

Des conseils pour bien dormir...

- › Respecter des horaires réguliers de coucher
- › Dormir dans une pièce tempérée. Lorsque la chambre est à une température située entre 16 et 18°C, le sommeil et la respiration sont de meilleure qualité.
- › Limiter l'exposition à la lumière en fin de poste pour faciliter le sommeil. Dans la mesure du possible, éviter le travail sur écran, baisser l'intensité lumineuse en fin de poste.
- › Limiter le bruit pendant le sommeil pour éviter les réveils intempestifs (téléphone, appareils électroménagers bruyants...)
- › Faire la sieste 10 à 20 minutes pour combattre la somnolence et la dette de sommeil
- › Prendre 3 repas variés par jour, une collation pendant la nuit. Limiter le grignotage et ne pas sauter de repas
- › Limiter la consommation d'excitants (thé, café, soda à la caféine ...) surtout lors des 5 dernières heures de travail
- › Ne pas fumer à l'heure du coucher (la nicotine étant un stimulant semblable à la caféine)
- › Pratiquer une activité physique régulière, si possible à plusieurs pour maintenir un lien social et éviter l'isolement
- › Durant les jours de repos, augmenter le temps de sommeil, ne pas se coucher trop tard, faire une grasse matinée ou une sieste

! Le travailleur de nuit bénéficie d'une **Visite d'Information et de Prévention** avant l'embauche. La périodicité de cette visite ne peut excéder 3 ans. Il doit être déclaré en Suivi Individuel Adapté (SIA) par l'employeur



i Pour plus d'informations, prenez conseil auprès de votre médecin du travail.



NOS CENTRES TÉL 02 96 74 72 74
PLÉRIN | LOUDÉAC | LANNION | PABU | DINAN

www.aist22.fr

Pour connaître les dernières actualités,
faire vos demandes de visites, consultez notre site internet.



Conseil



Le travail de nuit

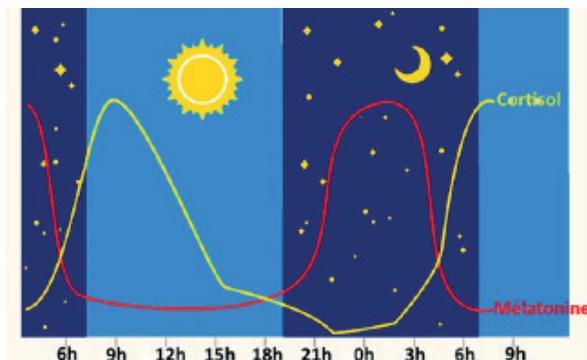
Quels effets sur votre santé ?

Comprendre le rythme sommeil-éveil

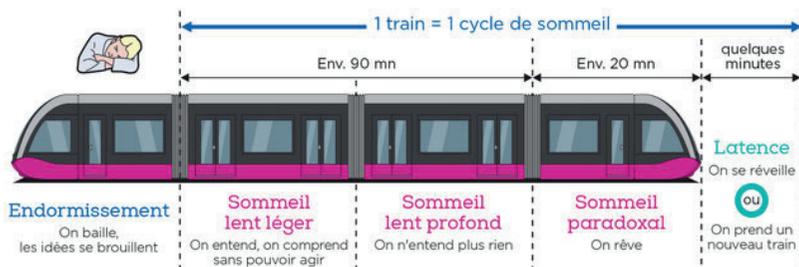
L'homme est programmé pour travailler et manger le jour, dormir et jeûner la nuit.

Notre sommeil est soumis à un **rythme biologique** interne qui fonctionne avec l'alternance jour-nuit.

Le cortisol et la mélatonine régulent notre rythme veille-sommeil.



Le sommeil est un besoin vital. Il peut être comparé à un train où chaque wagon représente un cycle de sommeil.



Le saviez-vous ?



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

Cette horloge fonctionne grâce à la lumière du jour et à la régularité des rythmes de vie. **Lors du travail de nuit cette horloge est perturbée.**



Manque de sommeil, quels effets sur la santé ?

- Une dégradation quantitative et qualitative du sommeil
- Une fatigue chronique
- Des troubles de la vigilance qui peuvent occasionner des accidents du travail et de la route
- Une dégradation quantitative et qualitative du sommeil
- Une augmentation de la consommation d'alcool, de tabac, de médicaments pour lutter contre l'insomnie
- Des troubles digestifs liés aux changements des heures de repas
- Une prise de poids plus fréquente chez les travailleurs de nuit
- Des problèmes cardiovasculaires (hypertension et infarctus)
- Des troubles de l'humeur
- Des effets sur la vie sociale et familiale : déphasage social et familial, isolement



Le Centre International de la Recherche sur le Cancer (CIRC) a reconnu le travail de nuit posté comme **cancérogène probable (cancer du sein chez la femme).**

La Haute Autorité de Santé (HAS) recommande « qu'une travailleuse de nuit bénéficie d'un suivi gynécologique annuel dès l'âge de 25 ans »

Repérer les symptômes

- › Fatigue au lever
- › Baisse de la vigilance
- › Somnolence en journée :
 - Difficultés à se concentrer
 - Picotement des yeux
 - Bâillements répétés
 - Raideur de la nuque ou du dos

