



HYGIENE DE VIE ET TRAVAIL DE NUIT

CONDUCTEUR POIDS-LOURDS



**BROCHURE
PREVENTION**

Juin 2023



SANTÉ
AU TRAVAIL
PROVENCE

RÉGLEMENTATION TRAVAIL DE NUIT

LOI N°2016-1088 DU 8 AOÛT 2016

ART. 8 (V)

ART. L3122-2 CODE DU TRAVAIL ET SUIVANTS

Tout travail effectué au cours d'une période d'au moins neuf heures consécutives comprenant l'intervalle entre minuit et 5 heures est considéré comme du travail de nuit.

La période de travail de nuit commence au plus tôt à 21 heures et s'achève au plus tard à 7 heures.

La définition de la période de travail de nuit peut être modifiée par accord d'entreprise ou d'établissement ou, à défaut, une convention ou un accord collectif de branche à condition de respecter le cadre fixé plus haut. A défaut de convention ou d'accord collectif, tout travail accompli entre 21 heures et 6 heures est considéré comme du travail de nuit.

ARTICLE L1321-7 DU CODE DES TRANSPORTS

Le secteur des transports relève d'une législation spécifique définissant la période de travail de nuit entre 22h00 et 5h00, ou toute autre période de 7 heures comprenant au moins la période 24h00-5h00.

LOI N°2016-1088 DU 8 AOUT 2016

ART. 102 (V) ET DÉCRET N° 2016-190 DU 27 DÉCEMBRE 2016

ART L4624-1 ET ART. R. 4624-17 CODE DU TRAVAIL

Le travailleur de nuit bénéficie, à l'issue de la visite d'information et de prévention initiale en service de santé au travail d'un suivi adapté dont la périodicité n'excède pas une durée de trois ans.

AVANT LA NUIT DE TRAVAIL

CONSEILS

ALIMENTATION :

« Dîner à l'heure habituelle ou un peu plus tard avant la prise de poste, avec un repas riche en glucides lents et en protéines. Ils stimulent la vigilance »



Un repas équilibré (1) :

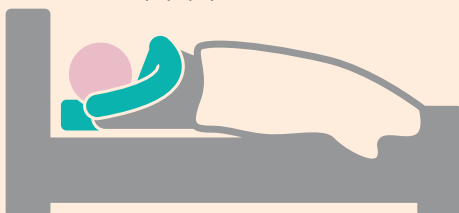
- Une protéine (viande, poisson, œuf...)
- Des glucides lents (pâtes, riz, ...) ou légumes,
- Un peu de pain,
- Un produit laitier, un fruit frais,
- Un café ou un thé (non sucré).

« LES PROTÉINES RÉVEILLEN, LES SUCRES ENDORMENT !!! »

Eviter toute alimentation grasse et boissons alcoolisées qui peuvent entraîner une baisse de la vigilance, une difficulté de digestion et favoriser la prise de poids.

LE SOMMEIL :

Zzzzz...



- Ne pas hésiter à faire une sieste complémentaire si la prise de poste est tard le soir et si le sommeil de jour a été court.

Faire la sieste dans les mêmes conditions que le sommeil de jour (2) (le réveil spontané est préférable pour un meilleur dynamisme).

PENDANT LA NUIT DE TRAVAIL

CONSEILS

ALIMENTATION :



- Prévoir une collation nocturne riche en sucres lents (pain) et protéines (viande, poisson, volaille).
- Thé ou café (sans sucre) autorisé en début de nuit.
- S'arrêter pour manger.
- Eviter les grignotages et résister à la tentation des distributeurs de friandises.
- Boire de l'eau tout au long de la nuit et s'interdire les boissons sucrées.

