

## Fiche conseils salariés

# TRAVAIL DE NUIT

[www.presta-asso.fr](http://www.presta-asso.fr)

### Rappel de la loi

Un salarié est considéré de nuit s'il accomplit un travail pendant la période comprise entre **21 heures et 6 heures** :

- Soit au minimum 3 heures, 2 fois par semaine
- Soit un nombre minimal d'heures, à défaut d'accord d'entreprise, il est fixé à 270 heures sur 12 mois consécutifs.

### Effets possibles sur la santé

- La dette de sommeil peut induire :
  - Une baisse de l'immunité (grippe, gastro...)
  - Des troubles métaboliques (diabète, cholestérol, prise de poids, troubles digestifs...)
  - Une augmentation du risque de survenue de maladies graves (cancer)
  - Des troubles neuropsychologiques (état dépressif, anxiété, troubles de l'humeur)
  - Des pathologies cardiovasculaires
- Accidents du travail et accidents de la circulation sur le trajet travail-domicile plus fréquents la nuit, dus à la baisse de vigilance.

*Le travail de nuit peut entraîner une usure prématurée de l'organisme*

### Pour bien tolérer le travail de nuit :

- Veiller à garder une bonne hygiène de vie, notamment une activité physique régulière
- Prenez soin de votre sommeil
- Apprenez à reconnaître les signes de somnolence



### *Risques observés chez la femme :*



**Perturbation endocrinienne** : le travail de nuit peut être un facteur de risque pour le cancer du sein ; suivi gynécologique nécessaire.

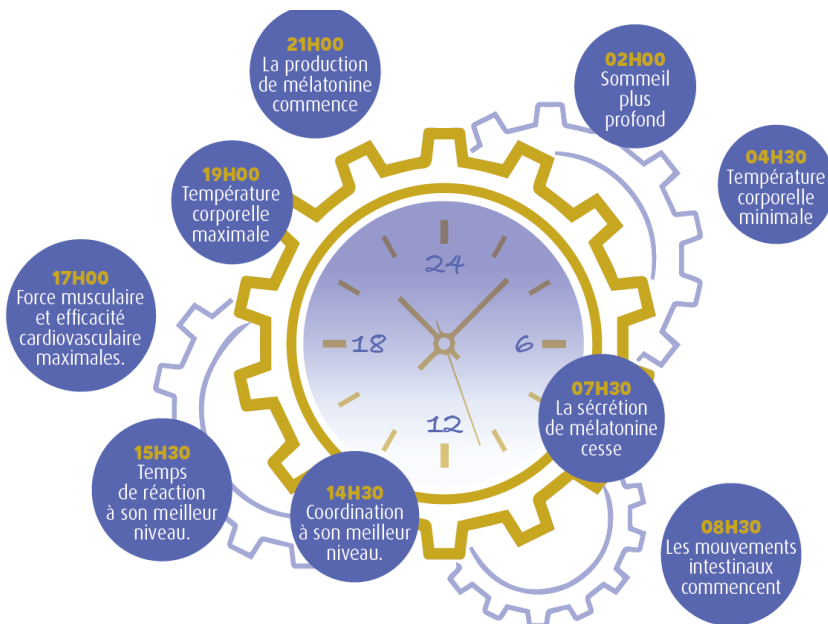


**Au cours de la grossesse** : le travail de nuit peut être associé à une augmentation modérée des risques d'avortement spontané, d'accouchement prématuré, de retard de croissance intra utérin.

## Pourquoi le travail de nuit incite-t-il à faire attention à sa santé ?

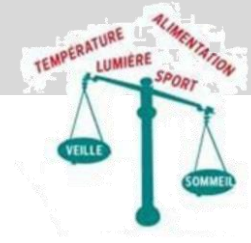
L'Homme possède une horloge biologique située dans le cerveau qui nous permet d'être **actif le jour** et de nous **reposer la nuit**. C'est grâce à la lumière du jour et à la régularité des rythmes de vie que cette horloge fonctionne sur 24 heures.

Lors du travail de nuit, le fonctionnement de cette horloge est perturbé. Ce dérèglement a un impact sur le sommeil et la vigilance.



**Veille** et **sommeil** fonctionnent comme les deux plateaux d'une balance.

Les **facteurs externes** pèsent sur les deux systèmes et peuvent déséquilibrer la balance.



*Distribution temporelle de plusieurs fonctions biologiques chez l'homme.*

(Source : schéma présenté dans *Évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit*. Avis de l'Anses, p. 74, juin 2016)

## Conseils d'hygiène de vie

### Sommeil :

- Restaurer un rituel pour l'endormissement (ex : lecture, douche tiède...).
- Favoriser un environnement calme, sombre, à température modérée et sans animal de compagnie.
- Privilégier un temps de sommeil suffisant, avec une sieste éventuelle pour limiter la dette de sommeil.
- Éviter les éléments perturbateurs avant le coucher (ex : café, écran, cigarette...) et le recours à des médicaments hypnotiques.
- Essayer de dormir 7 heures au cours de 24 heures, soit en une fois, soit en une plage de 5 heures + une sieste avant de repartir au travail

### Alimentation :

- Suivre une alimentation variée, équilibrée et régulière : 3 repas par période de 24 heures, en favorisant ceux de famille.  
*Se reporter aux conseils diététiques de la fiche « Rythmes de travail, alimentation et santé »*
- Boire suffisamment (eau, boisson chaude...).
- Limiter les boissons excitantes (café, boisson énergisante) et les grignotages.

### Vie sociale :

- Privilégier une activité de plein air pour profiter de l'exposition à la lumière du jour.
- Maintenir les liens familiaux et sociaux.
- Pratiquer une activité physique régulière.

L'équipe médicale de santé au travail peut être contactée pour tout **souci de santé en rapport avec le travail**, même pendant un arrêt de travail.