

# Travail posté, travail de nuit et hygiène de vie



Prévention des risques professionnels

► **Le travail posté** est un travail par «poste» aux horaires successifs et alternants (dont un des exemples est le travail en 3x8).

► **Le travail de nuit** concerne tout travail accompli entre 21 h et 6 h\* du matin et tout salarié effectuant 270 h (entre 21 h et 6 h du matin) sur 12 mois consécutifs.

*\* Sauf convention collective particulière*

## L'HORLOGE BIOLOGIQUE

L'horloge biologique 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 24 heures.

### IMPACTS POSSIBLES DU TRAVAIL POSTÉ OU DE NUIT

#### Sur la santé :

► Troubles du sommeil : difficultés d'endormissement, réveils précoces, sommeil plus court, moins réparateur pouvant entraîner fatigue, troubles de la vigilance, somnolence au cours de la journée, anxiété et état dépressif.

► Modifications de l'hygiène alimentaire : consommation excessive de matières grasses et sucrées (grignotage) avec troubles digestifs associés (brûlures d'estomac...), prise de poids et augmentation de la fréquence des pathologies cardio-vasculaires.

► Perturbations hormonales chez la femme : impact du travail de nuit sur le cycle menstruel et sur le déroulement de la grossesse.

► Risque potentiel de cancer du sein : surveillance mammographique pour les femmes selon l'avis de leur spécialiste.

► Recours à des substances psycho-actives : tabac, drogues, café, alcool, médicaments...

#### Sur la vie sociale :

► Difficultés pour concilier sa vie privée (famille, loisirs, sport) et vie professionnelle.

#### Sur le travail :

► Risque accru d'accidents du travail et de la circulation.





## CONSEILS ET BONNES PRATIQUES POUR LE TRAVAIL DE NUIT

---

### PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL

- ▶ Respecter un temps de sommeil suffisant (si possible se coucher avant minuit).
- ▶ Dormir dans une chambre obscure, calme et non surchauffée.
- ▶ Porter des protections auditives pour s'isoler du bruit ambiant.
- ▶ Faire, si possible, une sieste de 30 minutes permettant de récupérer la dette de sommeil.
- ▶ Privilégier le sommeil le plus tôt possible en fin de poste.
- ▶ Ne pas manger de plats trop copieux avant d'aller dormir.

### UTILISER LA LUMIÈRE

L'exposition à la lumière (avant et/ou au début de chaque poste ou bien encore la présence d'une lumière de haute intensité pendant le travail posté) est recommandée pour faciliter l'adaptation au travail posté ou au travail de nuit. Dans tous les cas, la limitation de l'exposition à la lumière en fin de poste est recommandée pour faciliter le sommeil.

### PRÉVENIR LA SOMNOLENCE

- ▶ Au travail : lors de la pause, faire si possible une sieste de quelques minutes.
- ▶ Au volant : s'arrêter et dormir quelques minutes.

### MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- ▶ 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.
- ▶ Éviter une consommation excessive d'excitants (café, thés, colas, boissons énergétiques, tabac juste avant d'aller dormir).
- ▶ Connaître les limites de consommation d'alcool quotidienne à ne pas dépasser : 2 unités (verres standard) pour les femmes et 3 pour les hommes.
- ▶ Pratiquer une activité physique régulière.



## LÉGISLATION DU TRAVAIL

---

- ▶ Le travail de nuit implique un suivi individuel de l'état de santé avec une visite d'information et de prévention (VIP) réalisée par un professionnel de santé au travail (médecin du travail, collaborateur médecin, interne ou infirmier de santé au travail) selon une périodicité qui n'excède pas 3 ans.
- ▶ En cas de grossesse, informer le médecin du travail en vue d'un éventuel aménagement de poste.

## EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez  
votre Médecin du travail ou l'équipe  
pluridisciplinaire de votre Service de  
Santé au Travail

Document élaboré par AMETRA06  
membre de Présanse Paca-Corse



Retrouvez-nous sur   