« La caféine a des vertus stimulantes, mais elle ne remplace pas le sommeil !!! »

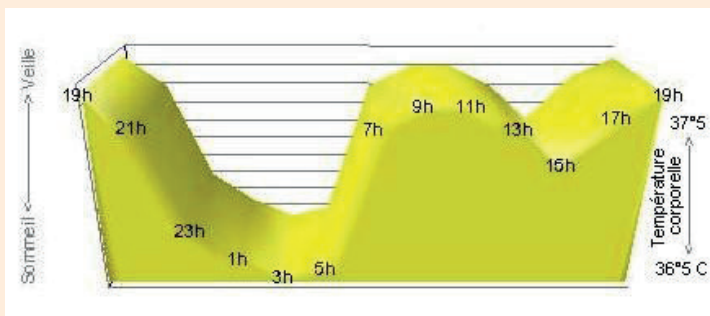


Lors de la fin de nuit de travail, dans les 5 heures avant le coucher, éviter les excitants tels que le café, le thé, les sodas, les boissons énergisantes riches en caféine, en vitamine C et en sucres.

(2 tasses d'arabica = 1 tasse de robusta en caféine)



LE SOMMEIL :



- Prévoir un vêtement chaud car le corps se refroidit vers 3-4h du matin,
- Faire une sieste dans la cabine,
- Se garer dans un endroit calme,
- Fermer les vitres,
- Faire l'obscurité dans la cabine,
- Assurer un confort thermique,
- Mettre un réveil.

« LA SOMNOLENCE MULTIPLIE PAR 8 LE RISQUE D'ACCIDENTS ROUTIERS !!! »

APRÈS LA NUIT DE TRAVAIL

CONSEILS

POUR LE TRAJET DE RETOUR EN VOITURE :



- Bien aérer et éviter de trop chauffer le véhicule . En cas de somnolence, s'arrêter et faire une sieste courte (<30minutes)

ALIMENTATION :



- Prendre un petit déjeuner léger pour que la digestion ne perturbe pas le sommeil (laitage, infusion, une tartine),
- Ne pas boire de café, ni fumer.

LE SOMMEIL :

« Il faut refaire les niveaux, plus vous dormez, plus le réservoir se remplit. Un réservoir plein permet de rouler plus longtemps. Un sommeil serein permet de résister durablement »



Pour bien dormir la journée (2) :

- Faire l'obscurité dans la chambre(éteindre les lumières, mettre les appareils en veille, fermer les volets)
- Respecter les habitudes de coucher (douche, vêtements de nuit...).
- Dormir dans son lit, éviter de dormir sur le canapé ou devant la télévision.
- Pour éviter le bruit : prévenir l'entourage et le voisinage ou utiliser des bouchons d'oreilles.
- Eviter des activités qui retardent l'endormissement (les jeux vidéo, internet, la télévision, une activité physique sportive intense).

« ATTENTION ! UN SOMMEIL < 5 HEURES N'EST PAS ASSEZ RÉPARATEUR !!! »

AU RÉVEIL ET DANS LA JOURNÉE :



- Un repas équilibré (1)
- Une activité physique d'au moins 30 min.

A savoir que l'activité physique intense retarde l'endormissement.

LE RISQUE ROUTIER

PREVENTION

Il y a deux fois plus d'accidents de travail chez les travailleurs de nuit.
Pour les conducteurs routiers, les accidents de circulation se produisent le plus souvent entre 2h et 4h du matin.

TELEPHONE, ATTENTION DANGER !



Le risque d'accident est multiplié :

- par **5** lorsqu' on tient le téléphone
- par **4** avec le kit mains-libres

A partir du 1er juillet 2015, l'utilisation du kit mains-libres, des oreillettes Bluetooth ou des casques audio est interdite au volant d'un véhicule.

Médicament incompatible avec la conduite. Attention aux pictogrammes !



Soyez prudent !
(ne pas conduire sans avoir lu la notice)



Soyez très prudent !
(ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de la santé)



ATTENTION, danger !
Ne pas conduire !
(pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin)

ALCOOL, ATTENTION DANGER !



Le risque d'accident est multiplié :

- par **2** avec **0.5g/l** d'alcool dans le sang

DROGUES, ATTENTION DANGER !



