



## 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.*

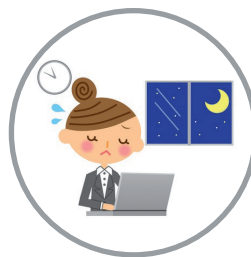
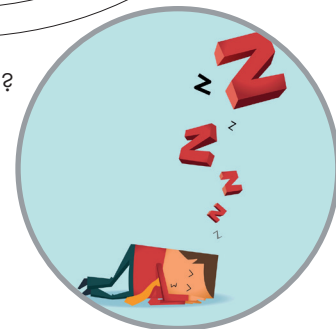
### Réglementation

Le travail de nuit est réglementé par le code du travail, notamment pour le travail des jeunes.  
En cas de besoin, contactez votre médecin du travail.

ATOCOM - Mai 2018



- Qu'est-ce que le travail de nuit ?
- Effets possibles sur la santé
- Comment prévenir les risques ?



## Qu'est-ce que le travail de nuit ?

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

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 cardiovasculaires,
- 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.

