

agestra

Agir Ensemble pour
la Santé au Travail

TRAVAIL DE NUIT CONSEILS SANTÉ



Fiche conseil

www.agestra.org

Prenez soin de votre sommeil

➤ **Respectez des horaires réguliers** de coucher et de lever.

Temps de sommeil = au minimum 7h/24h

➤ **Faites une sieste** en fin d'après-midi.

Elle permet de récupérer un manque de sommeil.

➤ **Limitez le bruit** pendant le sommeil.

➤ **Isolez votre chambre** de la lumière extérieure et maintenez une température à 18°C.



Utilisez la lumière

➤ Exposez-vous à la lumière du jour ou à une lumière artificielle élevée avant le travail.

➤ Évitez la lumière du jour ou une lumière trop forte à votre retour au domicile pour mieux préparer le sommeil.

Le travail de nuit concerne tout travail accompli entre 21h et 6h du matin.

L'Homme possède une horloge biologique située dans le cerveau. Elle lui permet d'être actif le jour et de se reposer la nuit.

Lors du travail de nuit, le fonctionnement de cette horloge est perturbé. Ce dérèglement a un impact sur le sommeil et la vigilance. Adopter un certain nombre de règles de vie et de préventions aide à mieux faire face au travail posté ou de nuit.

Méfiez-vous de la somnolence

Reconnaissez les signes de somnolence au volant ou au travail

Difficultés à se concentrer

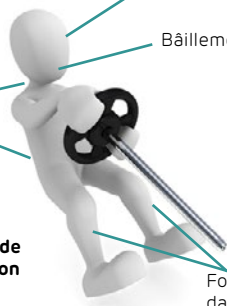
Picotements dans les yeux

Bâillements répétés

Raideurs dans la nuque et dans le dos

Besoin incessant de changer de position

Fourmillements dans les jambes



> Soyez vigilant à ces signes lors du trajet du retour.

> N'hésitez pas à vous arrêter pour dormir 15-20 minutes si vous en ressentez le besoin.

> Ne prenez pas de médicaments psychostimulants pour maintenir la vigilance.

Mangez équilibré et bougez

Conservez

1 petit déjeuner
2 repas principaux



Limitez

le grignotage et la consommation de produits sucrés (pâtisseries, sodas) et de graisses (charcuterie, chips)



Évitez

la consommation de café, thé, colas, boissons énergétiques lors des 5 dernières heures de travail



Pratiquez

une activité physique régulière



À limiter



Sans modération



Signalez à votre médecin ou infirmier en santé au travail :

- vos difficultés de sommeil
- vos baisses de vigilance au cours du travail
- vos éventuels troubles digestifs, dépressifs ou anxieux
- vos accidents ou si vous vous êtes endormi au volant
- vos antécédents médicaux
- votre grossesse (aménagement du poste de travail à partir de 12 semaines d'aménorrhée)

Site : www.institut-sommeil-vigilance.org

D'après les recommandations de la Société Française de Médecine du Travail
Label HAS 2012

Votre médecin du travail se tient à votre disposition pour de plus amples informations

*Plaquette réalisée par les infirmières en Santé au Travail d'AGESTRA
avec le concours des médecins du travail*