

LES PIÈGES À ÉVITER

Les travailleurs en horaires décalés ou de nuit ont en général une consommation plus élevée de boissons stimulantes (caféine) pour « tenir le coup ». Ces boissons ainsi que celles contenant de la vitamine C (agrumes, kiwi...) devraient être évitées dans les 4 à 6 heures avant le coucher.

CAFÉ, THÉ ET SODAS CONTENANT DE LA CAFÉINE

- La caféine entraîne une augmentation de la vigilance, supprime la sensation de fatigue, allonge la latence d'endormissement et allège le sommeil.
- Le café peut provoquer des douleurs d'estomac, des tachycardies, une augmentation de la tension artérielle, mais également anxiété, nervosité, agitation en cas de consommation excessive.

NE BUVEZ PAS PLUS DE DEUX TASSES DE CAFÉ PAR JOUR.

ALCOOL

- Il présente un effet sédatif direct responsable d'une somnolence et d'une diminution du délai d'endormissement, mais il détériore la qualité du sommeil : augmentation des éveils de la 2e partie de nuit (fragmentation du sommeil, cauchemars...).

LES BOISSONS ALCOOLISÉES SONT DÉCONSEILLÉES.

TABAC

- La nicotine est un stimulant.

ÉVITEZ DE FUMER AVANT DE VOUS COUCHER



SIÈGE SOCIAL

4 rue Raymond Aron
51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE
tél 03.26.70.40.41
mail : contactchalons@pst51.fr

Rond point Camuterie

Z.A.C les Accrués 2 24 rue Ampère
51800 SAINTE MENEHOULD 51300 VITRY LE FRANCOIS
tél 03.26.60.87.99 tél 03.26.74.22.98
mail : contactmenou@pst51.fr mail : contactvitry@pst51.fr

6 rue Frédéric Plomb Rue Manège
51200 EPERNAY 51120 SEZANNE
tél 03.26.54.43.95 tél 03.26.54.99.91
mail : contactepernay@pst51.fr mail : contactepernay@pst51.fr

Chaque salarié est responsable de sa sécurité ainsi que celle de ses collègues

Respectez les consignes de sécurité

N'hésitez pas à solliciter le Service de Santé au Travail

Copyright «PST 51 2025» Tous droits réservés

TRAVAIL DE NUIT / TRAVAIL POSTÉ

Conseils au salarié



**Préservons la
Santé au Travail**



Les effets sur la santé

Dettes de sommeil de 1 à 2 h par jour
Perturbation de notre horloge biologique interne

Effets avérés :

Trouble du sommeil, Somnolence, Syndrome métabolique

Effets probables :

Baisse des capacités de concentration et de mémoire, Anxiété, dépression, Surpoids, obésité, Diabète, Maladie cardiovasculaire, Cancer

Augmentation de la sinistralité

Les accidents de trajet domicile-travail sont la 1^{ère} cause de mortalité au travail

Être somnolent **multiplie par 8,2** le risque d'accident
Dormir moins de 5h **multiplie par 2,7** le risque d'accident
17h continue d'éveil équivaut à une alcoolémie de 0.5g/l
24h continue d'éveil équivaut à une alcoolémie de 1g/l

Effet social et familiale

Limitation vie social : difficulté organisationnelle
Limitation du temps de rencontre et partage dans le couple
Déséquilibres dans le fonctionnement familiale
Diminution de la qualité des relations parents -enfants

Cas particulier femme enceinte

Une augmentation des risques de :

- Fausse couche spontanée
- D'accouchement prématuré
- De retard de croissance intra-utérin est rapportée.

Conseils de prévention

Il est nécessaire d'adopter une bonne hygiène de vie.
Trois éléments importants : le repos compensateur, l'alimentation et l'activité physique

MIEUX DORMIR APRÈS UNE NUIT DE TRAVAIL

- Se mettre dans les meilleures conditions possibles pour bénéficier du calme
- Veiller à maintenir un niveau d'obscurité suffisant dans la chambre
- Aérer sa chambre avant de dormir
- Garder le « rituel » du soir qui précède habituellement l'endormissement
- Maintenir une régularité des rythmes de repos et de sommeil.
- Essayer de dormir 7 heures au cours de 24 heures, soit en une fois, soit une nuit de 5 heures suivie d'une sieste avant le départ au travail.
- Après la dernière nuit de travail dormir juste ce qu'il faut pour arriver à dormir la nuit suivante à l'horaire normal de sommeil.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pratique d'une activité physique malgré la fatigue car elle améliore :

- La qualité du sommeil,
- La santé mentale,
- La vigilance et des réflexes,
- Diminution des troubles musculosquelettiques,
- Amélioration de la résistance au stress,
- Diminution du risque de diabète et de maladie cardio vasculaire

Recommandation OMS :

- Au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée
- Ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité intensive
- Ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et intensive tout au long de la semaine, pour des bienfaits substantiels sur la santé

Horaire conseillé pour activité physique :

- Poste du matin entre 15h et 17 h
- Poste après midi le matin
- Poste de nuit entre 14h et 17h



QUAND MANGER ?



« VOUS DORMEZ À DES HEURES IRRÉGULIÈRES...
ESSAYEZ DE MANGER À DES MOMENTS RÉGULIERS ».

CONSERVEZ LE RYTHME DIURNE DES TROIS REPAS

- Prendre vos repas de midi et du soir respectivement à la même heure tous les jours
- Dès que vous arrivez chez vous, il est indispensable de prendre un petit-déjeuner, puis d'aller se coucher sans lutter contre le sommeil.

RESPECTER LA COLLATION DE NUIT

- Favorise le maintien de l'éveil.
- A prendre au milieu de la période de veille, idéalement entre 2 heures et 4 heures du matin, au moment où la vigilance est au plus bas.
- De préférence à un repas « protido-glucidique » (pain/poulet) qui peut être chaud, accompagné de légumes et de fruits, plutôt qu'un repas « glucido-lipidique » (pain/beurre/confiture).

NE GRIGNOTEZ PAS ENTRE LES 3 REPAS ET LA COLLATION

Pratiques à emporter et à consommer, les barres énergétiques sont cependant des aliments très sucrés et très gras. Elles dérèglent les sensations de faim, leur consommation se fait au détriment des repas

