



La clé du travail de nuit : préserver son équilibre

Adopter une hygiène de vie adaptée est essentiel :

- Repos compensateur suffisant, respecté et régulier.
- Alimentation équilibrée, répartie en trois vrais repas adaptés aux horaires.
- Aménagement de l'environnement de sommeil (pièce calme, sombre, fraîche).
- Activité physique régulière et moments de détente pour compenser le décalage social.



Bon à savoir

PREVY assure un suivi individuel adapté (SIA) pour chaque salarié travaillant de nuit. Ce suivi permet de surveiller les effets du travail de nuit sur la santé, de prévenir la désinsertion professionnelle et d'accompagner les employeurs dans l'aménagement des postes et des rythmes de travail, si nécessaire.

Le travail de nuit désynchronise l'horloge biologique et perturbe le rythme veille/sommeil (rythme circadien)

Troubles du sommeil

endormissement difficile, réveils nocturnes, sommeil non réparateur. Favorisés par : le bruit, les horaires variables, la prise de somnifères.



Effets sur la santé



Fatigue chronique et somnolence

particulièrement marquées lors de tâches monotones (surveillance, travail sur écran).



Perturbations digestives

brûlures, ulcères, déséquilibres alimentaires liés aux repas nocturnes.



Risque accru d'accidents du travail ou de trajet

baisse de la vigilance, lenteur de réaction, erreurs accrues.



Risque de cancer

cancer du sein chez la femme et cancer colorectal.

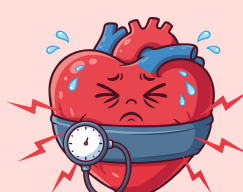
Troubles psychiques

irritabilité, stress, anxiété, voire dépression liée à la dette de sommeil.



Risques métaboliques

cholestérol élevé, augmentation du risque de diabète, de prise de poids et d'hypertension artérielle.



Troubles cardiovasculaires

risque majoré d'infarctus et d'AVC.



Attention aux habitudes à risque

Pour lutter contre la somnolence ou le stress, certains travailleurs ont tendance à :

- Consommer davantage de café, tabac, aliments riches (risque de prise de poids, gastrite).
- Recourir à l'alcool ou aux drogues pour s'endormir ou tenir le rythme.

Ces habitudes aggravent les troubles du sommeil et la santé générale.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un travailleur de nuit dort en moyenne 1h30 de moins par 24h qu'un travailleur de jour.