

## Adapter au mieux votre mode de vie

- Il est recommandé un temps de sommeil quotidien supérieur à 7h par 24h
- Maintenir 3 repas équilibrés par jour à des horaires réguliers (éviter le grignotage, ne pas sauter de repas)
- Pratiquer une activité physique régulière à distance du coucher
- Ne pas consommer des produits psychostimulants (tabac, caféine, théine, médicaments, autres substances) pour maintenir la vigilance
- Pour les femmes, mettre en place un suivi gynécologique régulier tous les 3 ans après 2 examens à 1 an d'intervalle



## Parlez-en avec un professionnel de santé

- Médecin traitant
- Médecin du travail
- Infirmière
- Sage-femme, etc...



# LE TRAVAIL POSTÉ OU DE NUIT

## VOTRE PARTENAIRE PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

### Protection du salarié & Conseils à l'employeur

Avec une centaine de collaborateurs répartis sur 35 sites, spécialisés dans la prévention des risques professionnels, le suivi individuel des salariés et la promotion de la santé au travail, Santé BTP Normandie est votre interlocuteur privilégié.

#### VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL :



INFORMATION | SALARIÉ



## DÉFINITIONS

**Le travail posté** est un travail par «poste» aux horaires successifs et alternants (dont un des exemples est le travail en 3X8). **Le travail de nuit** concerne tout travail accompli entre 21h et 6h du matin

## SANTÉ ET TRAVAIL POSTÉ / TRAVAIL DE NUIT



Lors du travail de nuit et/ou posté, notre horloge biologique est perturbée, avec un impact possible sur le sommeil et la vigilance.

### Les différents troubles

- Un **temps de sommeil plus court** (en moyenne 1 à 2 heures de sommeil de moins par 24 heures)
- Somnolence : plus importante en fin de poste et dans la journée augmentant le risque d'accident de la circulation et accident de travail. Il est important de savoir reconnaître les signes de somnolence : concentration difficile, raideur de la nuque, tête lourde, picotements des yeux, sensation de paupières lourdes, des bâillements doivent alerter
- Anxiété et état dépressif
- Prise de poids, hypertension artérielle, troubles digestifs
- Augmentation du risque de cancer du sein chez la femme (ne justifiant pas de dépistage spécifique par rapport au dépistage organisé)

Si vous présentez un ou plusieurs troubles ci-dessus, parlez-en au professionnel de santé de votre service de santé au travail et à votre médecin traitant.

Pour les femmes enceintes, signaler le plus rapidement possible l'état de grossesse au médecin du travail : le travail de nuit et/ou posté est déconseillé à partir de 12 semaines d'aménorrhée.



## COMMENT PRÉSERVER SA SANTÉ ?

**Adopter un certain nombre de règles de vie et de prévention aide à mieux faire face au travail posté ou de nuit.**

### Prendre soin de votre sommeil

- Respecter des horaires réguliers de coucher et de lever autant que possible au cours de votre semaine de travail
- Bien isoler votre chambre de la lumière extérieure si vous dormez en cours de journée
- Limiter le bruit pendant le sommeil : prévenir votre entourage quand vous dormez pour éviter les réveils intempestifs
- Une sieste courte inférieure à 30 mn suffit à compléter votre temps de sommeil
- Ne pas recourir à des médicaments hypnotiques pour faciliter le sommeil



### Lutter contre la somnolence

- Être particulièrement attentif aux signes de somnolence lors du trajet de retour. Ne pas hésiter à s'arrêter pour dormir 15 à 20 mn
- Si possible, organiser une sieste courte pendant le travail, sur le temps de pause dans un endroit calme
- Ne pas utiliser d'hypnotiques pour favoriser le sommeil
- Éviter de conduire si votre médecin vous a prescrit des médicaments favorisant la somnolence (se référer aux pictogrammes sur les boîtes)



### Utiliser la lumière

Il est recommandé de :

- S'exposer à la lumière avant la prise de poste pour faciliter l'adaptation au travail de nuit
- Réduire l'exposition à la lumière en fin de poste pour faciliter le sommeil

