



Fiche repère

Le travail de nuit et/ou d'équipe en horaires décalés



Le travail de nuit et/ou d'équipe en horaires décalés ? C'est quoi ?

Ces organisations de travail indispensables à l'activité économique touchent divers secteurs (santé, transport, industrie, alimentation, sécurité, hôtellerie-bar-restauration, spectacle). Le travail de nuit s'étend de 21h à 07h, 2 fois/semaine avec au moins 3 heures de travail de nuit quotidiennes ou 270 heures sur une période de 12 mois consécutifs selon les articles L3122-1 et -5 du Code du travail. Le travail d'équipe en horaires décalés dépend des organisations des entreprises (2*8, 3*8, 4*8*, 5*8, 2*12).

Le rythme biologique humain

Notre organisme se synchronise sur l'alternance jour/lumière et nuit/sommeil pendant 24 heures.

Le «bon sommeil» a lieu la nuit, il permet le développement de notre système immunitaire et le repos de nos facultés mentales.

Le sommeil profond est réparateur, en effet pendant cette courte phase, les mécanismes de régénération des cellules sont activés grâce aux hormones.

Le cycle chronobiologique (ou circadien) est perturbé lors du travail de nuit ou en horaires décalés, une dette de sommeil peut survenir



Risques et effets sur la santé

Fatigue et troubles du sommeil

Hypertension artérielle

Z z

Stress, anxiété

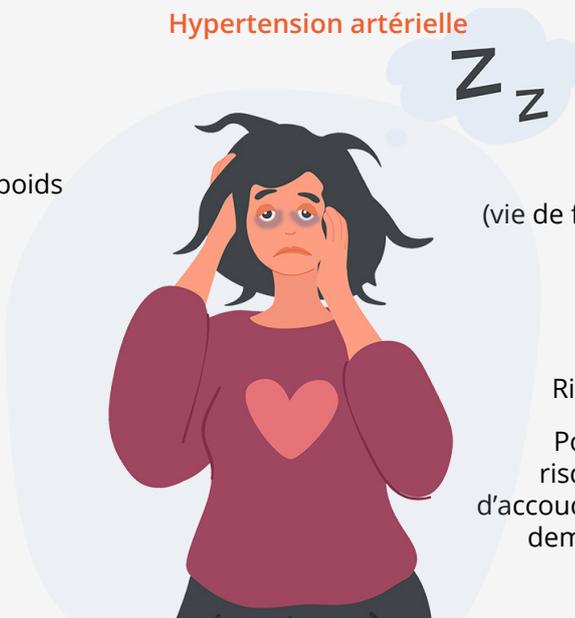
Troubles de l'alimentation, prise de poids

Troubles digestifs
Diabète, cholestérol

Isolement social
(vie de famille perturbée, sorties, activités)

Augmentation du risque
d'**accident du travail et routier**
liée à la diminution de la vigilance
(entre 2h et 5h)

Risque de **cancer du sein**
Pour la femme enceinte :
risque de fausse couche ou
d'accouchement prématuré, elle peut
demander à travailler de jour



