

Vos habitudes

1/ Avez-vous des troubles du sommeil ? OUI NON

Si oui lesquels ?.....
.....

Est-ce que vous prenez des médicaments ? OUI NON

Prenez-vous des médicaments pour dormir ? OUI NON

En vacances, de combien d'heures de sommeil avez-vous besoin ?.....

2/ Mangez vous de la même façon lorsque vous travaillez que lorsque vous êtes au repos ? OUI NON

3/ Avez-vous des troubles de l'humeur ? OUI NON

4/ Consommez vous du thé, café, soda contenant de la caféine ? OUI NON

Si oui quelle quantité ?

5/ Consommez vous du tabac, de l'alcool, de la drogue ? OUI NON

Si oui quelle quantité ?

SMIS
Santé au Travail

50 rue du Pressoir
CS 44008
49402 SAUMUR Cedex

Tél. : 02 41 50 28 40
Fax : 02 41 50 62 96

www.sante-travail.net

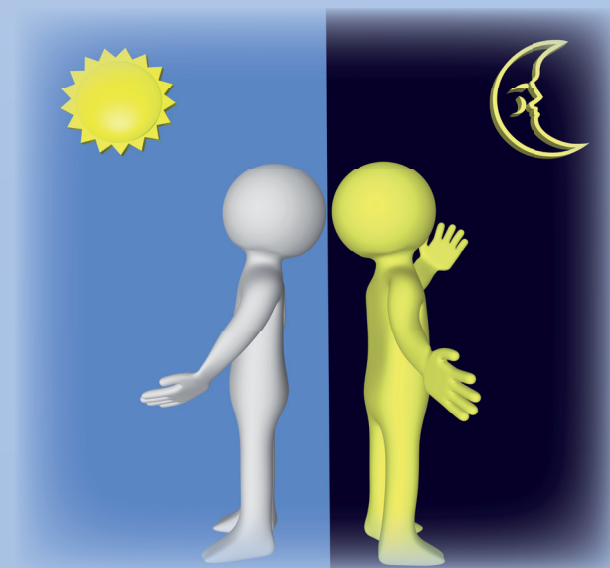
votre
partenaire
santé
au travail

décembre 2012



Santé au travail

Le travail de nuit et la santé



1/ Qu'est-ce que le travail de nuit ?

L'article L. 3122-29 du Code du travail établit que tout travail ayant lieu entre 21 h et 6 h est considéré comme travail de nuit.

Cependant, pour les activités de production rédactionnelle et industrielle, de presse, radio, cinéma... la période de travail de nuit est fixée entre 24 h et 7 h.

Enfin, une autre période de référence peut être fixée par convention ou accord collectif de travail étendu ou par accord d'entreprise ou d'établissement (art.L.3122-30).



2/ Les principaux effets du travail de nuit sur la santé des travailleurs :

- ▶ Troubles du sommeil, fatigue
- ▶ Cycle menstruel irrégulier
- ▶ Consommation plus élevée de médicaments
- ▶ Troubles digestifs et déséquilibre nutritionnel
- ▶ Troubles de l'humeur, irritabilité
- ▶ Désadaptation et isolement social
- ▶ Risques cardiovasculaires accrus
- ▶ On sait aussi que le travail de nuit est un facteur de risque probable pour le cancer du sein chez la femme (*ne justifiant pas de dépistage spécifique par rapport au dépistage organisé du cancer du sein*)

3/ Conseils pour un bon sommeil :

- ▶ Se protéger de la lumière lors du retour au domicile en portant des lunettes de soleil.
- ▶ Débrancher le téléphone, prévenir son entourage, mettre des bouchons d'oreille.
- ▶ Veiller à maintenir un niveau d'obscurité suffisant dans la chambre.
- ▶ Eviter le café ou boisson énergisante avant de se coucher et ne pas consommer plus de 2 tasses de café 4 à 6 heures avant d'aller dormir.
- ▶ Avant de dormir, aérer la chambre et prendre une douche tiède.
- ▶ Maintenir une régularité des rythmes de repos et de sommeil (Soit 7 heures de sommeil, soit à 5 heures de sommeil suivi d'une sieste avant le départ au travail.)
- ▶ Après la nuit au travail, dormir au maximum 4 heures pour arriver à dormir la nuit suivante à l'horaire normal de sommeil.
- ▶ En cas d'insomnie, il existe des traitements de phytothérapie sur conseil médical ou paramédical.



4/ Conseils d'hygiène de vie :

- ▶ Eviter l'augmentation de l'apport calorique global sur une journée de 24h
- ▶ Eviter le grignotage entre les repas et surtout la nuit
- ▶ Eviter de fumer avant d'aller vous coucher (la nicotine est un stimulant)

Petit déjeuner	Léger sans café ni thé
Déjeuner	12-13 h
Collation 16-17 h	non
Sieste	oui
Dîner	oui
Heure du coucher	7 h
Heure du lever	11-12 h