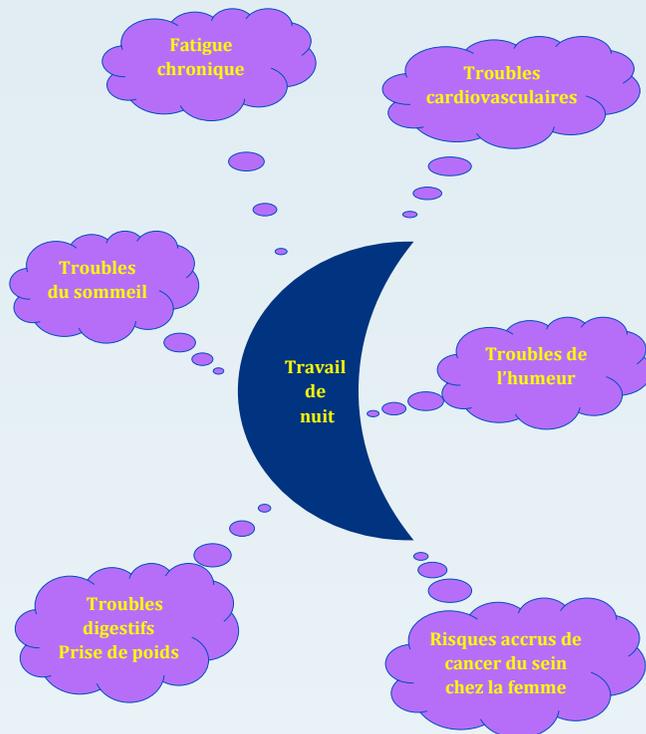


Les effets sur votre santé

La durée du sommeil est souvent plus courte d'une à deux heures pour les travailleurs de nuit en comparaison aux travailleurs de jour.

Les risques de somnolence sont importants et augmentent le risque d'accidents du travail et d'accidents de la route.

D'autres troubles peuvent être favorisés par le travail de nuit :



La visite de santé au travail est le moment privilégié pour signaler vos difficultés

Pensez à signaler :

- Vos difficultés de sommeil et baisse de vigilance au travail.
- Vos troubles digestifs, troubles de l'humeur, anxiété.
- Vos antécédents médicaux.
- Vos accidents de travail ou endormissement lors du travail ou de la conduite.
- Votre grossesse.

Informez votre médecin traitant (et votre gynécologue pour les femmes) de votre profession et de vos horaires de travail afin d'assurer un suivi adapté

APST-BTP-RP
Association Paritaire de Santé au Travail du Bâtiment et des Travaux Publics de la Région Parisienne
Siège social : 110 avenue du Général Leclerc
92340 Bourg-la-Reine
Téléphone : 01 46 83 50 00
Site : www.apst.fr

Vous travaillez la nuit protégez votre santé



Le travail de nuit

Vous êtes travailleur de nuit si :

- Votre horaire de travail habituel, comprend : au minimum trois heures dans la période de nuit (21 h à 7 h), au moins deux fois par semaine. (Ou 21 h à 6 h, à défaut de convention ou d'accord collectif).
- Vous travaillez 270 heures de nuit pendant une période de 12 mois consécutifs, à défaut de stipulation conventionnelle.

Il existe différents types de travail de nuit :

- Travail de nuit continu : vous travaillez uniquement la nuit.
- Travail de nuit posté : vous travaillez alternativement sur des horaires de jour et de nuit (exemple : le travail en 3 x 8 h).
- Travail de nuit occasionnel : vous travaillez de nuit quelques nuits par mois.
- Travail partiellement de nuit : vous travaillez une partie de la nuit (exemple : jusqu'à minuit).



Préservez votre sommeil

- ⌚ Respectez des horaires réguliers de coucher et de lever.
- ⌚ N'accumulez pas un manque de sommeil. Une sieste peut compléter un temps de sommeil insuffisant.
- ⌚ Instaurez un environnement favorable au repos :
 - Dormez dans votre lit pas sur le canapé. La chambre doit être calme, sombre et non-surchauffée (16 à 19°C).
 - Éteignez votre téléphone et prévenez votre entourage pour ne pas être dérangé.
 - Évitez les stimulations auditives, visuelles, intellectuelles fortes avant le coucher (jeux, ordinateur, télévision...).



- ⌚ Évitez la prise de somnifères qui peuvent déséquilibrer votre rythme de sommeil.

Demandez systématiquement l'avis à votre médecin

Adaptez vos habitudes de vie

- 🍴 Prenez 3 repas variés et équilibrés par jour, si possible à heures régulières.
- 🍴 Évitez de sauter des repas, cela favorise le grignotage.
- 🍴 Évitez la consommation d'excitants (café, thé, sodas à la caféine, boissons énergétiques) surtout dans les 5 dernières heures de travail afin de ne pas perturber le sommeil à venir.

Modérez votre consommation d'alcool et de tabac



- 🏃 Conservez une activité physique régulière, à distance du coucher (3 h), afin que votre température corporelle puisse redescendre et ne freine pas votre endormissement.

