



## Les risques pour la santé



### Risques cardio-vasculaires

- Maladies cardio-vasculaires,
- Surpoids,
- Hypertension artérielle,
- Diabète
- Perturbation du bilan lipidique (cholestérol, triglycérides...)



### Risque digestifs

- Nausées
- Troubles du transit
- Douleurs abdominales
- Brûlures gastriques



### Risque psychologiques

- Dépression
- Anxiété



### Risque d'accidents

Risque augmenté des accidents de travail et/ou de trajet par manque de vigilance

- altération de la qualité et de la quantité de sommeil
- difficulté d'endormissement, réveils nocturnes, précoces, sommeil moins réparateur



### Risque sur la grossesse

Augmentation modérée du risque :

- d'avortement spontané
- d'accouchement prématuré
- de retard de croissance intra-utérin



### Risque de cancer du sein

Le travail de nuit pourrait favoriser le cancer du sein, mais ne justifie pas un dépistage spécifique par rapport à celui organisé sur la population générale.



## Nos actions

- Assurer un suivi médical adapté à votre activité et à votre santé
- Etudier votre poste de travail
- Améliorer votre **qualité de vie** et vos conditions de travail
- Favoriser le **maintien en emploi**



### Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site [www.prevaly.fr](http://www.prevaly.fr)



### Des questions ?

Contactez votre équipe Prevaly : médecin du travail, assistant, infirmier et préventeur



### Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux :



Service Communication Prevaly - 2023



## Travail de nuit Mode d'emploi



## Définition

Tout travail effectué au cours d'une période d'au moins neuf heures consécutives comprenant l'intervalle entre minuit et 5h est considéré comme du travail de nuit. La période de travail de nuit commence au plus tôt à 21h et s'achève au plus tard à 7h. **Art. L. 3122-2 du code du travail**

Est considéré comme travailleur de nuit :

- Celui pour qui l'horaire de travail habituel comprend **au minimum 3h dans la période considérée comme travail de nuit (soit 21h-6h) et ce, au moins 2 fois par semaine**
- Celui qui réalise un nombre minimal d'heures de nuit sur une période de référence établie par accord ou convention. A défaut d'accord, le nombre minimal d'heures à accomplir est de **270h pour une période de 12 mois consécutifs**

**La Haute Autorité de Santé a publié en 2012 un guide de recommandations de bonnes pratiques pour la surveillance médico-professionnelle des travailleurs de nuit.**



Le médecin du travail est consulté lors de la mise en place ou à la modification de l'organisation du travail de nuit.



La salariée enceinte ou ayant accouché qui travaille de nuit est affectée sur sa demande à un poste de jour pendant sa grossesse et pendant la période du congé postnatal.



Le travail de nuit est interdit aux moins de 18 ans, qu'ils soient salariés, en stage ou en apprentissage en alternance (des dérogations sont possibles dans certains secteurs d'activité).

## Prévenir la désadaptation au travail de nuit

Vous pouvez organiser votre quotidien pour prévenir les risques, avec des mesures simples de prévention.

## Etre acteur de sa santé au travail

- **Des troubles du sommeil ?**

Somnolence, fatigue chronique, baisse de vigilance ...

- **Des troubles de l'humeur ?**

Irritabilité, agressivité, isolement...

- **Des troubles digestifs ?**

Poids instable, brûlures d'estomac, troubles du transit...

- **Des dérives de comportement ?**

Surconsommation de café, tabac, alcool, médicaments, vitamines...

Ces symptômes doivent vous alerter et vous amener à consulter votre médecin généraliste ou votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire.

## Le matin en rentrant

- Faire un repas léger avant de se coucher
- Faire attention à la consommation de médicaments qui modifient le sommeil (en parler à son médecin traitant)
- Recréer les conditions de la nuit (obscurité, silence, débrancher le téléphone) et se coucher le plus rapidement possible
- Dormir 5 heures au minimum
- Dans la mesure du possible, éviter la double journée (2<sup>ème</sup> emploi, garde d'enfants...)



## L'après-midi avant le travail

- Faire un repas léger au lever
- Faire une sieste de 20 minutes, ou exceptionnellement si vous avez dormi moins de 5 heures, une sieste de 2 heures
- Pratiquer une activité physique de loisirs, c'est à dire tout ce qui fait bouger : marcher, privilégier les escaliers, se promener, jardiner...



## Pendant le travail

- Avoir un éclairage suffisant
- Faire un repas complet en début de nuit
- Faire, si possible, une pause accompagnée d'une collation non sucrée en milieu de poste
- Ne pas grignoter
- Boire régulièrement mais éviter les excitants en 2<sup>ème</sup> partie de nuit (café, thé, cola, boisson énergisante, alcool)



## Attention au risque d'accident pendant le trajet DOMICILE / TRAVAIL à l'aller comme au retour !

- Préserver son capital sommeil
- Faire une micro-sieste de 5 minutes avant de prendre la route
- S'arrêter et dormir au moindre signe de fatigue (bâillements, paupières lourdes, raideur de nuque...)
- Ne pas vouloir rentrer à tout prix (même si vous êtes «presque» arrivé)
- Respecter le code de la route
- Etre attentif à la prise de médicaments qui modifient la vigilance

