

Travail posté, de nuit... Mais qu'est ce que c'est ?

Travail posté
ou travail par «poste»

Horaires *successifs*
et *alternants*

Travail de nuit

Entre 21h et 6h du matin

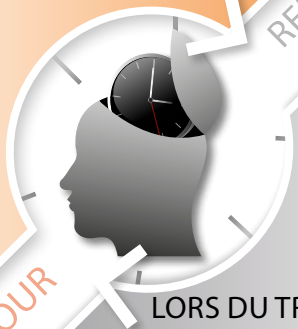


Les travailleurs de nuit
représentent 15% des salariés

21% des hommes et 9% des femmes

L'HOMME POSSEDE UNE HORLOGE BIOLOGIQUE
INTERNE SYNCHRONISEE AVEC LA JOURNEE DE 24H
(CYCLE LUMIERE OBSCURITE).

REPOS LA NUIT
24h



ACTIF LE JOUR

LORS DU TRAVAIL POSTÉ
ET/OU DE NUIT
L'HORLOGE EST **PERTURBÉE**

IMPACT SUR L'ENSEMBLE
DE L'ORGANISME

Réglementation



Le travail de nuit et le travail en équipes
successives alternantes

=

FACTEURS DE PÉNIBILITÉ

Mentionnés dans la fiche de prévention des exposi-
tions établie par l'employeur. Cette fiche doit **vous être**
remise par l'employeur à votre départ de l'entreprise.



TRAVAIL DE NUIT

UNE SURVEILLANCE MÉDICALE PARTICULIÈRE

Signalez à votre médecin du travail ou à votre infirmière au
cours de votre entretien infirmier :

- Vos difficultés de sommeil, vos baisses de vigilance
sur la route **ou au travail**.
- Vos éventuels **troubles digestifs, cardio-vasculaires, psychiques**.
- Votre **grossesse** ou votre souhait de grossesse.

POUR TOUTE QUESTION OU COMPLÉMENT D'INFORMATIONS,
L'ÉQUIPE DE SANTÉ AU TRAVAIL ET VOTRE MÉDECIN TRAITANT SONT
À VOTRE ÉCOUTE.

Centre pour le Développement de la Santé au Travail
4-10 rue Albert Thomas CS 39019
59210 COUDEKERQUE-BRANCHE CEDEX

Tél. : 03.28.24.98.98
www.cedest.net
Association loi 1901



CEDEST - AVRIL 2013 - Dr Blandine Descamps - Médecin du Travail
BASÉE SUR RECOMMANDATIONS HAS 2012

Travail Posté et/ou de nuit... Quelles précautions prendre pour SA SANTÉ?

Prenez soin de votre sommeil...

Les travailleurs postés ont un temps de sommeil plus court, en moyenne

1 à 2h en moins / 24h, multiplie le risque d'accident de la route par deux.

RISQUE X2 !

Vigilance donc pour le trajet aller en poste du matin et le trajet retour du poste de nuit.

- Respectez votre temps de sommeil 7h / jour, sieste comprise
- Adoptez des horaires de coucher et de lever les plus réguliers possibles
- Diminuez le risque de somnolence en faisant une sieste dans la journée
- Évitez les excitants (café, tabac...) au cours des 5 dernières heures de travail
- Évitez les médicaments hypnotiques
- Isolez votre chambre de la lumière et du bruit quand vous dormez dans la journée

Méfiez-vous de la somnolence...

- Concentration difficile
- Tête lourde
- Picotements des yeux
- Bâillements
- Irritabilité
- Lassitude



PRÊTEZ ATTENTION À CES SIGNES !

Si ces signes surviennent au volant.
ARRÊTEZ-VOUS 15-20 MINUTES !
ÉVITEZ AINSI UN ACCIDENT DE LA ROUTE.



ATTENTION!

aux médicaments qui favorisent la somnolence.



Informations complémentaires sur le site :

→ www.institut-sommeil-vigilance.org ←

Adaptez votre mode de vie...

Les travailleurs postés et/ou de nuit ont un **risque augmenté** de présenter les troubles suivants :

- Troubles digestifs, Troubles psychiques
- Excès de poids
- Maladies cardiovasculaires
- Hypertension artérielle
- Augmentation du cholestérol sanguin



INFORMEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT

de vos horaires de travail, afin qu'il puisse adapter votre suivi médical.

- Prenez 3 repas variés et équilibrés par jour
- Ne sautez pas de repas
- Évitez le grignottage
- Pratiquez une activité physique régulière



LES FEMMES et le travail de nuit

- Le travail de nuit est un facteur de risque probable de **cancer du sein** ! Un **suivi gynécologique régulier** est nécessaire.
- Pour les femmes enceintes, le travail de nuit **après 3 mois de grossesse est à éviter**. Il est conseillé de déclarer **précocement** votre état de grossesse auprès de votre employeur. Vous pouvez demander l'affectation à un poste de jour.
- Vous pouvez demander à **rencontrer le médecin du travail** qui s'assurera de l'adéquation de votre poste de travail avec un **déroulement satisfaisant** de votre grossesse.