



TRAVAIL DE NUIT VIGILANCE/SECURITE

Le travail de nuit impose de rester éveillé
pendant une période normalement
réservée au sommeil.

Il expose à un risque de somnolence
Il est donc essentiel de prévenir ce risque
pour garder un bon niveau de vigilance



**BROCHURE
PREVENTION**

sept 2023



QUELQUES EXPLICATIONS :

Notre horloge biologique est située à la base du cerveau, en arrière des yeux, au niveau de l'hypothalamus.

Elle suit un **rythme de 24 heures**, régulant notamment le **rythme veille/sommeil**, les variations de température et les sécrétions hormonales.

Le chef d'orchestre est une hormone, la mélatonine, dont la production est déclenchée par l'obscurité et interrompue par la lumière vive.

C'est ainsi que les travailleurs de nuit, vivant selon un horaire inversé, ont d'énormes difficultés à s'adapter. Soumis à la lumière du jour lorsqu'ils veulent dormir, ils doivent ensuite lutter contre la somnolence lorsqu'ils travaillent en pleine nuit.

Le risque de **somnolence** et de **baisse de vigilance** est maximal entre 13 h et 16 h et entre 2 h et 5 h.



CERTAINES SITUATIONS FAVORISENT CE RISQUE :

- Être en situation de manque de sommeil
- Prendre certains médicaments

RECONNAITRE LES PREMIERS SIGNES :

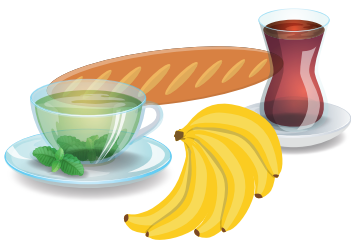
- Manque de concentration
- Inattention à la signalisation
- Désirs fréquents de changer de position
- Raideur dans la nuque, dans le cou
- Picotement des yeux, paupières lourdes
- Bâillements répétés, tête lourde
- Endormissements passagers

Préserver son quota de sommeil

- Une bonne hygiène veille-sommeil est indispensable
- Respecter ses besoins en sommeil : la « double journée » de travail est dangereuse
- Avant d'entamer une période de travail de nuit, faire une sieste. Ce sera tout bénéfique pour la vigilance de la première partie de ce poste. Pensez surtout à faire une sieste avant la 1ère nuit travaillée
- Eviter la surconsommation de stimulants. Un excès de stimulants, non seulement en soirée mais tout au long de la journée, peut perturber le sommeil

Alimentation

Au cours de la nuit, mieux vaut privilégier les aliments riches en protéines et glucides complexes « qui réveillent » que les aliments sucrés, gras, lourds à digérer qui « endorment ».



En cas de poste du matin, la collation au lever est indispensable pour mettre en route l'organisme, elle ne doit cependant pas être trop copieuse, ce n'est pas le petit déjeuner. Prendre une boisson (café, thé, infusion, chocolat au lait ou jus de fruits) avec du pain ou équivalent.

De manière générale, ne pas forcer sur le café, en consommer trop vous rendra nerveux, et éviter d'en boire après minuit, il vous empêchera de dormir le matin après votre nuit de travail.

CONDITIONS DE TRAVAIL

- Travailler dans un endroit bien éclairé
- Respecter la pause, une vraie coupure au cours du travail

SUR LA ROUTE

- Si vous devez prendre le volant, évitez de mettre le chauffage à fond, la chaleur engourdit
- Aérez l'habitacle et laissez même votre vitre entrouverte



Ne pas jeter sur la voie publique

« 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

