





# Travail de nuit Travail posté

## LES RISQUES

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

1. Dette de sommeil → baisse de vigilance avec risque accidentel majoré (les effets du manque de sommeil = les effets de la prise d'alcool).
2. Fatigue chronique.
3. Troubles de l'humeur : irritabilité, dépression.
4. Troubles digestifs : brûlures gastriques, colopathie.
5. Prise de poids, hyperlipidémie, hyperglycémie, obésité, diabète.
6. Mauvaise récupération musculaire.
7. Hypertension artérielle et majoration du risque cardiaque.
8. Déphasage social et/ou familial.
9. Baisse de la libido.
10. Cancérogène probable, notamment les cancers hormono-dépendants (sein-prostate).
11. Chez les femmes, possibles problèmes de fécondité et de grossesse.

## QUELQUES CONSEILS

Un travail de nuit ou en horaires postés nécessite une hygiène de vie rigoureuse :

### I. Gestion du sommeil

#### 1) Après les horaires de nuit :

- prendre un petit déjeuner léger sans excitant.
- se coucher le plus tôt possible dans une pièce calme et non surchauffée.
- décrocher le téléphone.
- essayer d'avoir au minimum 7 heures de sommeil en une ou plusieurs fois (sieste).

#### 2) Pour les embauches avant 6h00 du matin :

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

#### 3) Quelque soit l'horaire de travail avant le coucher vous devez éviter :

- de jouer ou travailler devant un ordinateur ou des jeux vidéos.
- de retarder l'heure du coucher.
- d'effectuer des corvées domestiques.
- de vous coucher après minuit.
- d'avoir une double activité professionnelle.

« L'être humain est un animal diurne,  
qui vit le jour et dort la nuit. »

## A SAVOIR :

- ⇒ le sommeil de jour ne sera jamais aussi récupérateur qu'un sommeil de nuit.
- ⇒ une activité physique régulière est conseillée, sauf avant le coucher.
- ⇒ l'exposition à la lumière du jour au moins 1 heure / 24 H peut aider à recaler son horloge biologique.

### II. Gestion de l'alimentation

- Garder 3 repas par jour à horaires à peu près fixes ( évitez les décalages de plus de 2h00) ; cela réduit la désynchronisation due aux horaires de nuit ou postés.
- Eviter le grignotage.
- Un repas léger aide à l'endormissement.
- Ne pas partir au travail à jeun (besoin d'énergie).

### III. Les excitants

Le café est à consommer avec modération (max4/jour).

En général, éviter de prendre du café, du thé ou toutes autres boissons excitantes après 17 heures ou avant de se coucher.

☞ Attention le travail posté et en particulier de nuit favorise la consommation de tabac.

### IV. Conduire

- Arrêtez vous pour dormir 15 à 20 minutes si vous ressentez une somnolence au volant.