SSTI 33
SANTÉ AU TRAVAIL

CONSEILS DE PRÉVENTION AUX SALARIÉ(E)S

Les risques liés au travail de nuit

Salarié(e)s : Le travail de nuit peut altérer votre santé. Des mesures de prévention existent pour limiter ses impacts !

MISE À JOUR : FÉVRIER 2024

Travail de nuit : des mesures de prévention existent !

Définition du travail de nuit

Le travail de nuit est définit dans *l'Article L.3122-29* comme étant **"tout travail ayant lieu entre 21 heures et 6 heures".**

Est considéré comme travailleur de nuit tout salarié qui accomplit :

- au moins deux fois par semaine, au moins trois heures de travail de nuit entre 21 heures et 6 heures ;
- ou 270 heures de travail de nuit sur 12 mois consécutifs ;
- ou autre durée minimum fixée par convention ou accord collectif.

Pénibilité

Le travail de nuit est un facteur de risque professionnel pris en compte pour le compte personnel de prévention de la pénibilité (C3P).

Les seuils d'exposition (Art D4161-2) :

- **Travail de nuit :** au moins 1 h de travail entre minuit et 5 h sur 120 nuits/an au minimum

Les risques

Travailler de nuit peut avoir des répercussions sur votre santé et votre vie :

Troubles du sommeil : dette de sommeil, insomnie, somnolence diurne entraînent une fatigue chronique, augmentent le risque d'accident et diminuent les performances cognitives

Troubles métaboliques : prise de poids, augmentation de la pression artérielle, du cholestérol, de la glycémie (risque de diabète), du risque cardiovasculaire (infarctus du myocarde, AVC)

Hypertension artérielle et majoration du risque cardiaque

Santé psychique augmente le risque de troubles de l'humeur, dépression, anxiété, irritabilité, isolement

Risque cancérogène probable : augmenterait le risque de cancer du sein, de la prostate, du colon

Risques pour la grossesse : fausse couche, prématurité, retard de croissance fœtale, problème de fécondité

Recommandations : une hygiène de vie rigoureuse !

La gestion du sommeil

Après les horaires de nuit :

- prendre un petit déjeuner léger sans excitant,
- se coucher le plus tôt possible dans une pièce calme, fraîche et isolée de la lumière extérieure,
- respecter un minimum 7 heures de sommeil en une ou plusieurs fois (sieste).

Pour les embauches avant 6 heures du matin :

- prendre un repas léger la veille au soir,
- faire une sieste après le travail (de 20 mn -1h30).

Quelque soit l'horaire de travail avant le coucher, évitez de :

- jouer ou travailler devant un ordinateur ou des jeux vidéos,
- retarder l'heure du coucher, vous coucher après minuit,
- d'avoir une double activité professionnelle,
- prendre des somnifères ou des substances psychoactives pour faciliter l'endormissement.

La gestion de l'alimentation

- **Garder 3 repas variés et équilibrés par jour** à horaires à peu près fixes (évitez les décalages de plus de 2h00),
- **Éviter le grignotage,**
- **Un repas léger** aide à l'endormissement,
- **Ne pas partir au travail à jeun,**
- **Eviter la consommation de café, thé, boissons énergisantes, alcool après la fin de votre activité.**

À savoir

- **Le sommeil de jour** ne sera jamais aussi récupérateur qu'un sommeil de nuit
- **Une activité physique régulière** est recommandée, sauf avant le coucher
- **Arrêtez-vous pour dormir 15 à 20 min** si vous ressentez une somnolence au volant

Lors de la prescription de médicaments, Vérifier les pictogrammes, certains peuvent altérer l'état de vigilance et avoir un impact sur le sommeil !

Accompagnement de votre SPSTI

ACCOMPAGNEMENT DANS L'ÉLABORATION DU DUERP
Aide à l'évaluation du risque lié au travail de nuit et à la réalisation du Document unique.

SENSIBILISATION COLLECTIVE
Information et sensibilisation du collectif de travail sur les effets du travail de nuit sur la santé.

SUIVI DE SANTÉ
Bénéficier d'un suivi de santé tout au long de son parcours professionnel avec des médecins du travail et infirmiers :

- **une visite d'information et de prévention** avant la prise de poste
- **un suivi périodique** ne pouvant excéder 3 ans
- **visite à la demande du salarié** à tout moment

Signalez à votre médecin du travail

- **Votre grossesse** :
  Vous pouvez demander un aménagement du poste de travail à partir de 12 semaines d'aménorrhée (3 mois de grossesse)
- **Vos difficultés à concevoir un enfant**
- **Vos troubles du sommeil** et votre baisse de vigilance au travail
- **Vos éventuels troubles digestifs, dépressifs, ou anxieux**
- **Vos antécédents médicaux**

Contacts Utiles

www.travailler-mieux.gouv.fr

www.inrs.fr
Travail de nuit et travail posté

www.institut-sommeil-vigilance.org

SSTI 33 SANTÉ AU TRAVAIL

SSTI 33 PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL - VOTRE PARTENAIRE PRÉVENTION DE PROXIMITÉ

Contactez-nous : nos équipes sont mobilisées pour vous accompagner !
www.ssti33.org I contact@ssti33.fr

Le SSTI 33 appartient au réseau Présanse
présanse PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL