

Le travail de nuit

Quels effets sur votre santé ?
Comment les prévenir ?



Sommaire

Quels effets sur votre santé ?

Comment les prévenir ?

p.4

- Pourquoi dormir est important ?
- Comment fonctionne le sommeil ?
- Travail de nuit : un mode de vie différent
- Quelles sont les conséquences du travail de nuit sur ma santé ?
- Parlez-en !

Des conseils pratiques

pour mieux vivre en travail de nuit

p.8

- Quelle alimentation quand je travaille de nuit ?
- Comment reconnaître les premiers signes de somnolence ?
- En complément des conseils nutritionnels, comment renforcer sa vigilance ?

Exemples de journées-type

p.14

Quelques idées reçues : Les bons réflexes pour mieux vivre en travail de nuit

p.16

Pour mieux récupérer lorsque vous travaillez de nuit, les 10 points-clés

p.18

Quels effets sur votre santé ? Comment les prévenir ?

POURQUOI DORMIR EST IMPORTANT ?

Le sommeil est une fonction essentielle qui occupe un tiers de notre temps. Il nous permet une bonne santé et une meilleure vigilance. On sait maintenant que le manque de sommeil peut avoir des conséquences sur la santé : prise de poids, diabète, hypertension artérielle... sans oublier la somnolence, 1^{ère} cause d'accident de la route.

Il est donc important de bien dormir et suffisamment.

Comment fonctionne le sommeil ?

- De façon habituelle, le sommeil survient toutes les 24 heures, selon un rythme assez régulier commandé par l'horloge biologique interne située dans notre cerveau. Cette horloge gouverne notre rythme veille-sommeil et s'ajuste à notre environnement (travail, vie sociale, lumière...).
- Le sommeil n'est pas identique du coucher au réveil. Il est composé de cycles au cours desquels se succèdent différents stades de sommeil : sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal. En début de nuit, le sommeil profond, qui est le plus récupérateur physiquement, est plus abondant, tandis qu'en seconde partie de nuit, notre sommeil est plus riche en sommeil léger et en sommeil paradoxal (le sommeil "des rêves").
- En ce qui concerne le sommeil, nous ne sommes pas tous égaux : les caractéristiques de notre sommeil ne sont pas modifiables car déterminées génétiquement. Ainsi, la grande majorité des adultes a besoin de 7 à 8 heures de sommeil pour être en forme le lendemain mais, il existe "des petits dormeurs" (moins de 6 heures) et des "gros dormeurs" (plus de 9 heures). De même, certaines personnes sont plus en forme le matin et d'autres le soir. Ainsi, un "petit dormeur" du soir pourra s'adapter plus facilement au travail de nuit.



Travail de nuit : un mode de vie différent

Travailler de nuit n'est pas forcément facile à vivre...

Lorsque tout le monde s'active la journée, vous devez aller vous coucher.

Lorsque la famille prend son dîner, vous n'avez pas faim.

Et pourtant, travailler en horaires décalés nocturnes peut aussi être une opportunité. Celle de profiter d'instantanés de tranquillité que les autres n'ont pas, d'éviter les heures d'affluence en ville, d'avoir du temps pour ses enfants...

Mais il faut, pour cela, toujours préserver la quantité de sommeil nécessaire.

Dès lors que l'on travaille de nuit, il est indispensable de **porter une attention particulière à son rythme de vie**. Sommeil, récupération, alimentation, loisirs et activités physiques sont **les clés de votre équilibre**.

En moyenne, un travailleur de nuit dort 1 à 2 heures de moins par 24 heures, soit une nuit par semaine et 50 nuits par an ! Cette accumulation de fatigue au jour le jour contribue à constituer une **“dette de sommeil”**. Si vous n'y prenez pas garde au quotidien, cette dette peut entraîner des complications pour votre santé.

Quelles sont les conséquences du travail de nuit sur ma santé ?

On sait que le travail de nuit est :

- Un facteur de perturbations du sommeil
- Un facteur de risque de :
 - prise de poids,
 - hypertension artérielle,
 - troubles cardiovasculaires,
 - troubles digestifs,
 - troubles anxieux et dépressifs,
- Un facteur de risque probable pour le cancer du sein chez la femme.

Parlez-en !

→ A votre médecin du travail

Les travailleurs de nuit ont l'obligation d'une surveillance médicale en Santé au Travail (“surveillance médicale renforcée”).

A cette occasion, signalez :

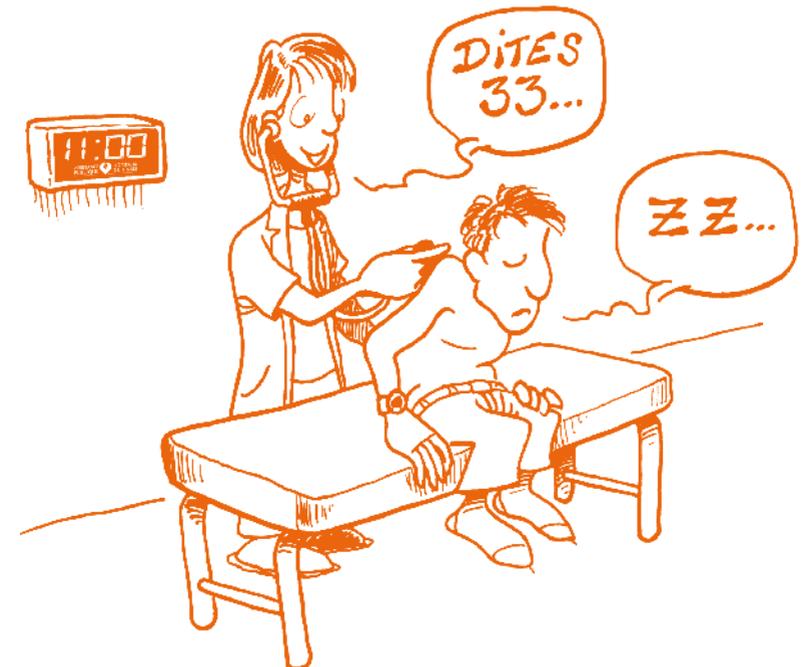
- Vos difficultés de sommeil et vos baisses de vigilance au cours du travail,
- Vos éventuels troubles digestifs, dépressifs ou anxieux,
- Vos antécédents médicaux,
- Vos accidents ou si vous vous êtes endormi au volant,
- Votre grossesse ou vos difficultés à concevoir un enfant.

En cas de grossesse, n'hésitez pas à le consulter rapidement. Un aménagement de votre poste et de vos conditions de travail (changement d'horaire, heure grossesse, etc...) pourra être envisagé à partir de 12 semaines d'aménorrhée (début du 3^{ème} mois de grossesse).

A tout moment, vous pouvez solliciter votre médecin du travail.

→ A votre médecin traitant, et le cas échéant votre gynécologue

- Pensez à leur expliquer votre profession et vos horaires de travail afin qu'ils puissent adapter votre suivi médical.



Des conseils pratiques pour mieux vivre en travail de nuit

QUELLE ALIMENTATION QUAND JE TRAVAILLE DE NUIT ?

Prenez votre **repas le plus consistant** (protéines, fromage, fruit et café) avant de partir travailler, **une collation vers minuit**, à base de protéines ou de céréales, et enfin une **collation légère et sucrée**, en évitant le café et le thé, avant de se coucher le matin.

POUR VOUS AIDER À RESPECTER VOTRE ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL GLOBAL :

Il est essentiel de respecter ces 3 repas par jour. Bien gérer votre alimentation contribue à votre bien-être. Les principes d'une alimentation équilibrée s'appliquent à votre cas encore plus qu'à toute autre personne. Gardez à l'esprit qu'en travaillant de nuit, vous êtes davantage sujet à la **prise de poids**.

Quelle alimentation quand je travaille de nuit ?

LE DÎNER, AVANT DE PARTIR AU TRAVAIL

Prenez un repas complet, facile à digérer, peu gras et sans sucres rapides qui favorisent la somnolence. Prenez le temps de manger (20 à 30 minutes), assis et au calme.

Entrée

- A base de légumes le plus souvent
 - Crudités, salade composée à base de légumes
 - Légumes cuits, potage

Viande / poisson / volaille

- ▲ Pas de panure, pas de friture
- ▲ Pas de sauces peu digestes

Accompagnement

- Idéalement, féculents et légumes

Produit laitier

- Laitage, le plus souvent : fromage blanc (20% MG maximum) ou yaourt ½ écrémé + un sachet de sucre
- Fromage
- ▲ Éviter les crèmes dessert

Dessert

- A base de fruits : compotes (sans sucre ajouté), fruit frais, salade de fruits frais
- ▲ Pas de fruits au sirop

Boisson

- Eau

● Conseillé ▲ Déconseillé

LA COLLATION, PENDANT LE POSTE DE NUIT

Elle doit être légère, composée d'aliments digestes, surtout protéinés avec peu de glucides et pas de sucre rapide. Prenez le temps de manger (15 à 20 minutes si possible), dans un environnement calme.

LE PETIT-DÉJEUNER, AU RETOUR DU POSTE ET AVANT D'ALLER DORMIR

Il doit être pris assis et au calme.

Ne confondez pas cette collation avec du grignotage. L'idéal serait de pouvoir accéder à 2 aliments parmi les 3 ci-dessous en privilégiant les collations salées :

- Une part de protéines : une tranche de jambon, poulet, dinde, viande froide
- Fromage blanc (20% MG maxi), yaourt nature, petit suisse, fromage frais (< 20 g de lipide /100 g)
- Un fruit frais (pas de compote ou de fruits au sirop)
- Le tout accompagné d'un morceau de pain (aux céréales de préférence) (env. 40 g)

Evitez

- ▲ Chips, charcuterie
- ▲ Mayonnaise, beurre
- ▲ Pâtisseries, bonbons, confiseries, barres chocolatées
- ▲ Boissons sucrées
- ▲ Boissons alcoolisées

Avant d'aller dormir, prenez un petit déjeuner léger, pour faciliter le sommeil et éviter d'être réveillé par la faim.

- Par exemple : boisson chaude sans caféine, 2 tartines de pain légèrement beurrées.

● Conseillé ▲ Déconseillé

Ces trois repas pourront être complétés éventuellement par une collation à votre réveil (voir journées-types pages 14 et 15).

Comment vivre la journée de transition

Il s'agit de votre **première journée de repos après une nuit de travail**.

Une fois rentré(e) chez vous après une nuit de travail, prenez un petit-déjeuner léger en évitant les boissons contenant de la caféine (café, thé).

Même si vous ne travaillez pas la nuit suivante, l'idéal est de se reposer quelques heures le matin. En effet, si vous enchaînez une journée complète sans repos, après votre nuit de travail, les problèmes de vigilance et le risque accidentel sont élevés.

À votre réveil, prenez une collation correspondant au déjeuner.

Évitez de faire la sieste au cours de l'après-midi sinon vous aurez du mal à vous endormir le soir. Favorisez les activités en journée, si possible en extérieur et exposé à la lumière naturelle.

Le soir, préférez un « vrai » dîner plutôt que du grignotage réparti sur toute la journée.

Comment reconnaître les premiers signes de somnolence ?

A votre **poste de travail** ou sur la **route** en rentrant, une baisse de vigilance peut conduire à une erreur ou à un accident.

Les signes à reconnaître

- La concentration devient difficile, tendance à “rêvasser”
- Inattention aux informations courantes de votre environnement

- Raideur dans la nuque, dans le cou
- Picotement des yeux et sensation de paupières lourdes
- Bâillements répétés, tête lourde.

Ne recourez pas à des médicaments psychostimulants pour maintenir votre vigilance.

En complément des conseils nutritionnels, comment renforcer sa vigilance ?

PENDANT VOTRE PÉRIODE DE TRAVAIL

Au cours de votre nuit de travail, il peut vous arriver de ressentir **des frissons, un refroidissement**. Rien d'alarmant ! En effet, entre 2h et 5h du matin, notre température corporelle est à son minimum et cela correspond également au pic de somnolence.

N'hésitez pas alors à vous couvrir un peu plus et à vous réchauffer avec quelques exercices ou une boisson chaude sans excitant.

Une organisation permettant d'améliorer la vigilance et de réduire la dette de sommeil appelée période récupératrice nocturne est en cours d'expérimentation dans le cadre du programme annuel de prévention des risques professionnels et d'amélioration des conditions de travail de l'AP-HP, avec le CHSCT central.

Ce que nous savons :

Contrairement aux idées reçues, la sieste est bonne pour la performance. On distingue 3 types de sieste selon le moment de la journée.

- **La micro-sieste** : elle dure 5 minutes. C'est un temps de relaxation, un moment de détente plutôt qu'un vrai sommeil.
- **La sieste de récupération** : elle dure 15 à 20 minutes, n'excédant pas 30 minutes, elle permet d'obtenir du sommeil lent léger qui repose. Elle améliore la vigilance, la mémoire, les performances et la productivité. Elle est effectuée dans un endroit calme et sûr et, si les conditions et l'organisation le permettent, sur le lieu du travail.
- **La sieste compensatrice ou sieste “cycle de sommeil”** : environ 1h30. Effectuée dans l'après-midi avant votre travail, c'est un cycle de sommeil complet qui peut compenser votre dette de sommeil liée au travail de nuit.



POUR LE RETOUR À VOTRE DOMICILE

Il est important d'être particulièrement vigilant aux signes de somnolence, surtout si vous conduisez lors du trajet de retour, après un poste de nuit. N'hésitez pas alors à dormir 15-20 minutes (utilisez un réveil pour vous réveiller) avant de repartir chez vous ou même en cours de trajet, y compris si vous êtes proche de votre domicile car c'est souvent dans les derniers moments du trajet que les accidents de la route sont les plus fréquents.

Évitez de conduire si votre médecin vous a prescrit des médicaments qui favorisent la somnolence. Des pictogrammes, sur les boîtes de médicaments vous signalent ce risque.



AU DOMICILE, DÈS VOTRE RETOUR

Pour favoriser l'endormissement, il faut faire baisser votre température interne, avec par exemple une douche fraîche et en prenant garde, surtout en été, de rafraîchir votre chambre.

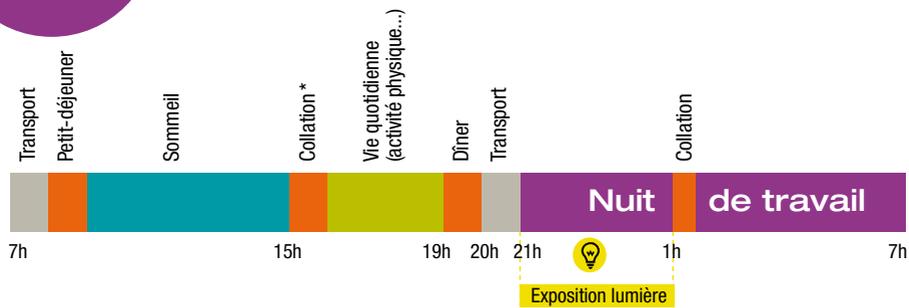
AU DOMICILE, L'APRÈS-MIDI

La sieste compensatrice ou sieste “cycle de sommeil”

Au cours de l'après-midi et si vous travaillez la nuit qui suit, lorsque vous en ressentez le besoin et que votre emploi du temps le permet, n'hésitez pas à faire une **sieste compensatrice ou sieste “cycle de sommeil”**. Celle-ci vous permettra de récupérer de votre dette de sommeil et d'attaquer votre nouvelle nuit de travail en meilleure forme.

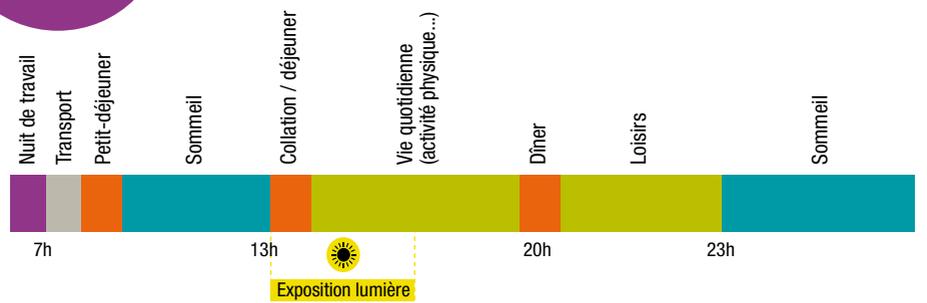
Exemples de journées-type

Scénario 1 :
Je travaille la nuit
et je récupère
le matin

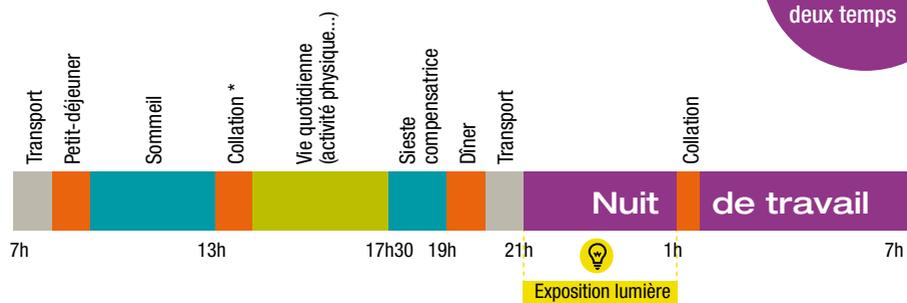


Collation * : complément facultatif aux 3 repas essentiels (petit-déjeuner, dîner, collation nocturne)

