

LE TRAVAIL DE NUIT

“Tout travail effectué entre 21h et 6h du matin est considéré comme travail de nuit”

Article L.3122-29 du Code du travail

Une nuit de sommeil est habituellement composée de 4 à 5 cycles de 1h30 à 2h avec des périodes :

- de sommeil profond, indispensable à la récupération de la fatigue physique
- de sommeil paradoxal (ou sommeil des rêves) qui permet la récupération psychique



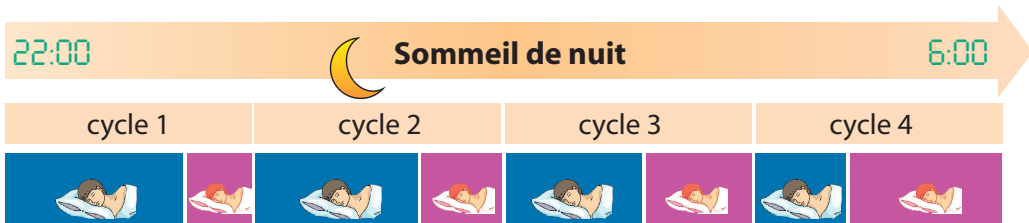
Sommeil profond



Sommeil paradoxal

La qualité du sommeil dépend de l'enchaînement de ces cycles.

Chaque fin de cycle de sommeil est marquée par une phase de rêves qui s'allonge progressivement pour être maximale au petit matin.



*Travailler de nuit perturbe le rythme de sommeil.
Le sommeil de jour est raccourci et diminue la récupération psychique.*



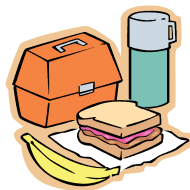
AVANT ET PENDANT LA NUIT DE TRAVAIL

- **Prévoir une sieste** avant la première nuit travaillée.
- Dîner à l'heure habituelle, voire un peu plus tard, avec un **repas complet et équilibré**.



Risque de baisse de la vigilance

- Pour éviter fringale et somnolence dans la nuit :
 - prévoir entre 2h et 4h du matin une **collation** riche en sucres lents et en protéines (à base de pain et de viande, volaille, poisson) ;
 - manger lentement et, si possible, avec les collègues.



**Bien choisir ses aliments :
les protéines réveillent, les sucres endorment !**



Attention à la prise de poids

- **Eviter les grignotages** et résister à la tentation des distributeurs : sucreries, chips, cacahuètes.
- **Boire de l'eau** tout au long de la nuit, et s'interdire toute boisson alcoolisée.



- En fin de nuit :
 - **éviter les excitants** tels que le café, le thé et les sodas, riches en caféine et en vitamine C, dans les 5h avant le coucher.
 - prévoir un vêtement chaud car le corps se refroidit vers 3-4h du matin.

**Journée type
d'un travailleur
de jour**



Travail de jour



8:00

10:00

12:00

**Journée type
d'un travailleur
de nuit**



**sommeil
profond**

s
p

APRES LA NUIT DE TRAVAIL

- Pour le trajet de retour en voiture :

- bien aérer et éviter de trop chauffer le véhicule. En cas de somnolence, s'arrêter et faire une sieste courte (moins de 30 minutes) ;
- porter des **lunettes teintées** pour éviter l'éblouissement de la lumière du jour.

- Prendre un **petit déjeuner léger** (yaourt accompagné d'une boisson chaude de type chocolat ou infusion par exemple) pour que la digestion ne perturbe pas le sommeil.



Pas de café ! Pas de tabac !

- Pour favoriser l'endormissement :

- faire **l'obscurité** au domicile (éteindre les lumières, fermer les volets) ;
- respecter ses **habitudes de coucher** (douche, vêtement de nuit...) ;
- **dormir dans son lit** et surtout pas sur le canapé ou devant la télévision !
- **éviter de se faire réveiller** (prévenir l'entourage, couper la sonnerie du téléphone) ;
- utiliser si nécessaire des bouchons d'oreilles.



- Au réveil, faire un **repas équilibré**.



- Ne pas hésiter à faire une **petite sieste complémentaire** pendant la journée. On est plus en forme si le réveil est spontané.

