



Le Travail de Nuit : les Risques

*Physiologiquement, l'Homme est fait
pour travailler le jour.
Le travail de nuit est donc à limiter au maximum.*

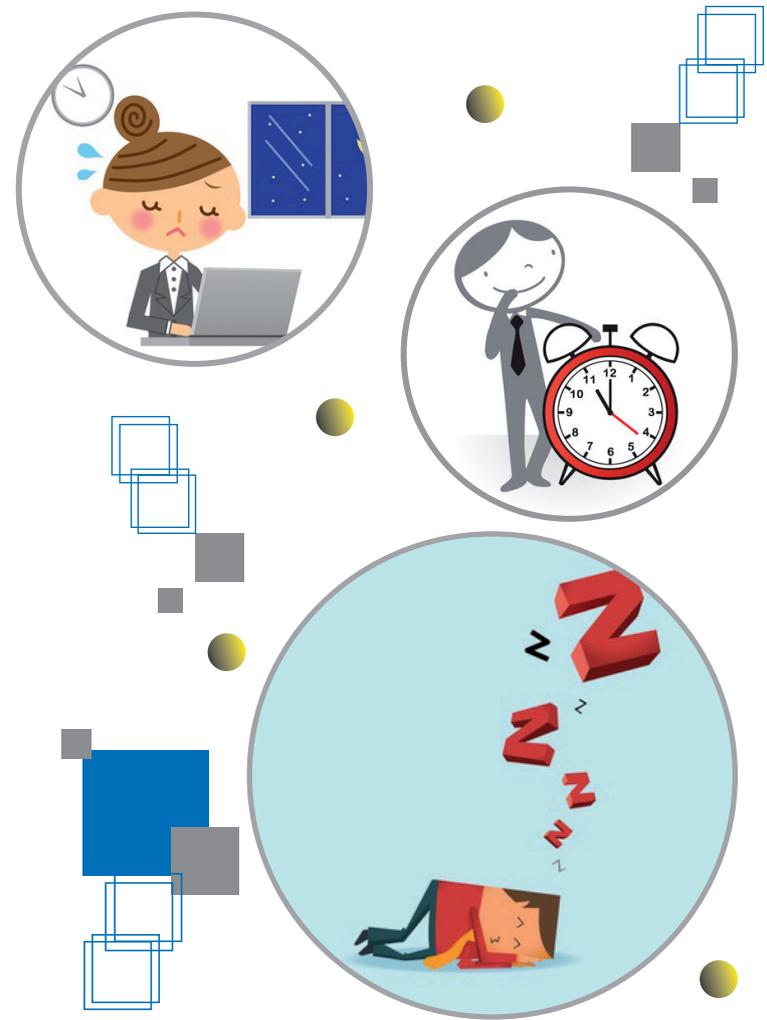
Réglementation

Le travail de nuit est réglementé par l'article L. 3122 et suivants du code du travail, notamment pour le travail des jeunes.
En cas de besoin, contactez votre médecin du travail.

Imprimeur SETAEL - Chartres - mars 2013



Service Interprofessionnel de Santé au Travail en Eure-et-Loir
21, rue Camille Marcille – CS70142
28008 CHARTRES Cedex
Tél. 02 37 25 16 00 – Fax. 02 37 30 26 33
chartres@sistel.asso.fr – www.sistel.asso.fr



Qu'est-ce que le travail de nuit ?

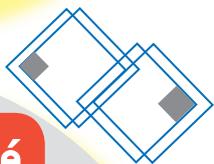
Définition : toute période de travail comprise entre 21h et 6h

Organisations différentes :

- nuit fixe
- équipes alternantes en 3 x 8 ou 4 x 8 ou 5 x 8

Quels secteurs d'activité ?

Tous les secteurs d'activité peuvent être concernés, par exemple la santé, l'industrie, la restauration, la boulangerie, les transports,...



Effets possibles sur la santé

■ sur le sommeil :

- perturbations du sommeil en quantité et en qualité, pouvant entraîner à la longue, une fatigue chronique, avec pour conséquences possibles :
 - erreurs dans le travail,
 - troubles de la vigilance, avec risque d'accidents de travail ou de trajet,
- aggravation de pathologies du sommeil (syndrome d'apnée du sommeil, narcolepsie)

■ troubles somatiques possibles :

- hypertension artérielle et autres troubles cardio-vasculaires,
- troubles alimentaires, obésité, maladies endocriniennes comme le diabète, troubles digestifs,
- certains cancers

■ troubles psychologiques :

- anxiété, dépression, irritabilité, conflits relationnels au travail comme en privé

Comment prévenir les risques ?

- **Favoriser une bonne hygiène de vie :** éviter le tabagisme et le grignotage, adapter l'équilibre alimentaire et le rythme de repas aux horaires de travail,
- **Minimiser la consommation d'excitants** (thé, café, soda, boissons alcoolisées, énergisantes, etc...) qui peuvent nuire au sommeil,
- **Attention aux prises de médicaments,**
 - certains perturbent le cycle veille-sommeil, en agissant sur la vigilance,
 - d'autres vont voir leur efficacité perturbée par les changements d'horaire de travail, dans les deux cas en parler avec votre médecin du travail,
- **Organiser le temps de sommeil,** qui n'est pas une perte de temps, afin de récupérer la fatigue et restaurer l'organisme, éventuellement en favorisant une sieste courte.