Scénario 3 :
Je suis au premier
jour de repos après
une nuit de travail

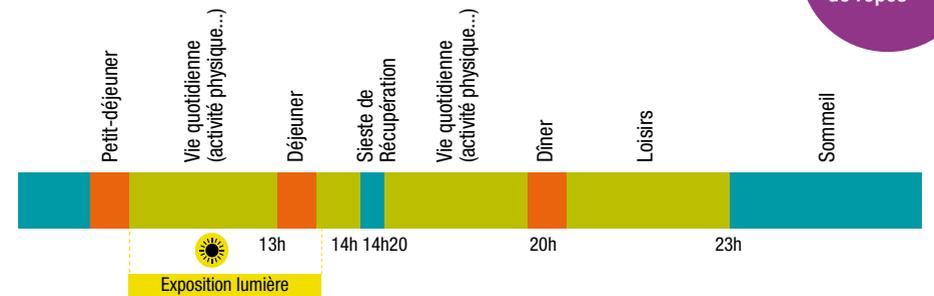


Scénario 2 :
Je travaille la nuit
et je récupère en
deux temps



Collation * : complément facultatif aux 3 repas essentiels (petit-déjeuner, dîner, collation nocturne)

Scénario 4 :
Je suis
de repos



Quelques idées reçues : Les bons reflexes pour mieux vivre en travail de nuit

Pour éviter le “coup de fatigue” en milieu de nuit, je me précipite sur la machine à café ou je grignote...

Au contraire, c'est en fait avant le travail que tout se joue.

Le bon réflexe : Un bon repos, des repas correctement pris à des horaires bien rythmés, en évitant les aliments gras avant ou pendant le travail vous permettront d'éviter ces coups de fatigue.

Pour augmenter votre vigilance, le café est à consommer de préférence au début du poste de nuit.

Avant de quitter le travail, je prends un café “pour la route”...

Au contraire, pris trop tardivement en fin de poste, le café risque de perturber votre sommeil une fois rentré chez vous.

Le bon réflexe : Si vous avez fréquemment la sensation d'endormissement au volant lors de votre trajet retour, pensez au covoiturage. Vous pouvez aussi faire une sieste de récupération avant de

rentrer à la maison, sans oublier de régler votre alarme si vous craignez de ne pas vous réveiller.

Quand je dors, j'aime entendre le monde vivre autour de moi !

Au contraire, vous devez favoriser un sommeil le plus récupérateur possible, quelle que soit l'heure de votre coucher.

Le bon réflexe : Isolez-vous du bruit et de la lumière. Signalez à vos proches et à vos voisins “Ne pas déranger pendant mon sommeil”.

Je suis trop fatigué(e) pour sortir de chez moi et bouger...

Au contraire, alors que vos collègues sont enfermés toute la journée, vous avez la chance de pouvoir sortir en dehors des heures d'affluence.

Le bon réflexe : 1 heure d'activité physique (vélo, promenade, natation...) sera plus bénéfique pour votre équilibre que de passer 2 heures devant la télévision ou un écran.

Je n'ai pas faim pour de vrais repas mais je grignote...

Le bon réflexe : Surveillez votre prise de poids et, plus que tout autre professionnel, veillez à instaurer un équilibre nutritionnel optimal dans votre quotidien.

Les vacances vont me permettre de récupérer...

Au contraire, les vacances ne sont pas efficaces car trop éloignées du moment où cette dette est contractée.

Le bon réflexe : Votre dette de sommeil n'est que partiellement récupérable et elle doit être compensée le plus rapidement possible, idéalement dans la semaine, notamment avec la période de sommeil au retour au domicile et avec la sieste compensatrice ou sieste “cycle de sommeil” avant votre travail.



Pour mieux récupérer lorsque vous travaillez de nuit, les 10 points-clés

1. Etablissez des horaires réguliers

pour vos levers et couchers. Cette planification crée une habitude de long terme favorable à la récupération.

