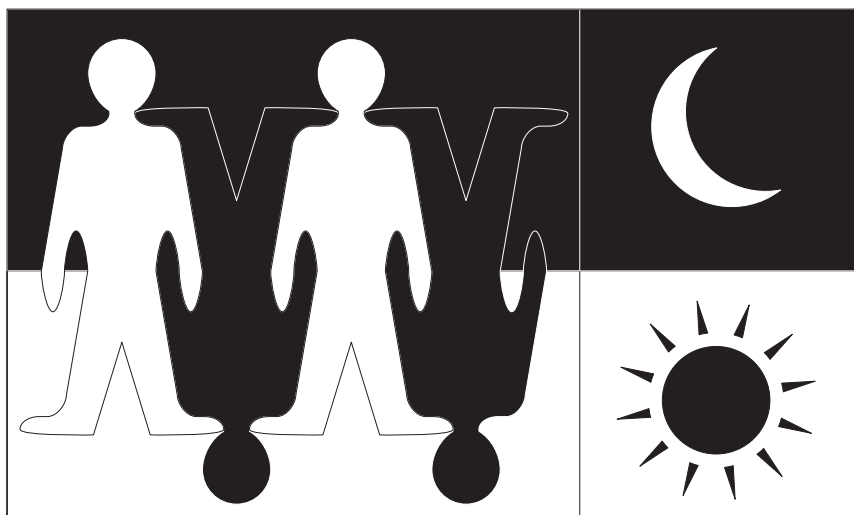




# LE TRAVAIL DE NUIT

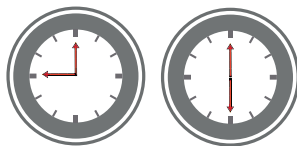
- Définition légale
- Organisation du sommeil
- Rythmes biologiques
- Incidence éventuelle du travail de nuit
- Recommandations :
  - Hygiène de vie  
Repos compensateur  
Alimentation
  - Conduite automobile
  - Cas particulier du travail posté



# DÉFINITION LÉGALE

Dans le cadre des mesures d'ordre public :

**Est considéré comme travail de nuit** tout travail compris entre 21 heures et 7 heures, sauf conventions ou accords collectifs.



## Est considéré comme travailleur de nuit :

- Le salarié qui accomplit au moins 2 fois par semaine, selon son horaire habituel, au moins 3 heures de son temps quotidien entre 21 h et 7 heures.
- Ou qui accomplit au minimum 270 h de travail de nuit pendant une période de 12 mois consécutifs.
- Dans le cadre de conventions ou d'accords collectifs ou dans certains secteurs (presse, spectacle vivant, discothèque, etc) les références peuvent-être différentes.

## Cas particuliers :

### Jeunes travailleurs

Le travail de nuit est interdit sauf dérogation liée au secteur (presse, spectacle vivant, etc). Il ne peut-être accordé de dérogation entre minuit et 4 heures sauf exception.

Les dérogations pour le moins de 16 ans sont encore plus draconiennes.

*(Art L 3163-2 du Code du Travail)*



**Femmes** : suppression de l'interdiction de travail de nuit

**Femme enceinte** : peut demander une affectation en poste de jour (à sa demande ou demande écrite du médecin du travail) pendant sa grossesse et période du congé légal postnatal

