

Le sommeil

Notre organisme est programmé pour dormir la nuit et être éveillé le jour, c'est ce que l'on appelle l'horloge biologique.



Le travail de nuit incite à faire attention à sa santé, pourquoi ?

Lors du travail de nuit, le fonctionnement de l'horloge biologique est perturbé. Ce dérèglement a un impact sur le sommeil et la vigilance.

Les travailleurs de nuit ont le plus souvent :

- **Un temps de sommeil plus court** que ceux qui travaillent régulièrement de jour (en moyenne 1 à 2h de sommeil de moins par 24h)
- **Une somnolence** plus importante au cours de la journée augmentant le **risque d'accidents de la circulation et d'accidents de travail**.

D'autres troubles

- Troubles du sommeil associés parfois à un **état dépressif ou d'anxiété**.
- **Surveillance accrue** pour les femmes enceintes.
- **Facteur de risque probable** pour le cancer du sein, la prise de poids, l'hypertension artérielle, les troubles digestifs.



Quelles précautions prendre pour sa santé ?

Quelques principes peuvent vous aider à améliorer votre qualité de vie et limiter les répercussions sur votre santé.

Avant la nuit de travail

- **Prévoir une sieste** avant la première nuit travaillée.
- **S'exposer à la lumière du jour** ou à une lumière artificielle élevée (sans regarder la lumière en face) **avant le travail** ou **en début de poste** pour resynchroniser votre horloge interne et augmenter votre vigilance.

Pendant la nuit de travail

- **Pour éviter l'endormissement, prévoir entre 2h et 4h du matin une collation** riche en sucres lents et en protides. **Protides et glucides lents empêchent «le coup de barre»**

Le sommeil

La dette de sommeil est la première cause de somnolence. Elle peut être à l'origine d'accidents du travail et de la circulation.

En fin de nuit

- **Eviter les excitants** (café, thé, sodas).

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 30mn).
- **Se protéger des sources d'éblouissement**.

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 !
- **Eviter de se faire réveiller** (prévenir l'entourage, couper la sonnerie du téléphone).
- **Utiliser si nécessaire des bouchons d'oreilles**.
- **Ne pas hésiter à faire une petite sieste complémentaire** pendant la journée.

Après la dernière nuit de travail

- **Moins dormir le jour** pour mieux s'endormir le soir.

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin du travail



Santé au Travail
en Région Morlaisienne

7, rue Léonard de Vinci - CS17933 - 29679 Morlaix Cedex
www.strm.bzh - 02 98 88 04 07

Création : STRM. Crédit photos : Fotolia, mars 2013.



Travail de nuit Alimentation & Sommeil



Santé au Travail
en Région Morlaisienne

Généralités

Vous travaillez de nuit ?
Ce rythme de travail n'est pas physiologique : il provoque une perturbation importante de vos principaux rythmes de vie : alimentation, sommeil, vie familiale...



Définition du travail de nuit

Articles L3122-29, 30 et 31 du Code du travail

Est considéré comme travail de nuit tout travail ayant lieu entre 21h et 6h, (ou 21h à 7h avec une activité entre 24h et 5h)

Est considéré comme travailleur de nuit, tout salarié qui accomplit :

- soit au moins 2 fois/semaine, selon son horaire de travail habituel, au moins 3h de son temps de travail quotidien, entre 21h et 6h,
- soit au moins 270h (en l'absence de convention ou d'accord collectif) entre 21h et 6h sur une période de 12 mois.



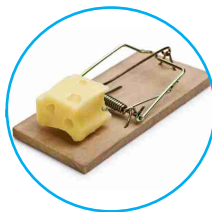
Conséquences physiologiques possibles

Les rythmes biologiques sont perturbés.

- Perturbation du cycle veille/sommeil.
- Troubles du sommeil.
- Irritabilité, stress, fatigue chronique, anxiété, dépression...
- Risque de consommation excessive d'excitants (café, tabac...)
- Diminution des performances intellectuelles, de la vigilance.
- Troubles digestifs.
- Anomalies des paramètres biologiques : cholestérol, élévation des triglycérides par la prise de repas nocturnes...
- Troubles cardiovasculaires.
- Perturbation de la vie sociale et familiale.
- Impression d'isolement, d'être en retrait par rapport à la vie de l'entreprise.

L'alimentation

Vous dormez à des heures irrégulières... essayez de manger à des moments réguliers

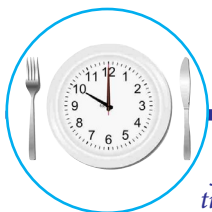


Les pièges à éviter

- L'augmentation de l'apport calorique global sur une journée de 24h.
- Le grignotage entre les repas et surtout la nuit.
- Le café, le thé et les sodas contenant de la caféine : possible douleurs d'estomac, tachycardies, augmentation de la tension artérielle, anxiété, nervosité et agitation en cas de consommation excessive !

Pas plus de deux tasses de café
4 à 6 heures avant d'aller dormir

- L'alcool détériore la qualité du sommeil.
- Le tabac : la nicotine est un stimulant. Evitez de fumer avant de vous coucher.



Quand manger ?

La prise des repas est un point de repère fondamental pour l'adaptation aux modifications des différents rythmes.

- Conserver le rythme de jour des trois repas.
- Respecter la collation de nuit.
- Ne grignotez pas entre les 3 repas et la collation.

L'alimentation

lorsque l'on travaille la nuit, l'équilibre alimentaire est possible à condition d'adopter certains principes.



Comment manger ?

Les repas irréguliers, le problème de quantité et de qualité entraînent la prise de poids, les troubles digestifs, la baisse de la vigilance au travail.

Poste de nuit = 3 repas + 1 collation

Respectez une bonne répartition de l'apport calorique journalier quel que soit votre poste de travail : le petit déjeuner (30%), les collations (d'après sommeil et de nuit) (40%), le repas du soir (30%).

Repas du soir : unique

Collation : au cours de la nuit

- Entre 2h et 4h du matin pour maintenir un niveau de vigilance correct et si possible à la même heure pendant la période de travail de nuit.
- Privilégier une collation glucides lents (pain, pâtes, riz...) et des protéines (viande froide, œuf...)
- Eviter les viennoiseries, barres de céréales, charcuterie qui dérèglent les sensations de faim, leur consommation se fait au détriment des repas.
- Buvez beaucoup d'eau tout au long de la nuit.

Petit-déjeuner :

- avant d'aller dormir.

Repas de midi :

- après le sommeil du matin,
- il peut être léger.

Adopter un certain nombre de règles de vie et de prévention aide à mieux faire face au travail de nuit.