

TRAVAIL POSTÉ ET/OU DE NUIT : VIGILANCE & SÉCURITÉ

Quelles conséquences sur la santé ?

Le travail de nuit et posté est responsable de troubles du sommeil.

Ainsi, il **augmente le risque de maladies cardiovasculaires** mais il augmente également les **troubles de la vigilance** (occasionnant alors des erreurs, accidents de travail et de circulation par exemple).

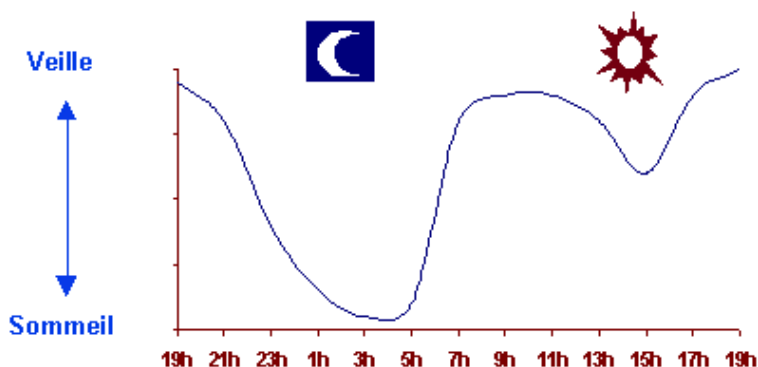
Notre horloge biologique

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

- **La nuit** : besoin naturel de **sommeil**, la somnolence est maximale surtout entre 1h et 5h du matin.

- **Le jour** : le besoin naturel de **sieste**, la somnolence est présente en début d'après-midi entre 13h et 17h.

La **somnolence** varie donc en fonction des horaires de la journée, mais aussi en fonction de la durée de la période de sommeil précédente et de veille préalable. Or 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.



Quels sont les signes ?

- **Signes de somnolence** : endormissement passager, absences, paupières lourdes, bâillements, désir fréquent de changer de position...
- **Signes de fatigue** : raideur de nuque, douleurs (muscles, dos...), regard fixe, difficultés de concentration...
- **Baisse de vigilance** : difficultés à maintenir la cadence, inattention, erreurs, risques accidents...

17h de veille active
= 0,5g d'alcool par litre de sang !!
Donc évitez la «double journée»

TRAVAIL POSTÉ ET/OU DE NUIT : VIGILANCE & SÉCURITÉ

Comment diminuer le risque d'accident ?

- **PRÉSERVER SON QUOTA DE SOMMEIL**
 - Respecter ses besoins en **sommeil**.
 - Faire une **sieste** avant de commencer tout travail de nuit.
- **ÉVITER LA SURCONSOMMATION DE STIMULANTS**
 - **Risque de perturbation** du sommeil après minuit.
 - **Difficulté d'endormissement** le matin, après le travail de nuit.
- **CONDITIONS DE TRAVAIL**
 - Travailler dans un endroit **bien éclairé**.
 - Respecter la **pause**, une vraie coupure au cours du travail.
 - **Éviter** une double journée.
- **SUR LA ROUTE**
 - Au volant, éviter de mettre le chauffage au maximum, la **chaleur engourdit**.
 - **Aérer** l'habitacle et laissez même votre vitre entrouverte.
- **ALIMENTATION**
 - Au cours de la nuit, privilégier les **aliments riches en protéines** : «ils réveillent».
 - Les aliments gras et lourds endorment. **Réduire sa consommation de café**.
 - Une **consommation excessive rend nerveux** (et après minuit elle perturbera votre sommeil !).

La somnolence

Elle se caractérise par la survenue au cours de l'éveil d'épisodes involontaires de sommeil. **Bien souvent, on ne s'aperçoit pas qu'on s'endort**. On est généralement plus somnolent qu'on ne le pense.

La somnolence est plus évidente pour l'**entourage**.

La somnolence peut-être atténuée ou masquée à des moments de forte motivation, excitation, concentration, stimulation. Mais elle sera rapidement démasquée dans des situations de calme et de monotonie : tâche ennuyeuse ou répétitive, environnement calme. **Le risque est alors de s'endormir brutalement**.

