temps de sommeil sur 24 heures.
- Ne pas recourir à des médicaments hypnotiques pour faciliter le sommeil.

### Se méfier de la somnolence

- Apprendre à reconnaître les signes de somnolence au volant ou au travail : concentration difficile, raideur de la nuque et tête lourde, picotements des yeux, sensations de paupières lourdes, bâillements.
- Etre particulièrement vigilant à ces signes lors du trajet de retour après un poste de nuit. Ne pas hésiter alors à s'arrêter pour dormir 15-20 minutes (utiliser un réveil pour se réveiller), même si l'on est proche de son domicile car c'est à ce moment que les accidents de la circulation sont les plus fréquents.
- Eviter de conduire si votre médecin vous a prescrit des médicaments qui favorisent la somnolence (voir pictogrammes présents sur leurs boîtes).
- Si possible, faire une sieste courte (moins de 30 minutes) lors des pauses pendant le travail, dans un endroit calme et sûr.
- Ne pas recourir à des médicaments psychostimulants pour maintenir la vigilance.

### Utiliser la lumière

- S'exposer à la lumière du jour ou à une lumière artificielle élevée (sans regarder la lumière en face) avant le travail ou en début de poste pour resynchroniser votre horloge interne et augmenter votre vigilance.
- Eviter la lumière du jour ou une lumière trop forte en fin de poste et lors du retour à votre domicile pour mieux préparer le sommeil qui va suivre de retour chez vous.

### Adapter au mieux votre mode de vie : alimentation et activité physique

- 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), surtout lors des 5 dernières heures de travail, afin de ne pas perturber le sommeil à venir.
- Pratiquer une activité physique régulière.

### Parlez-en avec votre médecin

Les travailleurs de nuit ont l'obligation d'une visite médicale en Santé au Travail 2 fois par an : ils font l'objet d'une "**surveillance médicale renforcée**".

#### **A votre médecin du travail, signalez :**

- Vos difficultés de sommeil et vos baisses de vigilance au cours du travail,
- Vos éventuels troubles digestifs, dépressifs ou anxieux,
- Vos accidents ou si vous vous êtes endormi au volant,
- Vos antécédents médicaux,
- Votre grossesse ou vos difficultés à concevoir un enfant.
- Demander un aménagement du poste de travail à partir de 12 semaines d'aménorrhées (3 mois de grossesse).

#### **A votre médecin traitant, et le cas échéant à votre gynécologue, expliquez :**

- Votre profession et vos horaires de travail afin qu'ils puissent adapter votre suivi médical.

**POUR TOUTE QUESTION OU COMPLEMENT D'INFORMATIONS, L'EQUIPE DE SANTE AU TRAVAIL ET VOTRE MEDECIN TRAITANT SONT DISPONIBLES.**

**Site [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)**