

## Travail de nuit et hygiène de vie

### *Vous dormez à des heures irrégulières :*

Essayez de manger à des moments **réguliers**. Il est important de conserver les trois repas traditionnels.



Surveillez votre poids une fois par semaine.

Maintenez une activité sportive ou physique à raison de 20 mn tous les jours.



Évitez cependant tout exercice physique intense proche de l'heure du coucher.

Les boissons alcoolisées et le tabac sont déconseillés.

## Respectez le rythme veille/ sommeil

Vous travaillez de nuit, vous devez vous reposer la journée.

### **Attention :**

Le travail de nuit ne doit pas permettre un travail supplémentaire de jour.

La double journée est dangereuse car elle majore le déficit de sommeil.

## Travail de nuit et sommeil

Le travail de nuit peut avoir des conséquences sur votre santé, votre environnement professionnel, social et familial.

Dans tous les cas, la durée moyenne du sommeil est diminuée chez le personnel de nuit. Le sommeil de jour reste en effet plus court que le sommeil nocturne.

Plus la dette de sommeil est grande, plus les troubles de la vigilance et de l'humeur sont importants.

Ces conseils vous sont donnés par les Médecins du Travail du Service de Santé au Travail.



## Travail de nuit et sommeil

Comment  
s'y adapter :  
Conseils et Prévention

## Vous travaillez de nuit entre 21h et 6 h du matin

Vous êtes exposé à un risque de somnolence pendant une période normalement réservée au sommeil. C'est *la désynchronisation* en liaison avec le travail de nuit.

### Quelles sont les conséquences pour votre santé ?

- la prise de poids, les troubles digestifs,
- diabète, cholestérol,
- troubles cardio-vasculaires,
- vieillissement précoce,
- nervosité, irritabilité, troubles de la mémoire.

Ces troubles sont liés à la privation chronique du sommeil.

### Quelles sont les conséquences au travail ?

Une somnolence avec un risque d'endormissement et d'accident.

### Quelles sont les conséquences dans la vie sociale et familiale ?

- Peu de participation à la vie familiale,
- Isolement social (difficultés à intégrer des activités de loisirs...)



## A VANT UNE PERIODE DE TRAVAIL DE NUIT :

Il est indispensable de commencer le travail de nuit sans retard de sommeil.

En effet, la vigilance durant la première nuit sera meilleure si vous ne manquez pas de sommeil.



## P ENDANT LA NUIT DE TRAVAIL

*Pour stimuler la vigilance, il est important de :*

- Travailler dans un endroit bien éclairé.

- Prévoir une collation dans la nuit.

- Diversifier les prises de boissons : eau thé, tisane, potage, jus de fruits, etc...



- Eviter de boire trop de café en fin de nuit car cela rend anxieux, nerveux et altère la qualité du sommeil du matin.

- Ne pas grignoter en permanence des produits hyper sucrés (bonbons, chocolat...) ou hyper gras (chips, cacahuètes...)



**A**ttention à la consommation de médicaments pour améliorer la qualité du sommeil. Le recours aux somnifères n'est le plus souvent pas nécessaire si vous respectez une bonne hygiène de vie.

Si cette consommation devient régulière parlez-en à votre **Médecin du Travail**.

## A PRES LE TRAVAIL DE NUIT :

Vous devez prendre un petit déjeuner léger avant de vous coucher et vous rapprocher des conditions de sommeil habituelles



- Prévenez votre entourage que vous dormez,
- Débranchez le téléphone,
- Utilisez des boules "QUIES",
- Maintenez l'obscurité dans la chambre,
- Evitez de dormir dans une pièce trop chauffée.

## C OMMENT S'ADAPTER

En respectant une hygiène de sommeil parfaite, on obtient un bénéfice immédiat et à long terme sur sa santé, sa vie professionnelle, sociale et familiale.

L'adaptation à ce rythme décalé est variable selon les individus. Elle est globalement bonne jusqu'à 35 / 40 ans.