

Travailleurs de nuit : Préservez votre santé

Les principaux risques

Le travail de nuit peut entraîner de nombreux troubles, notamment du sommeil : difficulté à s'endormir, réveil précoce ou encore une durée de sommeil plus courte. Ces troubles peuvent également être digestifs : horaires de repas irréguliers et une mauvaise alimentation. Mais aussi d'ordre cardio-vasculaires : surcharge pondérale, mauvaise hygiène de vie, le stress ou encore la prise d'excitants.



AUTRES RISQUES POSSIBLES

ACCIDENTEL

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

SANTÉ MENTALE

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

QUELQUES CONSEILS



POUR ÉVITER LES TROUBLES DU SOMMEIL

- Éviter les excitants : tabac et café
- Prendre un petit déjeuner sucré : miel, confitures et 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 7h par 24h dont au moins 5h consécutives
- Favoriser la sieste



POUR ÉVITER LES TROUBLES DIGESTIFS

- Respecter une bonne hygiène alimentaire avec repas réguliers et équilibrés
- Éviter le grignotage
- Faire une pause pendant la nuit avec un repas chaud si possible et boire en quantité suffisante
- Manger des protéines avant la prise de poste : activation de l'éveil
- Contrôler régulièrement son poids
- Boire 1,5 à 2 litres d'eau par 24 h

CONTACTEZ-NOUS



POUR ÉVITER LES TROUBLES CARDIO-VASCULAIRES

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



POUR ÉVITER LES RISQUES D'ACCIDENTS

- Favoriser les transports en commun
- Savoir repérer les baisses de vigilance
- 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°

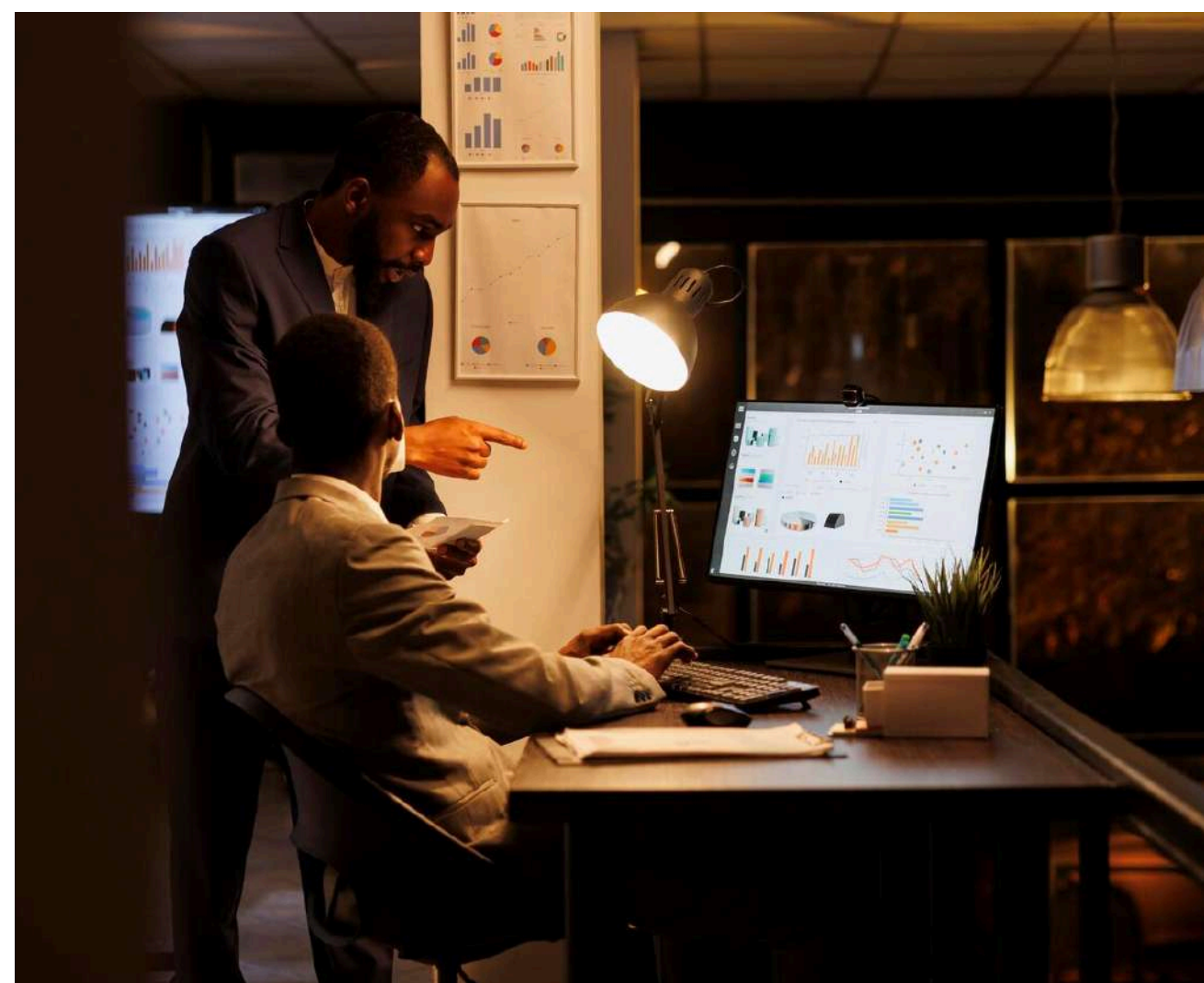


POUR PRÉSERVER UNE BONNE SANTÉ MENTALE

- Faire des es 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

AMET Santé au travail vous accompagne

L'AMET assure la surveillance médicale des salariés et peut vous aider à évaluer les niveaux d'exposition sonores des salariés (métrologie). Nous pouvons vous conseiller sur la mise en place de mesures de prévention.



CONTACTEZ-NOUS