

## TRAVAIL POSTÉ ET/OU DE NUIT : LES RISQUES POUR LA SANTÉ

### Quels sont les **risques** ?

Un **seuil limite d'exposition** est difficile à fixer du fait de la présence de nombreux paramètres pouvant aggraver ou atténuer les conséquences de l'exposition aux horaires de travail de nuit.

Cependant, **plusieurs effets sont identifiés sur la santé** des travailleurs :

- Il est fréquemment décrit des **modifications des comportements et des habitudes de vie** (majoration du tabagisme, médicaments, déséquilibre nutritionnel...) qui peuvent aussi contribuer à une majoration du risque cardiovasculaire.
- Il existe également un risque de **désadaptation et d'isolement social, professionnel et/ou familial**.



### Facteurs de **risque cardiovasculaire**

**Probable augmentation modérée** : du risque de maladies cardio-vasculaires, de surpoids, d'hypertension artérielle, de perturbations du bilan lipidique (cholestérol, triglycérides...).

**Risque possible de diabète**, différents mécanismes explicatifs : modification des comportements (alimentaires, activité physique, tabagisme, sommeil...), désynchronisation.

## TRAVAIL POSTÉ ET/OU DE NUIT : LES RISQUES POUR LA SANTÉ

### Troubles du **sommeil**, de la **vigilance** et **risques d'accidents**

Il est fréquemment constaté :

- Une **diminution du temps de sommeil total par 24h** (1 à 2h) induisant à terme une privation chronique de sommeil,
- Une **altération de la qualité du sommeil**,
- Des **difficultés d'endormissement**, réveils nocturnes, précoces, sommeil moins réparateur...
- Une **augmentation du risque de somnolence** durant la période d'éveil,
- Une **majoration du risque d'accidents de trajet**, (prise de poste du matin et retour d'un poste de nuit),
- Le travail posté ou de nuit peut-être associé à un **risque augmenté d'accidents et d'arrêts de travail**.

### Troubles **digestifs**

Des **ulcères gastriques**, des **symptômes digestifs** tels que les nausées, des troubles du transit, des douleurs abdominales, et des brûlures gastriques sont plus souvent rencontrés chez les travailleurs postés.

### Troubles **psychologiques**

Une **dépression** ou des **états d'anxiété accrue** sont plus souvent rencontrés chez les travailleurs postés.

### Risque de **cancer**

Le travail posté et/ou de nuit pourrait **favoriser le cancer du sein**, mais ne justifie pas d'un dépistage spécifique par rapport à celui organisé en population générale. Un suivi gynécologique est recommandé pour les femmes.

### Risque spécifique aux **femmes** en **état de grossesse**

**Augmentation modérée du risque** : d'avortements spontanés, d'accouchements prématurés, de retard de croissance intra utérin.