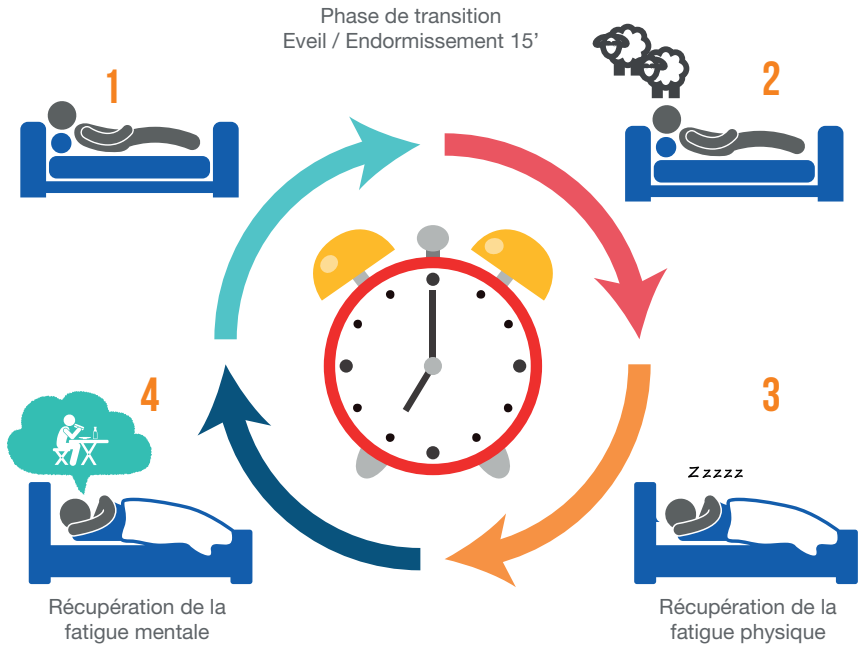
*(Art L 1225-9 du Code du Travail)*

# ORGANISATION DU SOMMEIL

## Il existe deux états de sommeil de l'adulte :

- Le sommeil lent : réparateur de la fatigue physique
- Le sommeil paradoxal ou sommeil des rêves : réparateur de la fatigue mentale.

La nuit comporte 4 à 5 cycles de sommeil alternant sommeil lent et profond.



## Le sommeil de jour est moins réparateur :

- Car plus court d'un quart à un tiers du temps avec moins de sommeil paradoxal
- Du fait de l'environnement social et des variables biologiques



Les rythmes biologiques induits par notre horloge interne sont constitués par l'alternance cyclique de phases d'hypo et d'hyperactivité . Les rythmes d'environ 24 heures sont appelés rythmes circadiens, parmi eux on trouve la température du corps , la fréquence cardiaque, la tension artérielle et notamment **l'alternance veille-sommeil** .

## **Ces rythmes, bien qu'autonomes, sont influencés par des synchroniseurs :**

- Naturels : l'alternance jour / nuit
- Sociaux : impératifs d'horaires comme les repas, les loisirs, l'école.



Toute modification de la période des synchroniseurs aura une influence sur les rythmes biologiques. Cependant cette influence sera différente selon les fonctions :

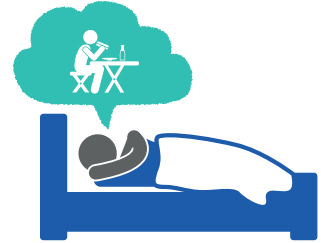
- Certaines sont peu dépendantes de l'environnement d'où une inertie importante aux changements extérieurs (température corporelle, tension artérielle, sommeil paradoxal).
- D'autres y sont plus sensibles (rythme veille-sommeil ) d'où une adaptation plus rapide.

Lorsque le décalage dépasse 5 heures comme dans le cas du travail de nuit (décalage d'environ 12 heures), nos rythmes veille-sommeil pourront être à contretemps de nos principaux rythmes biologiques. On parle alors de désynchronisation. Exemple : à 3 heures du matin on est en activité quand la vigilance est à son minimum.

# INCIDENCE ÉVENTUELLE DU TRAVAIL DE NUIT

Dans le cas du travail de nuit même prolongé, on n'obtient jamais une inversion des rythmes biologiques, mais il apparaît une désynchronisation susceptible d'altérer la santé.

**Le sommeil** : le sommeil de jour est moins réparateur car il est plus court d'un quart à un tiers du temps avec moins de sommeil paradoxal. Il est morcelé car le rythme de la faim s'oppose à celui du sommeil. On note une somnolence diurne surtout l'après-midi ainsi qu'avant ou après le repas.



**La vigilance** : la fatigue psychique est moins bien réparée par le sommeil de jour d'où une baisse de vigilance la nuit ; de ce fait, les accidents du travail bien que plus rares, sont plus graves entre 1 H et 3 H du matin.

**L'appareil digestif** : possibilité de troubles de la digestion, ballonnements, brûlures gastriques voire ulcère.....



**Le poids** : prise de poids si grignotage d'aliments entre les repas, notamment gras et sucrés.

**La consommation d'excitants** : risque d'augmentation du tabagisme et de la quantité de café absorbée .



**La vie familiale, sociale et professionnelle** : l'impact peut être important.

**En conclusion** : l'incidence éventuelle du travail de nuit diffère d'un individu à l'autre. En vieillissant, le sommeil paradoxal diminue, ce qui expliquerait la moins bonne tolérance des sujets âgés au travail de nuit. La persistance de troubles digestifs, de l'humeur, de la mémoire, du sommeil, et de la fatigue peut être considérée comme un signe de mauvaise adaptation au travail de nuit.

