

## DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les salariés sont soumis à un travail à horaires décalés quand ils exercent leur activité professionnelle, en totalité ou en partie, à des heures en principe dévolues au sommeil.

Sont considérés comme "travailleurs de nuit", les salariés travaillant un minimum de 3 h quotidiennes, et ce au moins 2 fois/semaine, entre 21 h et 6 h (art. L3122-29 et 31 du Code du Travail).

L'être humain étant programmé pour avoir une activité vigilante le jour et dormir la nuit, **un manque de repos et surtout de sommeil va être susceptible d'entraîner différentes manifestations dont les troubles de la vigilance, qui peuvent représenter un danger à certains postes de travail comme lors de la conduite de véhicules (au retour du travail par ex.).**

Pour améliorer la tolérance de ces postes de travail et réduire les effets du décalage du sommeil, certaines règles sont à respecter.

## LE SOMMEIL

Des études ont montré que la réactivité après une privation de repos de 17 h est équivalente à celle due à une alcoolémie à 0,50 g/L. 22 h de privation de repos correspondent à une alcoolémie de 1 g/L.

Le sommeil est donc la base de la récupération physique et psychique, sa durée est variable selon l'âge et les individus, elle est globalement de 8 à 9 h.

le sommeil doit précéder la prise de poste (ce qui sous-



entend un "coucher tôt"). Ce sommeil doit être complété par une sieste l'après-midi ; celle-ci doit être un peu plus longue avant la "première journée" de travail.

Pour les travailleurs de nuit mais aussi trajets de nuit..., c'est l'inverse, on pratique une sieste avant de partir travailler. On dort ensuite, après le travail.

## LA SIESTE

Elle permet de réajuster l'équilibre veille/sommeil en compensant les manques liés à des nuits courtes ou mauvaises. Une sieste de 15 mn améliore la vigilance pendant au moins 2 h.

Elle se fait comme l'on veut, couché ou assis, il s'agit d'un moment de profonde détente, les yeux fermés, la pensée vide, dans lequel le sommeil n'est pas toujours indispensable. Un faible éclairage et une absence de bruit sont souhaitables.

Elle peut durer de 20 mn (réglée au réveil) à 2 h en fonction des besoins. Quelques minutes de sieste sont toujours profitables et parfois souhaitables après une nuit de travail, avant de prendre la voiture pour rentrer par exemple.

## Règles générales :

Pour optimiser le sommeil et se rapprocher le plus possible des conditions du sommeil de nuit, certaines règles sont à respecter :

- . faire au maximum le noir dans la pièce ou placer un bandeau sur les yeux
- . couper la sonnerie du téléphone
- . prévenir son entourage que l'on dort
- . utiliser des bouchons d'oreille, si nécessaire

La pratique d'une **activité sportive** en journée est également préconisée car elle accroît la quantité de sommeil profond essentiel pour recharger

l'organisme. Toutefois, elle doit être évitée dans les 2 h qui précèdent le sommeil ou la sieste comme toutes activités d'éveil, y compris, la douche qui doit suivre le sommeil et non le précéder.

La télévision est également à éviter au moment de dormir alors que la lecture favorise l'endormissement.



La lumière vive favorise le maintien de l'éveil et doit être privilégiée au réveil avant le travail. La lumière de faible intensité favorise le repos et l'apparition du sommeil. A privilégier au moment de dormir.

## L'ALIMENTATION

### Principes généraux :

Les repas et collations doivent être pris à des horaires aussi réguliers que possible.

Le dîner doit être léger et avoir lieu 1 h 30 à 3 h avant le coucher y compris pour le travail de nuit.

Les repas, doivent être pris assis et dans un temps suffisant, ils doivent être légers avant la prise de poste et non alcoolisés. De l'eau doit être bue en quantité suffisante.



Pour les postes de travail de nuit ou débutant tôt le matin, une collation sera emportée à consommer sur place.

Les aliments protidiques favorisent le maintien de l'éveil et donc la vigilance alors que les sucres rendent somnolents et sont propices à l'endormissement. Le moment de leur ingestion doit donc tenir compte des phases de sommeil et d'éveil.

## Quelques conseils :

### Travail de nuit :

#### \*Entre 1 h et 3 h du matin : Prévoir une collation

Elle privilégie les denrées protéiques et les sucres lents (pain avec poulet, œuf, viande, jambon, salades...) et non glucido-lipidiques (pain avec beurre, confiture, viennoiseries...).

#### \*Avant le coucher : Petit-déjeuner

Plus léger qu'un petit-déjeuner traditionnel il privilégie les denrées glucido-lipidiques et comprend toujours une boisson chaude et sucrée complétée de beurre, confiture, fruit, peu de protéines.

#### \*Après le sommeil : Déjeuner

Conserver un déjeuner traditionnel

### Travail du matin tôt :

#### \*Dîner :

Repas classique

#### \*Au lever : Collation pas trop copieuse

- . 1 boisson modérément sucrée
- . Pain ou équivalent
- . Beurre, confiture

#### \*Entre 8 h et 9 h : Petit-déjeuner copieux

- . 1 boisson sucrée
  - . 1 produit laitier
  - . 1 fruit
  - . Pain beurré et confiture
  - . Viande ou œuf dur
  - . Fromage
- Ex type : pan bagnat

#### \*Avant la sieste : Déjeuner léger et digeste.

Éviter les goûters tardifs.

## CONSEILS GÉNÉRAUX

Certains conseils, complémentaires des recommandations précédentes, doivent aussi être pris en considération.

Pour ne pas altérer le sommeil, surtout pour les travailleurs de nuit, il est généralement recommandé de :

- . ne pas fumer en fin de nuit ou avant le coucher
- . ne pas se mettre en manque de sommeil avant la reprise du travail
- . ne pas sauter de repas (ne pas dîner peut entraîner une insomnie)
- . ne pas se coucher et se lever à des horaires trop variables
- . ne pas effectuer d'activité intellectuelle ou physique avant le coucher
- . ne pas passer trop de temps à regarder la TV au lit ou avant de se mettre au lit
- . ne pas consommer de café après 23 h et 3 à 4 h avant le coucher

## LE CAFÉ

Le café a des effets contradictoires.

D'un côté la caféine, qui subsiste longtemps dans le sang, accroît la vigilance, mais d'un autre côté elle augmente le délai d'endormissement et compromet la qualité du sommeil profond.

À partir de 4 tasses/j, le café peut être à l'origine d'un état d'anxiété.

Il vaut donc mieux le remplacer, au moins partiellement, par des décaféinés ou poudres déshydratées.



# RECOMMANDATIONS POUR LES TRAVAILLEURS DE NUIT & POSTES DE TRAVAIL DÉCALÉS