

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 protéides. **Protéides et glucides lents empêchent «le coup de barre»**

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**



7, rue Léonard de Vinci - CS17933 - 29679 Morlaix Cedex  
[www.presantra.bzh](http://www.presantra.bzh) - 0298880407



## Travail de nuit Alimentation & Sommeil



# 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.



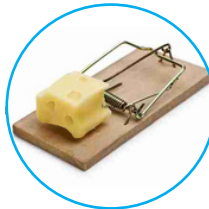
## Conséquences physiologiques possibles

*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.**