

VOUS PRÉSENTEZ ...



Des troubles du sommeil

(somnolence, fatigue chronique, baisse de vigilance, ...)



Des troubles de l'humeur

(irritabilité, agressivité, isolement, ...)



Des troubles digestifs

(poids instable, brûlures d'estomac, troubles du transit, ...)



Des dérives de comportement

(surconsommation de café, tabac, alcool, médicaments, vitamines, ...)

Ces symptômes doivent vous alerter et vous amener à consulter votre médecin généraliste ou votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire.

LES PRINCIPAUX RISQUES



Troubles cardio-vasculaires



Perturbation du bilan sanguin



Risque de cancer du sein



Risques sur la grossesse

LES ACTIONS DE VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL



Assurer un **suivi médical adapté**



Etudier votre poste de travail



Emettre des propositions **d'aménagement de votre poste**



Animer des **séances collectives d'éducation santé**



Pour vous conseiller

Votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire : assistant, infirmier et préventeur

Pour en savoir plus



astia.fr

ASTIA

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

Siège social : 8/10 rue des 36 Ponts - 31400 Toulouse

Tél. : 05 62 13 15 51

LE TRAVAIL DE NUIT



Mode d'emploi

ASTIA

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

Février 2019

LES MESURES DE PRÉVENTION POUR PRÉVENIR LA DÉSadaptation AU TRAVAIL DE NUIT

LE MATIN EN RENTRANT

Faire un **repas léger** avant de se coucher,

Faire attention à la **consommation de médicaments** qui modifient le sommeil (en parler à son médecin traitant),

Recréer les **conditions de la nuit** (obscurité, silence, débrancher le téléphone) et **se coucher le plus rapidement possible**,

Dormir **5 heures** au minimum,

Dans la mesure du possible, éviter la **double journée** (2ème emploi, garde d'enfants, ...)



L'APRÈS MIDI AVANT LE TRAVAIL

Faire un **repas léger** au lever,

Faire une **sieste** de 20 minutes, ou exceptionnellement si vous avez dormi moins de 5 heures, une sieste de 2 heures,

Pratiquer une activité physique de loisirs, c'est à dire tout ce qui fait bouger : marcher, privilégier les escaliers, se promener, jardiner, ...



PENDANT LE TRAVAIL

Avoir un **éclairage suffisant**,

Faire un **repas complet** en début de nuit,

Faire, si possible, une **pause** accompagnée d'une collation non sucrée en milieu de poste,

Ne pas grignoter,

Boire régulièrement mais éviter les excitants en 2ème partie de nuit (café, thé, cola, boisson énergisante, alcool)



ATTENTION AU RISQUE D'ACCIDENT PENDANT LE TRAJET DOMICILE / TRAVAIL A L'ALLER COMME AU RETOUR



Préserver son **capital sommeil**,

Faire une **micro-sieste** de 5 minutes avant de prendre la route,

S'arrêter et **dormir au moindre signe de fatigue** (bâillements, paupières lourdes, raideur de nuque, ...),



Ne pas vouloir **rentrer à tout prix** (même si vous êtes «presque» arrivé),

Respecter le code de la route.



Etre attentif à la **prise de médicaments** qui modifient la vigilance.