- Après la dernière nuit de travail, moins dormir le jour pour mieux s'endormir le soir.



CONSEILS D'HYGIENE DE VIE

- Organiser sa vie familiale et sociale **sans écourter son sommeil.**



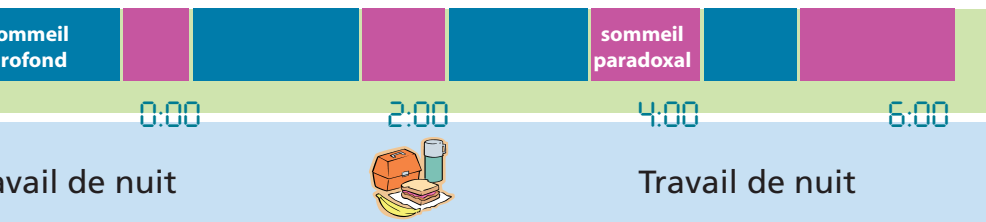
La double journée est dangereuse

- Manger équilibré aux heures traditionnelles.
- Eviter les médicaments pour dormir, l'alcool et les substances psycho-actives.



LES JOURS DE REPOS :

- **Dormir la nuit dès que possible** pour retrouver un rythme normal.
- Eviter de se coucher tard.
- Faire la “grasse matinée” et/ou des siestes.
- **Conserver une vie familiale et sociale active.**
- Pratiquer une **activité physique** régulière.



TESTEZ VOS CONNAISSANCES

VRAI OU FAUX ?	Vrai	Faux
1. L'organisme est perturbé par le travail de nuit		
2. La nuit, une collation sucrée endort		
3. La nuit, une collation protéinée réveille		
4. Le risque d'endormissement est maximal vers 3h du matin		
5. Après une nuit de travail, il y a un risque de somnolence sur le trajet du retour au domicile		
6. Travailler de nuit pour avoir plus d'activité le jour est risqué		
7. L'endormissement est favorisé par l'obscurité		
8. La sieste est utile		
9. La sieste ne remplace pas une nuit de sommeil		
10. Le sommeil de jour est de moins bonne qualité que le sommeil de nuit		
11. Par rapport au sommeil de nuit, le sommeil de jour ne permet qu'une récupération psychique réduite		

Toutes les réponses sont : vrai



TRAVAIL DE NUIT, EFFETS SUR LA SANTE

Le travail de nuit est pénible pour l'homme et peut avoir un impact négatif sur son organisme et sur sa santé.

Il peut entraîner **des troubles du sommeil et de la vigilance**. Un temps de sommeil écourté et la somnolence augmentent le risque d'accidents. Ces troubles sont parfois associés à un état dépressif et à de l'anxiété.

Certaines études montrent l'existence de **perturbations du bilan lipidique, glucidique et de symptômes digestifs**.

Risques pour les femmes

Le travail de nuit est :

- un facteur de risque probable pour le cancer du sein,
- un risque éventuel pour le bon déroulement de la grossesse.



**Le travail de nuit
est un cancérogène probable**
(Groupe 2A CIRC)

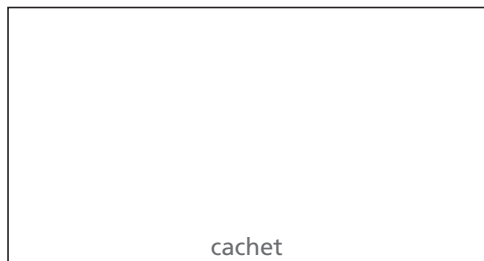
Respecter une **durée de sommeil suffisante**.

Avoir une **alimentation équilibrée** et une **activité physique régulière**.

Surveiller le **poids** et la tension artérielle.

Prévoir un **suivi gynécologique régulier** chez la femme.

Demandez conseil à votre médecin du travail



cachet

association interprofessionnelle des centres médicaux et sociaux de santé au travail
de la région île de france

Siège social : 55, rue Rouget de Lisle, 92158 Suresnes cedex
Tél. : 01 46 14 84 00 - Fax : 01 47 28 84 83 - www.acms.asso.fr