Les rythmes de vie en horaires décalés

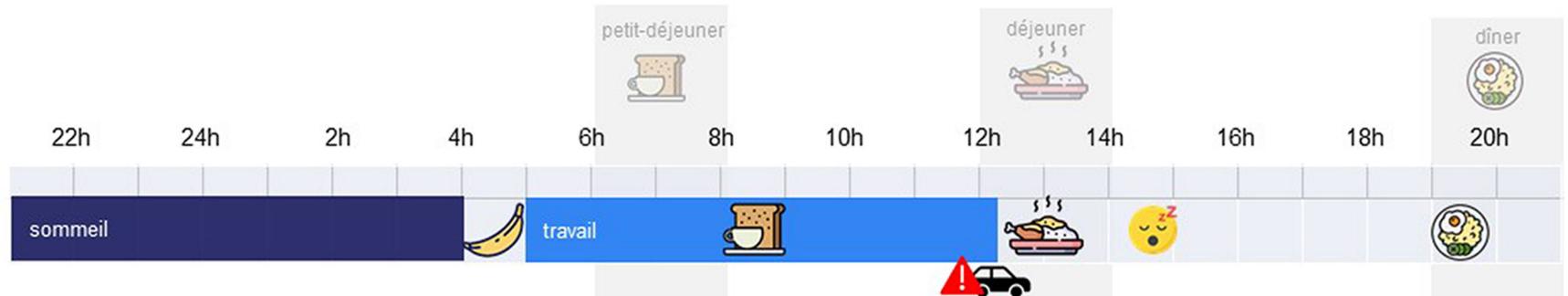
Travail - repas - sommeil

Vous travaillez le matin

Attention au risque de somnolence au volant

Prenez un petit-déjeuner copieux au travail

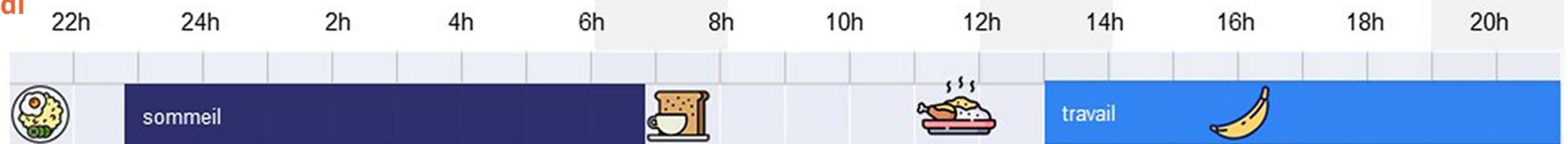
Faites une sieste en début d'après-midi et couchez-vous tôt (vers 21h)



Vous travaillez l'après-midi

Déjeunez avant le travail

Essayez de respecter les horaires réguliers des repas

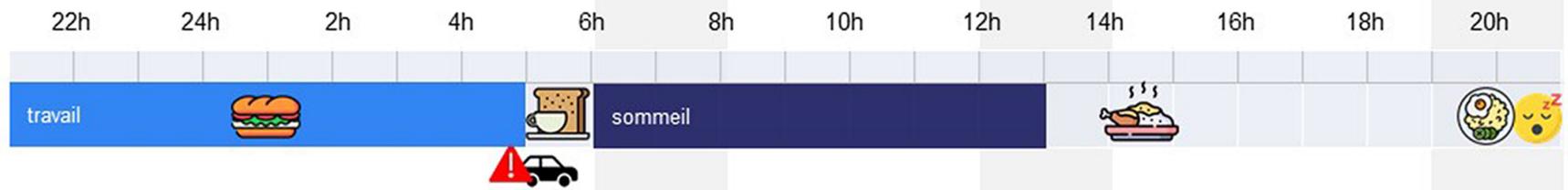


Vous travaillez le soir

Attention au risque de somnolence au volant

Prenez le petit-déjeuner avant de vous coucher

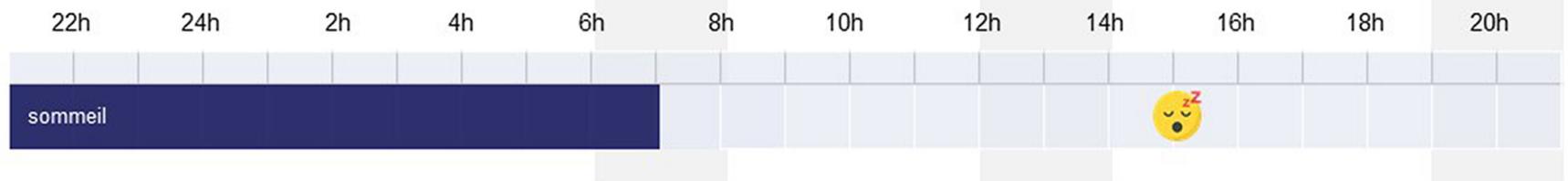
Faites une sieste après le dîner et avant le travail



Vous êtes de repos

Dormez plus longtemps

Essayez de respecter les horaires réguliers des repas



Conseils et astuces



- **Dormir dans le calme** (porter des bouchons d'oreille si nécessaire, mettre son téléphone en silencieux) **et dans le noir** (pour simuler la nuit et sécréter de la mélatonine)
- Privilégier les plages de sommeil et les siestes
- Prévoir une **collation légère pour les postes de nuit et du matin** (favoriser les fruits ou crudités aux encas gras et sucrés)
- **Pratiquer une activité physique** régulière (**en extérieur** pour bénéficier de la lumière du jour)



- **Ne pas sauter de repas**
- **Eviter** la consommation de **thé/café** ou de boisson énergisante avant de se coucher
- Eviter le cumul d'emploi
- Attention à la prise de somnifère qui peut aggraver la somnolence notamment sur le lieu de travail

Echelle de somnolence d'Epworth

Attribuez à chaque situation la note qui correspond à la probabilité de somnoler ou vous endormir (dans la journée) :



aucune

0



faible

1



moyenne

2



forte

3

	0	1	2	3
Pendant que vous êtes occupé(e) à lire un document	0	1	2	3
Devant la télévision ou au cinéma	0	1	2	3
Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès...)	0	1	2	3
Passager depuis au moins 1h sans interruption d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro...)	0	1	2	3
Allongé pour une sieste lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche	0	1	2	3
Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool	0	1	2	3
Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage	0	1	2	3
Total				

Total en dessous de 8 : Vous n'avez pas de dette de sommeil ;

Total de 9 à 14 : Vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes ;

Total supérieur 15 : Vous présentez des signes de somnolence diurne excessive. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil. Si non, pensez à changer vos habitudes.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter votre Service de Prévention et de Santé au Travail