



SANTÉ AU TRAVAIL • INTERPROFESSIONNEL & BTP

GUIDE DU TRAVAIL DE NUIT



LÉGISLATION, RYTHME & BONNES HABITUDES



SIÈGE SOCIAL ET ADMINISTRATIF :

12, quai de la Tournette CS 90417 - 74013 ANNECY CEDEX
Tél: 04 50 45 13 56 - Fax: 04 50 45 74 40

TRAVAIL DE NUIT



DÉFINITION DU TRAVAIL DE NUIT

Articles L3122-29 et suivants du code du travail.

Est considéré comme travail de nuit tout travail ayant lieu entre 21 heures et 6 heures.

Est considéré comme travailleur de nuit, tout salarié :

- qui accomplit au moins deux fois par semaine, selon son horaire de travail habituel, au moins trois heures de son temps de travail quotidien ;
- qui accomplit au cours d'une période de référence, un nombre minimal d'heures de travail de nuit (fixé par convention, accord collectif de travail étendu ou décret en Conseil d'État) ;
- cas particuliers : accords de branche, jeunes de moins de 18 ans, femmes enceintes ou venant d'accoucher...

DURÉES MAXIMALES DU TRAVAIL DE NUIT

La durée quotidienne du travail d'un travailleur de nuit ne peut excéder **8 heures consécutives** sauf dérogation (Art. L3122-34) et la durée hebdomadaire de travail d'un travailleur de nuit ne peut dépasser **40 heures** sauf convention et accord de branche (Art. L3122-35).

TRAVAIL POSTÉ

On distingue trois grands groupes de travail posté :

- ① **LE TRAVAIL POSTÉ CONTINU** suppose au minimum trois équipes en activité et une ou deux au repos (4x8, 5x8) sans interruption d'activité. L'unité de travail fonctionne 24h/24 et 7j/7. Les équipes se succèdent sur les mêmes postes de travail et le repos hebdomadaire est donné à chacune d'entre elles par roulement.
- ② **LE TRAVAIL POSTÉ EN SEMI-CONTINU** comprend trois équipes avec interruption le week-end et éventuellement pendant les congés (3x8).
- ③ **LE TRAVAIL POSTÉ DISCONTINU** consiste en une équipe du matin et une de l'après-midi sur une plage horaire plus ou moins étendue (2x7, 2x8, 2x9, 2x10).

CONSÉQUENCES PHYSIOLOGIQUES

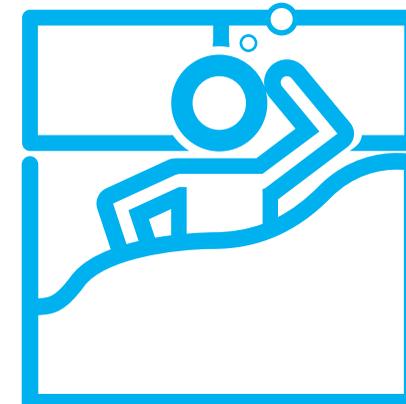


LES RYTHMES BIOLOGIQUES SONT PERTURBÉS, EN PARTICULIER :

- **Perturbation du cycle veille/sommeil** (rythme circadien).
- **Troubles du sommeil**, aggravés par un environnement bruyant, une prise de poste à des horaires variables, pouvant nécessiter une prise de somnifère avec risque de somnolence d'autant plus grand que le travail à accomplir est monotone (surveillance d'un écran, d'une machine).
- **Irritabilité, stress, fatigue chronique** (dette de sommeil), anxiété, dépression pouvant nécessiter une prise de médicaments antidépresseurs ou anxiolytiques.
- Pour lutter contre la somnolence et le stress, **risque de consommation excessive de café, de tabac** (entretenant une gastrite chronique), de nourriture (favorisant l'apparition d'un excès pondéral) ; prise d'alcool, de drogue.
- **Diminution des performances** intellectuelles, de la vigilance.
- **Troubles digestifs** (ulcères gastroduodénaux).
- **Anomalies des paramètres biologiques** : cholestérol, cortisol, mélatonine, prolactine, testostérone, élévation des triglycérides par la prise de repas nocturnes, diminution de la tolérance glucidique.
- **Troubles cardiovasculaires**.
- **Perturbation de la vie sociale** et familiale, impossibilité de participer à certains événements familiaux, de faire du sport.
- **Impression d'isolement**, d'être en retrait par rapport à la vie de l'entreprise.

