

Quel suivi médical ?



Les travailleurs de nuit/postés font l'objet de mesures spécifiques en matière de suivi médical.

Ils bénéficient d'une **visite d'information et de prévention** réalisée préalablement à leur affectation sur le poste. A l'issue de la visite, le salarié bénéficie de modalités de **suivi adapté** déterminées dans le cadre du protocole écrit élaboré par le médecin du travail, selon une périodicité qui n'excède pas une durée de **trois ans**.

DES QUESTIONS ? PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL ET SIGNALEZ-LUI :

- Vos difficultés de sommeil et vos baisses de vigilance au cours du travail
- Vos éventuels troubles digestifs, dépressifs ou de l'humeur
- Si vous vous êtes endormi(e) au volant, vos accidents
- Vos antécédents médicaux
- Votre grossesse ou vos difficultés à concevoir un enfant



En cas de grossesse, vous pouvez solliciter votre médecin du travail pour étudier un aménagement de poste de travail.

Quelles mesures de prévention à mettre en place dans l'entreprise ?

- Réduire autant que possible les postes de travail en horaires atypiques
- Consulter les salariés et les informer sur les risques
- Organiser le temps de repos en fonction de l'analyse de l'activité
- Recenser et évaluer les postes à risque et mettre en œuvre de moyens de prévention
- Basculer le salarié en horaires de jour standards dès que l'état de santé le nécessite



Le saviez-vous ? Le travail de nuit est un facteur de risque professionnel à prendre en compte dans la démarche de prévention de la **pénibilité au travail**.



Site web : www.sante-travail-limousin.org

Mail : contact@stlim.org



santé au travail en limousin



TRAVAIL POSTE

TRAVAIL DE NUIT

QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?

santé & prévention
des risques professionnels

De quoi parle-t-on ?

Le travail de nuit et le travail posté font partie des horaires atypiques :

- Le travail de nuit concerne tout travail accompli entre 21h et 6h du matin.
- Le travail posté correspond à une organisation dans laquelle plusieurs équipes se relaient successivement aux mêmes postes de travail (3X8 par exemple).

Lors du travail de nuit/posté le fonctionnement de l'horloge interne est perturbé.

Ce dérèglement impacte le sommeil et la vigilance entraînant :

- Un temps de sommeil plus court : en moyenne, 1 à 2 h de moins que les travailleurs en horaires réguliers.
- Une somnolence plus importante au cours de la journée augmentant le risque d'accident de la route et/ou d'accident du travail.

Le travail de nuit/posté est également un facteur de risque pour le cancer du sein chez la femme, l'obésité, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, les accidents vasculaires cérébraux, les troubles digestifs et psychiques.

HORAIRES ATYPIQUES

QUELLES PRECAUTIONS POUR LA SANTE ?

RYTHMES DE TRAVAIL ET PRÉVENTION :

Il est nécessaire d'adopter une hygiène de vie particulière avec 2 éléments importants : le repos compensateur et l'alimentation.

PRENEZ SOIN DE VOTRE SOMMEIL :

- Respectez des horaires réguliers de coucher et de lever autant que possible
- Isolez la chambre de la lumière extérieure si vous dormez en cours de journée
- Limitez le bruit pendant le sommeil (Prévenez votre entourage !)
- Si vous êtes en poste du matin ou de nuit, faites **la sieste** ! Elle est utile pour lutter contre la dette de sommeil
- Ne recourez pas à des médicaments hypnotiques pour faciliter le sommeil
- **Avant le coucher**, quelque soit l'horaire de travail, évitez de jouer ou de travailler devant un ordinateur ou des jeux vidéos

LES ALLIÉS DE VOTRE SANTÉ : ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Prenez 3 repas variés et équilibrés par jour, si possible à des horaires réguliers
- Ne partez pas à jeun !
- Ne sautez pas de repas et limitez le grignotage
- Faites une collation légère en cas de poste du matin ou poste de nuit
- Evitez la consommation excessive d'excitants (café, thé, cola, boisson énergétique) surtout lors des 5 dernières heures de travail pour ne pas perturber le sommeil à venir

Pratiquez une **activité physique régulière** en privilégiant les sports à plusieurs ou collectifs afin de maintenir le lien social et éviter l'isolement.

LE TRAVAIL DE NUIT/POSTÉ PRÉSENTERA TOUJOURS DES RISQUES POUR LA SANTÉ DU TRAVAILLEUR, QUEL QUE SOIT LE CONTEXTE.