## RECOMMANDATIONS

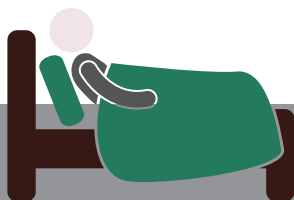
### HYGIENE DE VIE

**Il faut une hygiène de vie particulièrement rigoureuse afin de s'adapter au mieux à ces contraintes.** Le travail de nuit entraîne une irrégularité de nos principaux rythmes : veille , sommeil, alimentation, travail , loisirs.

**Le repos compensateur** : il est indispensable pour éviter une dette de sommeil et les risques d'accidents ++.

**Quelques conseils** concernant le sommeil dans la journée : vous allez dormir quand les autres sont en activité, **le bruit et la lumière** vont vous gêner :

- Prévenir les autres que vous allez dormir
- Veiller à être dans l'obscurité
- Utiliser des bouchons d'oreilles
- Débrancher le téléphone et la sonnette de la porte
- Éloigner les animaux de compagnie (aboiements ...)



La sieste (de 15 à 20 mn) qui correspond à un besoin naturel en milieu de journée est particulièrement indiquée pour les travailleurs de nuit en complément du sommeil du matin. Elle permet de couper la journée pour rester en forme et vigilant .



## L'alimentation

La répartition des repas doit respecter un rythme régulier pour éviter la prise de poids, les troubles métaboliques ou digestifs. L'organisme n'est pas programmé pour assimiler les aliments n'importe quand.

La prise judicieuse de collations est aussi une aide pour une meilleure vigilance au travail surtout pour les postes du matin ou de nuit .

## Quelques conseils importants

- Ne pas sauter de repas
- Pour chaque repas , prendre le temps de manger assis et bien mastiquer
- Pas de grignotage entre les repas notamment les produits très sucrés (bonbons , chocolat, ...) ou très gras ( chips, fritures, ...)
- Boire de l'eau entre les repas
- Surveiller son poids une fois par semaine
- Pas d'alcool : risque de somnolence
- Activité sportive régulière mais éloignée de l'heure du coucher
- Café, thé, etc.... en quantité modérée



## CONDUITE AUTOMOBILE

Du fait de la fatigue et de la baisse de vigilance , **redoublez de prudence lors du trajet de retour.**

## CAS PARTICULIERS DU TRAVAIL POSTE

C'est l'ensemble des travaux effectués par 2 ou 3 équipes alternantes sur 24h.

### Quelques principes généraux :

#### Le poste du matin : 5h – 13h

- La veille au soir : repas digeste pris suffisamment tôt dans la soirée pour respecter un délai entre le dîner et le coucher
- Au lever : collation peu copieuse : boisson chaude, lait ou laitage
- Petit déjeuner entre 8h et 9h, plus important que d'habitude, laitages, pain, beurre, confiture, fruits, oeufs, viandes, légumes ....; ne pas abuser de charcuterie ou de produits sucrés
- Repas de midi : au domicile, avant la sieste, plus léger
- Pas de goûter

#### Le poste de l'après-midi : 13h – 21h

- Petit déjeuner normal mais plus tardif selon l'heure de lever
- Ne pas négliger le repas de midi vers 12h00 : une entrée, un plat complet
- Collation vers 17h00 : pain + fromage + dessert
- Dîner normal vers 20h00

#### Le poste de nuit : 21h – 5h

- Repas du soir unique et non en deux prises domicile + travail
- Collation entre 1h et 3h du matin pour maintenir un niveau de vigilance correct, préférer les protéines et les sucres lents (poulet, pain), éviter les graisses et les aliments sucrés (pain, beurre, confiture)
- Pas de grignotage sucré ou salé, penser à boire de l'eau durant la nuit.
- Éviter le café vers 3-4h du matin avant d'aller dormir
- Petit déjeuner avant d'aller se coucher, plus léger que d'habitude.
- Repas de midi habituel



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

Ne pas jeter sur la voie publique

N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.  
Il est votre conseiller pour les risques professionnels

0800 360 400 - [www.stprovence.fr](http://www.stprovence.fr)

