

Prévention collective (par l'employeur)

- Recourir au travail de nuit **exceptionnellement**.
- Respecter au moins **11 heures** de repos entre 2 périodes de travail et au moins 2 jours complets de repos après la dernière nuit de travail (**Art.L.3131-1 et L.3131-2 du Code du Travail**).
- Prévoir le **reclassement des salariées enceintes** à un poste de jour (**Art.L.1225-9 et L.1225-11 du Code du Travail**).
- **Tenir compte des rythmes biologiques** des salariés pour aménager la répartition du travail de nuit (appel aux volontaires).
- **Ménager des temps de pause appropriés** pour le repos et pour les repas. Les pauses permettent de favoriser la production et diminuer les risques d'accidents du travail.
- **Aménager un local adapté permettant de se restaurer et de prendre sa pause**.
- **Adapter l'environnement lumineux de travail** : augmenter l'intensité lumineuse permet le maintien d'une bonne vigilance et la réduction de la sensation de fatigue.
- **Surveiller les taux de fréquence et de gravité** des accidents de travail et de trajet.
- Assurer le **suivi médical des salariés** exposés à des horaires de nuit.
- **Sensibiliser les salariés** par des campagnes d'information concernant une hygiène de vie sur le plan du sommeil et de l'alimentation.

Consulter votre Médecin du Travail pour avis concernant toutes modifications des horaires de travail.

Règlementation du travail de nuit

En général, tout travail entre 21 heures et 6 heures est considéré comme travail de nuit.

Le salarié est considéré comme travailleur de nuit dès lors qu'il accomplit :

- soit au moins 2 fois par semaine et selon son horaire de travail habituel, au moins 3 heures de son temps de travail quotidien durant la période de travail de nuit prévue ;
- soit 270 heures de travail de nuit pendant une période de 12 mois consécutifs, à moins qu'une convention ou accord collectif de travail étendu prévoit une autre période de référence et un nombre minimal d'heures de travail de nuit différent.

Pour plus d'informations concernant la réglementation, visitez notre site :

www.acist-asso.fr



Association des Centres Interentreprises pour la Santé au Travail

Siège Administratif

80 avenue du Général de Gaulle
94550 CHEVILLY-LARUE
☎ 01 49 69 97 17 - 📠 01 49 69 97 10

Cachet du Professionnel

Auteurs : S. Candela Perez, L. Chessebeuf, S. Da Costa, A. Ferru, A. Kechidi, Dr Lai, Dr Langa, B. Pereira, Dr Schwerkolt



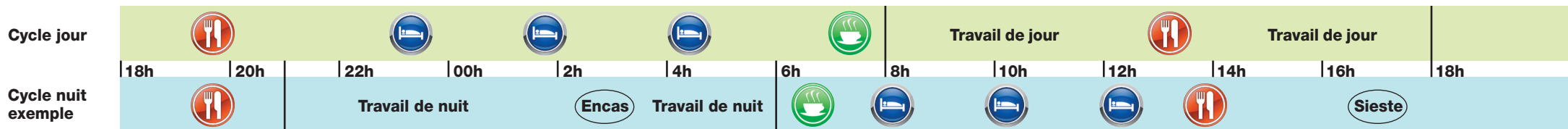
FICHE CONSEIL

Le travail de nuit

IMPRIM'VERT® - Date de création : septembre 2013
©Jane - ©Rido - Planète Impression 01 64 97 50 34 • Label
Crédits photos ©Fotolia



www.acist-asso.fr



Risques et troubles liés au travail de nuit

L'organisme est programmé pour avoir une activité maximale dans la journée et minimale la nuit. La perturbation du rythme biologique peut entraîner des risques :

Sur la santé :

- **Troubles du sommeil** dus à un environnement plus bruyant et lumineux le jour.
- **Troubles digestifs** consécutifs aux horaires de repas irréguliers, mal équilibrés avec grignotages et à la surconsommation de thé et café.
- **Troubles cardiovasculaires** liés à la tendance à manger plus gras et plus sucré.
- **Risques de cancers** du sein ou colorectal. Le travail de nuit est classé 2A comme cancérogène probable.
- **Risques chez la femme enceinte** : risques accrus de prématurité, de retard de croissance et d'avortement spontané.

