

# RECOMMANDATIONS *employeur*

- Évaluer les risques dans le document unique
- Respecter une régularité dans les horaires et rythmes de travail
- Transmettre les plannings suffisamment à l'avance
- Mettre en place le compte pénibilité
- Informer le médecin du travail des salariés en SMR (Surveillance Médicale Renforcée)
- Adapter le travail et les objectifs de production en tenant compte du rendement physique et/ou intellectuel habituellement réduit la nuit
- Demander l'avis du médecin du travail :  
« Le médecin du travail est consulté avant toute décision importante relative à la mise en place ou à la modification de l'organisation du travail de nuit » article L 3122-38 du Code du Travail



# RECOMMANDATIONS *salarié*

- **Prendre soin de son sommeil :**
    - Respecter des horaires réguliers de lever et de coucher
    - Limiter le bruit et isoler la chambre de la lumière
    - Favoriser la sieste qui est utile pour limiter la dette de sommeil
    - Eviter les médicaments hypnotiques facilitant le sommeil
  - **Se méfier de la somnolence :**
    - En reconnaître les signes (raideur de la nuque, concentration difficile, tête lourde, picotement des yeux, paupières lourdes et bâillements)
    - Etre particulièrement vigilant sur le trajet de retour (micro-sieste si nécessaire)
    - En cas de conduite, vérifier les pictogrammes d'alerte sur les médicaments prescrits (informer votre médecin traitant de votre rythme de travail)
    - Eviter les médicaments, et substances stimulantes (café, boissons énergisantes...)
  - **Utiliser la lumière :**
    - S'exposer avant le travail ou en début de poste
    - L'éviter en fin de poste et au retour au domicile
  - **Adapter son mode de vie :**
    - Prendre 3 repas variés et équilibrés
    - Eviter les grignotages, mais collation légère en poste du matin ou de nuit
    - Limiter en fin de poste le café, thé, cola, les boissons énergisantes
  - **Pratiquer une activité physique**
    - Marcher, faire un sport collectif ou individuel...
- Parlez-en à votre médecin du travail et n'hésitez pas à lui signaler des troubles de santé, les accidents et un état de grossesse.**

## Travail de nuit





**Le travail de nuit** concerne tout travail accompli entre 21h et 6h du matin (au minimum 3h 2fois par semaine ou plus de 270h sur 12 mois consécutifs). Pour les moins de 16 ans, le travail de nuit débute à 20h.

**Le travail posté** est un travail par « poste » aux horaires successifs et alternants (ex : 3 X 8).

Les travailleurs de nuit font l'objet d'une surveillance médicale renforcée (SMR).

Ce document regroupe les principaux risques, leurs effets potentiels sur votre santé et les moyens de les éviter ou de les minimiser.

Votre médecin du travail, le Dr est à votre écoute et peut répondre à vos questions.



Pour plus d'informations

1 route de Lyon  
89200 **AVALLON**  
03. 86. 34. 44. 10.

17 bis avenue de la Puisaye  
CS 315  
89005 **AUXERRE CEDEX**

2 rue Saint-Martin  
89600 **ST FLORENTIN**  
03. 86. 35. 31. 30.

\*\*\*\*\*

03. 86. 72. 07. 55.

\*\*\*\*\*

34 avenue Jean Jaurès  
89400 **MIGENNES**  
03. 86. 80. 33. 75.

[www.aist89.fr](http://www.aist89.fr)

Avenue de la Gare  
89700 **TONNERRE**  
03. 86. 54. 40. 04.

## CONSEQUENCES POSSIBLES DU TRAVAIL DE NUIT SUR VOTRE SANTE

L'Homme possède une horloge biologique située dans le cerveau qui lui permet d'être actif le jour et de se reposer la nuit. C'est grâce à la lumière du jour et à la régularité des rythmes de vie que cette horloge fonctionne sur 24h. Lors du travail de nuit ou posté, le fonctionnement de cette horloge est perturbé.

### Troubles du sommeil et de la vigilance

- Diminution du temps de sommeil total par 24h, aboutissant à une dette chronique de sommeil
- Augmentation du risque de somnolence durant la période d'éveil, majorant le risque d'accident de circulation et/ou de travail

### Troubles cardiovasculaires, nutritionnels, métaboliques

- Hypertension, maladies cardiovasculaires
- Perturbation du poids
- Perturbation du bilan sanguin : cholestérol,...

### Troubles digestifs

- Augmentation possible de risque d'ulcère gastrique et /ou de symptômes digestifs

### Troubles psychiatriques

- Anxiété, dépression...

### Conséquences sur la vie sociale

- Difficulté ou impossibilité à participer à la vie familiale et /ou sociale

### Cas particulier chez la femme

- Facteur de risque possible pour le cancer du sein (classé comme cancérigène probable par le CIRC)
- Augmentation possible d'avortement spontané, d'accouchement prématuré, de retard de croissance intra utérin

### DISPOSITIONS PARTICULIERES DU CODE DU TRAVAIL

- Une salariée en état de grossesse est affectée sur sa demande ou en cas d'incompatibilité constatée par le médecin du travail à un poste de jour (articles L 1225-9 à 11)
- Le travail des jeunes de moins de 18 ans est en principe interdit sauf dérogation (article L3163-2)