Pour cela, il est nécessaire d'adopter une hygiène de vie particulière avec deux éléments importants :

le repos compensateur et l'alimentation.



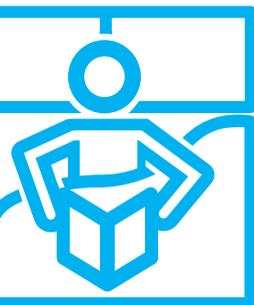
VEILLE ET SOMMEIL

MAINTENIR LA VIGILANCE LORS D'UNE NUIT DE TRAVAIL

- **Stimuler l'éveil**, en maintenant un niveau d'éclairage suffisant dans la zone de travail, en bougeant au moins toutes les 2 heures pour un poste assis ;
- **Bien ventiler les locaux**, en évitant une atmosphère trop chaude ou trop froide ;
- **Éviter d'être isolé** entre 2 heures et 4 heures du matin ;
- **Prendre une collation** entre 2 heures et 4 heures du matin ;
- **Éviter le café** 4 à 6 heures avant d'aller dormir.

MIEUX DORMIR APRÈS UNE NUIT DE TRAVAIL

- Tenter de se mettre dans **les meilleures conditions possibles pour bénéficier du calme** : prévenir son entourage, débrancher le téléphone, la sonnerie de la porte d'entrée si possible et toute machine susceptible de causer un bruit dérangent (lave-linge, séchoir,...), mettre des bouchons d'oreille ;
- Veiller à maintenir un **niveau d'obscurité suffisant** dans la chambre, lors du sommeil de jour, fermer rideaux et volets ;
- Si un repas est consommé avant d'aller dormir, **prendre uniquement un petit déjeuner léger**, avec une infusion par exemple, évitez le café ;
- **Aérer sa chambre** avant de dormir ;
- **Garder le « rituel » du soir** qui précède habituellement l'endormissement, par exemple lecture pendant 1/4 h,... ;
- **Maintenir une régularité des rythmes** de repos et de sommeil. Une sieste permet de récupérer la dette de sommeil, il ne faut pas s'en priver surtout avant la première nuit de travail.
- **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.



ALIMENTATION ET TRAVAIL DE NUIT

QUAND MANGER ?

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

La prise des repas est un point de repère fondamental pour l'adaptation aux modifications des différents rythmes. Elle joue le rôle de synchroniseur social et familial.



CONSERVEZ LE RYTHME DIURNE DES TROIS REPAS

- L'organisme n'est pas programmé pour assimiler les aliments n'importe quand. **Ne sautez pas de repas.**
- **Veillez à prendre vos repas de midi et du soir** respectivement à la même heure tous les jours car votre estomac a besoin de régularité. C'est un bon moyen d'éviter le manque d'appétit, les troubles gastro-intestinaux et une prise de poids. Prenez au moins un repas par jour avec votre famille ou votre partenaire.
- 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

Même si celle-ci n'est pas physiologique, elle doit être respectée car elle est ressentie comme un besoin notamment pendant le poste du matin et de nuit et favorise le maintien de l'éveil.

- **La collation sera prise 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. Prenez cette collation si possible à la même heure pendant la période de travail de nuit.
- **Donnez la 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.

OÙ MANGER LA NUIT ?

Afin d'améliorer votre digestion et pour chaque repas prenez le temps nécessaire pour manger.

- Cessez toute activité dès que vous commencez votre repas.
- Asseyez-vous correctement dans un environnement calme et propre.
- Ne mangez pas trop vite. Prenez le temps de bien mastiquer les aliments.

COMMENT MANGER ?

Les repas irréguliers, le problème de quantité et de qualité entraînent la prise de poids, les troubles digestifs, la baisse de vigilance au travail.

- Respectez une **bonne répartition de l'apport calorique journalier** quel que soit votre poste de travail : le petit-déjeuner (30%), le repas de midi (40%) et le repas du soir (30%).



