

Les travailleurs de nuit font l'objet d'un suivi individuel adapté de leur état de santé

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.



La somnolence nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage

TRAVAIL DE NUIT ET SOMMEIL



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



L'homme possède une horloge biologique située dans le cerveau, qui lui permet d'être actif le jour et de se reposer la nuit.

C'est grâce à la lumière du jour et à la régularité des rythmes de vie que cette horloge fonctionne sur 24 heures.

Lors du travail de nuit, le fonctionnement de cette horloge est perturbé. Ce dérèglement a un impact direct sur le sommeil et la vigilance.

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.**

La somnolence est en général à son maximum entre **2 heures et 5 heures du matin.**

Quelques règles de vie simples peuvent vous aider à limiter les risques liés au manque de sommeil :

- ⌚ Respectez des horaires réguliers de coucher et de lever au cours de la semaine de travail.
- ⌚ Isolez votre chambre de la lumière extérieure pour favoriser votre sommeil en journée.
- ⌚ Limitez le bruit pendant votre sommeil, prévenez votre entourage, éteignez votre téléphone.
- ⌚ Une sieste peut être utile pour compléter votre temps de sommeil sur 24 heures.
- ⌚ Évitez la prise de médicaments somnifères pour faciliter le sommeil.



Utilisez la lumière

- ⌚ En vous exposant à la lumière du jour avant le travail, vous aidez votre horloge interne et vous augmentez votre vigilance.
- ⌚ Évitez la lumière du jour et l'exposition aux écrans lors de votre retour au domicile (exemple : portez des lunettes de soleil) pour préparer votre sommeil.

Méfiez vous de la somnolence

- ⌚ Apprenez à reconnaître les signes de somnolence au volant ou au travail : concentration difficile, raideur dans la nuque, tête lourde, picotement des yeux, paupières lourdes, bâillements...
- ⌚ Soyez vigilant lors du trajet de retour après un travail de nuit. N'hésitez pas à vous arrêter pour une courte sieste de 15 minutes, même si le domicile est proche. C'est à ce moment que les accidents de la circulation sont les plus fréquents.
- ⌚ Évitez de conduire si votre médecin vous a prescrit un médicament qui favorise la somnolence.

Repérez les classes de risque sur vos boîtes de médicaments :



- ⌚ Si possible, faites une sieste courte (15 à 20 minutes) lors des pauses pendant le travail, dans un endroit calme et sûr.
- ⌚ N'abusez pas de café, thé, sodas à la caféine pour maintenir la vigilance.
- ⌚ N'utilisez aucune drogue, alcool ou médicaments stimulants.