Psychosociaux :

- **Psychologiques** : Risques de dépression, stress, irritabilité, anxiété, troubles de la mémoire.
- **Risques d'addictions** : Surconsommation d'alcool, tabac, drogues ou médicaments afin de pouvoir induire le sommeil ou se maintenir éveillé.
- **Familiaux et sociaux** : Difficultés à concilier la vie professionnelle, familiale et sociale (difficile d'exercer ses responsabilités familiales, la pratique d'un sport ou d'une autre activité).
- **Professionnels** : Sentiment d'isolement et de retrait par rapport à la vie de l'entreprise (activités sociales du CE, formations professionnelles, manque de communication...) et manque de reconnaissance professionnelle.

D'accidents de trajet et de travail :

La dette de sommeil entraîne une baisse de la vigilance, source d'accidents de trajet.

Les accidents du travail ne sont pas plus fréquents mais plus graves la nuit.

Tous ces troubles entraînent une usure prématurée de l'organisme.

Votre cycle →



Prévention individuelle

Avant la nuit de Travail :

- Prévoir une **sieste avant la première** nuit travaillée ;
- **Dîner à l'heure habituelle** avec un repas complet et équilibré ;
- Prendre une **douche « chaude »** pour augmenter la température interne du corps et favoriser l'éveil.

Pendant la nuit de Travail :

Pour éviter la baisse de vigilance :

- **Prévoir entre 2h et 4h du matin une collation** riche en sucres lents et en protéines (pain, viande, volaille, poisson) ;
- **Manger lentement** et si possible, avec les collègues ;
- Bien choisir ses aliments : **les protéines réveillent, les sucres endorment.**

Pour éviter la prise de poids :

- **Éviter les grignotages** et résister à la tentation des distributeurs de friandises ;
- **Boire de l'eau** tout au long de la nuit, s'interdire toute boisson alcoolisée ;
- Lorsque c'est possible, **varier un peu votre activité entre 2h et 5h** du matin et faire une pause.

En fin de nuit de travail :

- **Éviter les excitants** (café, thé, soda...) dans les **5h** précédant le coucher ;
- **Prévoir un vêtement chaud** car le corps se refroidit vers 3-4h du matin.

Après la nuit de travail :

- Sur le **trajet de retour en voiture, bien aérer**, éviter de surchauffer le véhicule et s'arrêter en cas de somnolence.
- Prendre un **petit-déjeuner léger** pour que la digestion ne perturbe pas le sommeil.
- **Se coucher le plus rapidement possible**, en évitant de commencer une activité.

Pour favoriser l'endormissement :

- Prendre une **douche fraîche** pour diminuer la température interne du corps ;
- Bien faire l'**obscurité** dans la chambre ;
- Dormir dans son lit et surtout pas dans le canapé devant la télévision ;
- **Éviter d'être dérangé**, prévenir l'entourage, couper la sonnerie du téléphone pour privilégier un environnement calme ;
- Utiliser des bouchons d'oreilles si nécessaire.

Le réveil :

- Privilégier un cycle long de **5 à 7h de sommeil** et se faire **réveiller** pour prendre un repas équilibré en famille.
- Ne pas hésiter à faire une petite **sieste complémentaire** dans la journée en favorisant le réveil spontané.

Pendant les jours de repos :

- Moins dormir le jour pour mieux s'endormir le soir afin de **retrouver un rythme normal** ;
- **Manger équilibré aux heures traditionnelles** ;
- **Organiser sa vie familiale et sociale sans écourter son sommeil** ;
- **Pratiquer une activité physique régulière.**

A l'aide de l'échelle ci-dessous et des différents conseils listés précédemment, constituez votre propre cycle travail/sommeil

N'hésitez pas à demander de l'aide à votre Médecin du Travail