- **Qualité :**

Pour lutter contre les troubles digestifs, veillez à une **alimentation équilibrée, légère et pauvre en graisses**. Limitez les apports en graisses d'origine animale, sucres rapides et alcool afin de limiter l'élévation des triglycérides après le repas. En effet l'organisme transforme ces deux derniers en triglycérides.

Un apport protéique permettrait d'améliorer les performances psychomotrices et de mieux maintenir la vigilance chez les sujets fatigués. Donc, pendant la collation de nuit **favorisez des aliments protéinés** (viande) et une **prise de glucides complexes** (féculents).

En revanche, un repas riche en glucides (sucres) favorise l'endormissement et augmente la sensation de fatigue, surtout si vous êtes en dette de sommeil. On les évitera donc pendant le travail et juste avant de rentrer en voiture chez soi pour dormir.

- Avant de se coucher, **prenez un repas digeste pour bien dormir**. Évitez les repas copieux juste avant le coucher.
- **Buvez beaucoup d'eau tout au long de la nuit**, au moins 1,5 l/jour en plus des repas.

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.



MENUS ET HORAIRES

POSTE DU MATIN : 3 REPAS + 1 COLLATION

DÎNER LA VEILLE AU SOIR

- **Digeste**, respecter un délai entre le dîner et le coucher.

COLLATION AU LEVER

- **Indispensable pour mettre en route l'organisme**, mais pas trop copieuse, ce n'est pas le petit-déjeuner : 1 boisson sucrée (café, thé, infusion, chocolat, lait ou jus de fruits pressés), accompagnée de pain, biscottes ou céréales.

PETIT-DÉJEUNER. AUGMENTÉ PAR RAPPORT AU PETIT-DÉJEUNER TRADITIONNEL

- Sur le lieu du travail entre 8h et 9h.
- **Toujours une boisson sucrée**, un laitage : lait, yaourt. Pain beurre ou confiture, fruit.
- **Viande ou œuf dur**, fromage, légumes verts (ex. "Pan bagnat").
- Ne pas abuser de charcuteries ni de produits sucrés.

REPAS DE MIDI

- **Au domicile**, avant la sieste.
- **Plus léger et digeste** en évitant les pâtisseries, pizza, sandwich...
- **Pas de goûter tardif** après la sieste.

POSTE D'APRÈS-MIDI : 2 REPAS + 1 COLLATION

NE PAS NÉGLIGER LE DÉJEUNER.

COLLATION ENTRE 16H ET 17H

- Généralement **sur le lieu du travail**.
- 1 boisson sucrée, biscuit ou fruit ou pain fromage.
- Laitage.

REPAS DU SOIR

- S'il est pris à la maison, **évités de l'éterniser tard dans la soirée** sous prétexte d'avoir le temps, vous en augmentez les déséquilibres.



POSTE DE NUIT : 3 REPAS + 1 COLLATION

REPAS DU SOIR

- **Unique** et non 2 prises (domicile + travail).

COLLATION, AU COURS DE LA NUIT

- **Entre 2h et 4h du matin** pour maintenir un niveau de vigilance correct.
- **Plutôt protido-glucidique** (pain/poulet) que « glucido-lipidique » (pain/beurre/confiture).

PETIT-DÉJEUNER

- **Avant d'aller dormir**.
- Plus léger que le petit-déjeuner traditionnel.
Conserver toujours une boisson chaude sucrée.

REPAS DE MIDI

- **Après le sommeil du matin**.
- Essayer au maximum de **conserver un déjeuner traditionnel**.



EXEMPLES DE COLLATIONS DE NUIT

COLLATIONS FACILES À PRÉPARER, À EMPORTER ET À CONSOMMER

- Potage instantané.
- Sandwich au rosbif froid, yaourt liquide aux fruits (allégé en sucre).
- Soupe de légumes + sandwich au reblochon + fruit.
- Sandwich au pain complet, filet de porc froid + moutarde + poire + thé.
- Pain de seigle + fromage + fruit.
- Sandwich pain de campagne au jambon dégraissé, cornichon, fruit.

EXEMPLES DE COLLATIONS ASSISES

- Bouillon de légumes, salade composée : riz complet, tomates, thon au naturel, vinaigrette allégée.
- Salade composée : maïs, petits pois, crevettes et moules au naturel + fruit + café.
- Bol de Viandox + fromage blanc aux herbes (20% MG) + pommes de terre vapeur + un fruit.

