

Travailleurs de nuit : Préservez votre santé

PRINCIPAUX RISQUES

TROUBLES DU SOMMEIL

Dette chronique de sommeil:

- Difficultés à s'endormir
- Réveil précoce
- Durée du sommeil plus courte
- Sommeil de jour de moins bonne qualité

TROUBLES DIGESTIFS

Horaires de repas irréguliers et mauvaise alimentation



TROUBLES

CARDIO-VASCULAIRES

- Surcharge pondérale
- Mauvaise hygiène de vie (repas souvent trop gras, trop sucrés)
- Manque de sport
- Stress
- Prise d'excitants (tabac, café)

RISQUE ACCIDENTEL

- Somnolence : risque accru entre 2 et 5 heures du matin.
- Dette chronique de sommeil

SANTÉ MENTALE

- Dette chronique de sommeil
- Perte de lien social
- Isolement

QUELQUES CONSEILS

- **Eviter les excitants tabac, café** pendant le temps de travail (à moins de 5 heures de l'heure du coucher).
- Prendre un petit déjeuner sucré (miel, confiture, céréales).
- Prendre une douche tiède.
- **S'isoler du bruit et de la lumière.**
- Se coucher rapidement à la fin du poste de travail.
- **Veiller à dormir 7 h par 24 heures** dont au moins 5 h consécutives.
- Favoriser la sieste.



- Respecter une bonne hygiène alimentaire **avec repas réguliers et équilibrés** (à définir en fonction du rythme de travail).
- **Eviter le grignotage.**
- Faire une pause pendant la nuit avec un repas chaud si possible (sinon prendre une collation) et boire en quantité suffisante.
- Manger des protéines avant la prise de poste (activation de l'éveil).
- **Contrôler régulièrement son poids.**
- **Boire 1 litre et ½ à 2 litres d'eau par 24 h.**

- Favoriser une bonne hygiène de vie : sport, sommeil, alimentation.
- Surveiller son poids et son alimentation.
- **Surveiller ses facteurs de risque cardio-vasculaire (bilan sanguin).**
- Limiter la consommation de tabac, d'alcool, de café et autres excitants.



- Favoriser les transports en commun (si possible).
- **Savoir repérer les baisses de vigilance** (bâillements répétés, picotements des yeux, nuque raide, tête lourde, sensation de fatigue) : **arrêtez vous immédiatement pour dormir.**
- Prendre une petite collation avec une boisson froide ou chaude non alcoolisée avant de prendre le volant.
- Aérer le véhicule et veiller à avoir une température constante autour de 20°.

- **Utiliser les siestes pour prévenir la dette de sommeil** : micro sieste (5 minutes), petite sieste (20 minutes).
- Faire du sport avant la prise de poste (activation de l'éveil).
- S'exposer à la lumière au réveil.
- Préserver les liens sociaux (famille, amis).