2. N'accumulez pas de dette de sommeil !

C'est un mauvais réflexe fréquent chez les agents de nuit. Comptabilisez éventuellement vos heures dormies en tenant un agenda du sommeil. N'hésitez pas à faire une sieste pour rattraper votre dette de sommeil et complétez un sommeil de trop courte durée en vous fixant un minimum de 7 heures de repos par 24 heures.

3. Attention aux effets secondaires des somnifères !

Si vous y avez recours plusieurs fois dans une même semaine, ils peuvent contribuer au déséquilibre de votre rythme. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

4. Insomnie, ronflements, jambes lourdes, sensation permanente de fatigue...

Si votre sommeil est de mauvaise qualité, parlez-en à votre médecin.

5. Evitez les stimulations auditives, visuelles ou intellectuelles fortes avant le coucher.

Evitez l'ordinateur (jeux, internet...) et les émissions de télévision stressantes lors de vos heures de repos. Bannissez les écrans de votre chambre à coucher.

6. Régulez la luminosité de votre environnement

à toute heure du jour et de la nuit. Exposez-vous à la lumière avant le travail et lors des premières heures du poste de nuit pour stimuler votre vigilance. A l'inverse, évitez le plus possible la lumière en sortant du travail et lors du retour à la maison avant votre sommeil de récupération pour ne pas retarder votre endormissement (port de lunettes de soleil par exemple).

Préservez-vous, acceptez votre situation en horaires de nuit et ne cherchez pas à vivre comme tout le monde. Votre mode de vie vous ouvre des possibilités mais vous en ferme d'autres.

7. Soignez l'environnement de votre sommeil :

litterie adaptée, température de la chambre proche de 18-20°C, pièce aérée, obscurité maximale, limitation du bruit.

8. Prévenez votre entourage

(famille, amis, voisins) quand vous travaillez de nuit pour qu'ils vous laissent vous reposer et récupérer le lendemain de votre nuit de travail.

9. Pratiquez une activité physique régulière :

oui, mais pas juste avant le coucher. Prévoyez si possible un délai d'environ 3 heures entre une activité physique intense et l'heure d'endormissement pour que votre température corporelle ait le temps de redescendre.

10. Prenez soin de votre alimentation :

3 repas par jour assis et au calme, pas de grignotage et des aliments adaptés à votre vigilance. Modérez votre consommation d'alcool, de tabac et d'excitants, car ils n'aident ni à tenir, ni à dormir.



Vous travaillez de nuit, des effets sur votre santé sont possibles. Des moyens de prévention existent. Cette brochure vous les présente.

Cette brochure a été réalisée dans le cadre du Programme Annuel de Prévention des Risques Professionnels et d'Amélioration des Conditions de Travail (Papripact) 2011-2013 - APHP / CHSCT central et coordonné par le Département Santé au Travail et Politique Sociale de la DRH AP-HP associé à la Direction des Soins et des Activités Paramédicales.

Avec la participation du groupe de travail : Jean-Paul Abemonty, Cécile Castagno, Dr Patrick Dassier, Emmanuel Dehu, Marie-Josée Deschaut, Josiane Desmettre, Francine Doncieux, Brigitte Eckert, Dr Madeleine Estryn-Behar, Françoise Fouquet, Eliane Gratio, Michel Juan, Isabelle Lebon, Dr Fabienne Lecieux, Jean-Claude Loubignac, Geneviève Marchalot, Olivier Martinez, Martine Massiani, Danielle Mezzarobba, Sophie Morio, Dr Catherine Pillier-Loriette, Denis Planchet, Rejane Prestail, Nicolas Pruvot, Catherine Rambaldelli, Hélène Ravot, Isabelle Saby, Daniel Saurel, Stéphane Vautour.

Brochure rédigée avec la participation des membres invités experts :

Dr Virginie Bayon, Dr Caroline Gauriau, Pr Damien Leger, Dr Arnaud Meltaine du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel Dieu ; et en accord avec les recommandations sur la surveillance médicale des travailleurs postés et de nuit labellisée HAS en mai 2012.

Liens internet :

www.sommeil-vigilance.fr

www.je-dors-trop.fr

www.has-sante.fr

Lien intranet :

Lien Intranet > Thèmes et métiers Ressources humaines > Travailler à l'AP-HP
> Conditions de travail, Santé et Sécurité au travail >

« Sécurité et Santé au travail - Risques liés aux rythmes et à l'organisation du travail :

<http://portail-cms.aphp.fr/ressourcesshumaines/spip.php?rubrique309>