Vos contacts **SANTÉ AU TRAVAIL** INTERPROFESSIONNEL & BTP

CENTRES MÉDICAUX

12, quai de la Tournette
CS 90417
74 013 **ANNECY** CEDEX
Tél : 04 50 45 33 45
Fax : 04 50 45 91 09
santetravail@ast74.fr



16, rue du Pré Faucon
PAE Les Glaisins
74 940 **ANNECY-LE-VIEUX**
Tél : 04 50 63 30 90
Fax : 04 50 63 30 91
santetravail@ast74.fr



16, rue du Pré Faucon
PAE Les Glaisins
74 940 **ANNECY-LE-VIEUX**
Tél : 04 50 57 02 47
Fax : 04 50 57 86 87
asmtbtp@ast74.fr



4, rue Germain Sommeiller
ZI Les Grands Bois
74 100 **ANNEMASSE**
Tél : 04 50 95 81 20
Fax : 04 50 95 86 41
asmtbtp@ast74.fr



51, route des Freinets
74 390 **CHÂTEL**
Tél : 04 50 73 32 76
Fax : 04 50 73 32 77
contact-Leman@ast74.fr



21, rue Andromède
Parc Altaïs, Vivacité B
74 650 **CHAVANOD**
Tél : 04 50 11 09 31
Fax : 04 50 11 09 50
santetravail@ast74.fr



1, rue Maréchal Leclerc
Immeuble le Panoramique
Entrée C
74 300 **CLUSES**
Tél : 04 50 54 65 14
Fax : 04 50 54 65 15
asmtbtp@ast74.fr



6, allée de la Colline
74 140 **DOUVAIN**
Tél : 04 50 35 46 82
Fax : 04 50 35 63 17
contact-Leman@ast74.fr



44, avenue des Grottes
74 500 **ÉVIAN-LES-BAINS**
Tél : 04 50 75 04 33
Fax : 04 50 75 02 53
contact-Leman@ast74.fr



222 bis, rue de la Sambuy
74 210 **FAVERGES**
Tél : 04 50 44 51 15
Fax : 04 50 44 51 41
santetravail@ast74.fr
asmtbtp@ast74.fr



4, rue Léon Rey Grange
74 960 **MEYTHET**
Tél : 04 50 22 77 22
Fax : 04 50 22 77 23
santetravail@ast74.fr



878, route de la Plagne
74 110 **MORZINE**
Tél : 04 50 79 01 38
Fax : 04 50 79 01 33
contact-Leman@ast74.fr



24, route de la Fuly
74 150 **RUMILLY**
Tél : 04 50 64 69 77
Fax : 04 50 64 57 27
santetravail@ast74.fr
asmtbtp@ast74.fr



Résidence Tournette C
165, Impasse des Chapelles
74 450 **SAINT-JEAN-DE-SIXT**
Tél : 04 50 02 37 92
Fax : 04 50 02 31 06
santetravail@ast74.fr
asmtbtp@ast74.fr



Rue de l'Hermitage
Résidence du Vieux Pont
74 230 **THÔNES**
Tél : 04 50 02 14 71
Fax : 04 50 02 97 80
santetravail@ast74.fr
asmtbtp@ast74.fr



16, avenue des Tilleuls
74 200 **THONON-LES-BAINS**
Tél : 04 50 71 06 06
Fax : 04 50 71 71 86
contact-Leman@ast74.fr



5B, avenue d'Evian
74 200 **THONON-LES-BAINS**
Tél : 04 50 26 35 17
Fax : 04 50 71 94 17
asmtbtp@ast74.fr



2 CENTRES MOBILES POUR LE NORD DU DÉPARTEMENT



RETROUVEZ LES CONTACTS
SUR LA VERSION MOBILE
DU SITE WWW.AST74.FR

SIÈGE SOCIAL

12, quai de la Tournette
CS 90417
74 013 **ANNECY** CEDEX
Tél : 04 50 45 13 56
Fax : 04 50 45 74 40
santetravail@ast74.fr
www.asmtbtp74.fr
www.ast74.fr

