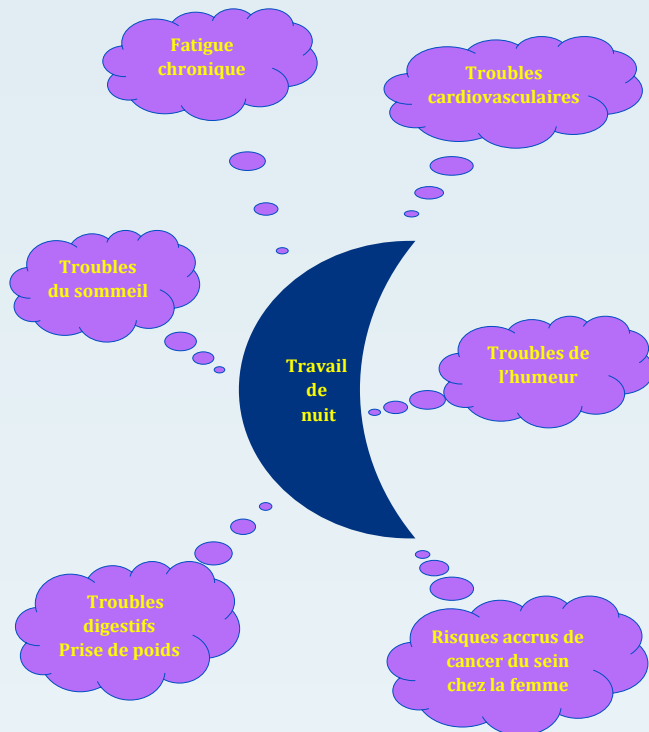


## Les effets sur votre santé

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](http://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.