Le risque d'accident est multiplié :

- par **2** avec une consommation de cannabis
- par **14** si association alcool-cannabis

EN BREF ! UNE BONNE SANTÉ POUR UNE BONNE CONDUITE !

QUELQUES NUMÉROS ET CONSEILS UTILES

**PRÉSERVER UN SOMMEIL MINIMUM DE
7H / 24H**

Vous avez des troubles du sommeil
--> demandez l'**AGENDA DU SOMMEIL** à votre
Médecin du Travail ou IDEST (Infirmière Santé
travail).

EVITER LE TABAC



POUR ARRÊTER :

Tabac Info Service

www.tabac-info-service.fr

Tél. 39 89

8h-20h | du lundi au samedi

(0.15€ / min.)

**PROSCRIRE L'ALCOOL ET LES DROGUES
(CANNABIS...)**



ÉCOUTE CANNABIS

☎ 0 980 980 940

DROGUESINFOSERVICE.FR

8h-2h | 7j/7

(Appel anonyme et non surtaxé)

POUR ÊTRE AIDÉ, POUR S'INFORMER

☎ 0 980 980 930

ALCOOLINFOSERVICE.FR

8h-2h | 7j/7

(Appel anonyme et non surtaxé)

**MAINTENIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE :
3 REPAS/JOUR**

N'hésitez pas à demander des conseils
auprès de votre Médecin du Travail
ou de votre IDEST (Infirmière Santé Travail)

www.mangerbouger.fr

**PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
RÉGULIÈRE**

**Minimum 30 minutes
par jour !**



L'AGENDA DU SOMMEIL

L'agenda du sommeil permet d'analyser votre sommeil, vos habitudes et votre hygiène du sommeil sur une période prolongée. Les informations que l'on vous demande d'indiquer sont assez simples et ne peuvent être utilisables que si elles sont notées avec soin, jour après jour.

Cependant, l'agenda du sommeil n'est pas un outil de précision. Il est donc inutile, par exemple, de regarder votre montre toute la nuit pour le remplir. On vous demande plutôt une estimation la plus proche de la réalité possible et qui soit, selon vous, la plus représentative de vos habitudes de sommeil.

Il est conseillé de remplir l'agenda de sommeil le matin en ce qui concerne le déroulement de la nuit, et le soir pour l'évaluation de la somnolence ou du sommeil dans la journée.

Attention perte de vigilance !!!
Les effets de 18h sans sommeil sont les mêmes
que les effets d'une alcoolémie à 0.5g/l.

- Vous vous sentez fatigué(e)
- Vous avez des difficultés à dormir
- Vous dormez peu
- Vous vous réveillez souvent pendant votre sommeil...

[Ne restez pas seul(e) face à cette situation !]

« La présente brochure a pour vocation de délivrer des informations et conseils non exhaustifs. Elle n'a pas de valeur réglementaire »

N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.
Il est votre conseiller pour les risques professionnels
0800 360 400 - www.stprovence.fr



L'AGENDA DU SOMMEIL

Jour	Date	MÉDICAMENTS	QUALITÉ												COMMENTAIRES												
			17h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	3h	4h	5h	6h		7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	Sommeil de la nuit	Forme du jour	
J1			18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h		
J2																											
J3																											
J4																											
J5																											
J6																											
J7																											



Médicaments pour dormir

Nom des médicaments :

Précisez ce que vous avez pris chaque fois pour dormir dans la colonne «médicaments»

Temps passé au lit ou à dormir et somnolence

Indiquez :

- l'heure de mise au lit par 
- l'heure du lever réel par 
- les somnolences diverses par **S**

Précisez si vous avez mis un réveil par **R**

Hachurez le temps de sommeil et de sieste (horaires approximatifs)

Qualité de la nuit et forme dans la journée

Précisez la qualité de la nuit et la forme dans la journée par :

B = Bien **M** = Mauvais
TB = Très Bien **TM** = Très Mauvais

Commentaires

Précisez si vous avez pris des médicaments ou s'il s'est passé quelque chose qui a pu interférer avec votre sommeil (fièvre, toux, mal de tête, ...)