

## DÉFINITION

### TRAVAIL DE NUIT

Est considéré comme travail de nuit tout travail compris, pendant la période de nuit (21 h - 6 h), sauf conventions ou accords collectifs. (Art L3122 - 29 -30 -31).

### TRAVAILLEUR(EUSE) DE NUIT

Est considéré(e) comme travailleur(euse) de nuit, toute personne effectuant au moins 3 heures durant la période de nuit et au moins 2 fois par semaine ou plus de 270 heures sur 12 mois consécutifs.

## BON À SAVOIR

Le travail de nuit n'est pas naturel, il comporte des risques pour la santé et perturbe le rythme circadien, c'est-à-dire l'alternance de différentes périodes sur une durée de 24 heures, qui joue sur de nombreux mécanismes biologiques, physiologiques et comportementaux de l'être humain.



## À RETENIR

- 1 DORMIR 6 À 8 HEURES PAR JOUR.
- 2 FAIRE ATTENTION À SON ALIMENTATION.
- 3 PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE POUR ENTREtenir SA FORME.
- 4 PRÉSERVER DU TEMPS POUR SOI ET EN FAMILLE.

Conception et Impression : [www.leshameconscibles.com](http://www.leshameconscibles.com) / 03 25 02 83 46 • Crédit photos : Freepik / Fotolia

**Vous avez des questions ?  
N'hésitez pas à contacter nos conseillers,  
ils sont là pour vous répondre.**

## CONTACT

Une adresse mail pour toutes vos demandes :  
[asthm@asthm.fr](mailto:asthm@asthm.fr)

### SAINT-DIZIER

4 Boulevard de Marne  
52100 SAINT-DIZIER

Tél : 03 25 05 33 99

### CHAUMONT

108 Rue Pierre Curie CS 50058  
52002 CHAUMONT cedex

Tél : 03 25 30 33 99

### LANGRES

30 Avenue des Turenne  
52200 LANGRES

Tél : 03 25 87 94 30

[www.asthm.fr](http://www.asthm.fr)



**TRAVAIL & SANTÉ**

**TRAVAIL DE NUIT  
CONSÉQUENCES  
ET PRÉVENTION**



# CONSÉQUENCES

Le travail de nuit engendre des perturbations de l'état de santé général : vieillissement prématuré, maladies, récupération...

## SANTÉ

### ➤ TROUBLES DU SOMMEIL

Perturbation du rythme de sommeil, augmentation de la fatigue et de la somnolence.

### ➤ TROUBLES DIGESTIFS

Déséquilibre nutritionnel, prise de poids, ulcère gastroduodénal.

### ➤ TROUBLES PSYCHIQUE ET DE L'HUMEUR

Augmentation significative de la dépression et /ou de l'anxiété.

### ➤ TROUBLES À LONG TERME

Augmentation modérée des maladies cardio-vasculaires, d'hypertension artérielle et d'hypercholestérolémie.

Risque d'augmentation de certains cancers, (sein, colon, prostate...).

## GROSSESSE

Risque d'avortements spontanés, d'accouchements prématurés et de retard de croissance intra-utérin.

## VIE SOCIALE ET FAMILIALE

Le travail de nuit peut altérer la qualité du quotidien, des relations humaines et engendrer des difficultés à gérer :

### ➤ VIE FAMILIALE

Isolement, récupération difficile du sommeil, absence à certains événements familiaux...

### ➤ TRAJETS

Risque routier accru en l'absence de transport en commun, fin de poste de nuit et prise de poste du matin.

### ➤ ACTIVITÉS PERSONNELLES

Culturelles, sportives, associatives...

# PRÉVENTION

## TRAVAIL EN 3X8

➤ Adopter une rotation des horaires dans le sens **Matin > Après-midi > Nuit**

➤ Proposer une équipe de nuit permanente ou Privilégier les rotations à vitesse rapide, **tous les 2 jours avec un minimum de 11 heures entre chaque poste.**

➤ Insérer des pauses repas appropriées pour combattre la somnolence.



Attention à la dette de sommeil qui s'accumule au fil du temps.

Le travail de nuit peut avoir des conséquences négatives sur le quotidien. Une bonne organisation permet de considérablement améliorer sa qualité de vie.

## SOMMEIL

### COMMENT AMÉLIORER SA QUALITÉ DU SOMMEIL ?

Apprendre à déterminer le nombre d'heures de sommeil nécessaires pour être au mieux de sa forme, puis faire en sorte de se réserver ces heures de sommeil dans son emploi du temps.

**1** Conserver des heures de sommeil suffisantes, **6 heures minimum par jour.**

**2** Privilégier les heures de sommeil le matin durant les semaines de travail de nuit.

**3** Réduire sa « dette de sommeil » durant les jours de repos, en faisant la "grasse matinée" et/ou des siestes (une sieste de 20 min. remplace un cycle de 90 min. de sommeil nocturne perdu).

**4** Dormir dès que possible de nuit pour retrouver un rythme normal.

**5** Instaurer des rituels avant de se coucher : lecture, relaxation, musique douce... Éviter les écrans, le bruit...

**6** Ne pas fumer avant de se coucher.

## ALIMENTATION

Afin de prévenir les problèmes de santé dus à l'alimentation, voici quelques conseils à suivre :

➤ Prévoir entre 1h et 3h du matin un repas riche en :

• **Sucres lents** : céréales, légumineuses, pains complets, pâtes, riz complets,...

• **Protides** : aliments d'origine animale (viandes rouges et blanches, poissons, œufs, produits laitiers) et aliments d'origine végétale (céréales : blé, avoine, riz, maïs et légumineuses : soja, lentilles, haricot, pois).

➤ Boire de l'eau tout au long de la nuit et éviter les excitants tels que le café, le thé et les sodas.

➤ Bannir l'alcool pendant la collation, il est responsable d'endormissement.

➤ Ne jamais sauter de repas et conserver le petit-déjeuner avant d'aller dormir le matin, repas léger et sans café.

## HYGIÈNE DE VIE

➤ Pratiquer une activité physique régulière dans la journée, éloignée de 3 heures minimum de l'heure du coucher.

Les protéines réveillent, les sucres endorment !



### Attention aux grignotages !

Gras, salés ou sucrés (barres chocolatées, biscuits...), ces aliments riches en sucres rapides éveillent temporairement, mais provoquent des hypoglycémies réactionnelles, responsables de coups de fatigue. De plus, ils favorisent la prise de poids et le diabète.



➤ Préserver du temps en famille et du temps pour soi en participant à des activités associatives, sportives, culturelles...