

AMETIF
SANTÉ AU TRAVAIL

ASSOCIATION
INTERENTREPRISES
DE MÉDECINE
DU TRAVAIL
DE L'ÎLE-DE-FRANCE

LE TRAVAIL DE NUIT

Tout travail effectué au cours d'une période d'au moins 9 heures consécutives comprenant l'intervalle entre minuit et 5 heures est considéré comme du travail de nuit. La période de travail de nuit commence au plus tôt à 21 heures et s'achève au plus tard à 7 heures. Le salarié est considéré comme travailleur de nuit dès lors que :

- Soit il accomplit, au moins deux fois par semaine, selon son horaire de travail habituel, au moins 3 heures de travail de nuit quotidiennes ;
- Soit il accomplit, au cours d'une période de référence, un nombre minimal d'heures de travail de nuit au sens de l'article L. 3122-2, dans les conditions prévues aux articles L. 3122-16 et L. 3122-23.

Une convention ou un accord collectif de travail étendu peut fixer le nombre minimal d'heures entraînant la qualification de travailleur de nuit sur une période de référence.

Article L3122-2 et Article L3122-5 Article L3122-16 du Code du Travail.

PRINCIPAUX RISQUES POUR VOTRE SANTÉ

Troubles du sommeil : le sommeil de jour est généralement plus court d'1 à 2 heures et de moins bonne qualité donc moins récupérateur

Troubles de l'humeur : stress, irritabilité

Troubles de la vigilance avec risque accru d'accident de travail et de la circulation

Troubles digestifs : brûlures gastriques, ballonnements

Troubles cardio vasculaires : hypertension artérielle

Troubles métaboliques : anomalies lipidiques (cholestérol, triglycérides), diabète, prise de poids

Facteur de risque probable pour le cancer du sein chez la femme et possible perturbation du déroulement de la grossesse

Perturbation de la vie sociale et familiale

CONSEIL DE PRÉVENTION

Sommeil :

- Dormir au moins 7h par 24h et ne pas écourter son sommeil pour des raisons d'organisation familiale
- Dormir si possible dans le noir, au calme, le téléphone coupé et dans un environnement non surchauffé

La sieste est recommandée pour réduire les troubles de la vigilance et diminuer la somnolence. Une durée inférieure à 30 minutes est normalement suffisante, sauf en cas de dette de sommeil, ou elle peut être de 1 à 2 heures.

Durant le travail de nuit et tout particulièrement en cas de poste de sécurité, une sieste courte avant la prise de poste ou pendant une pause est recommandée.

Vigilance :

- S'exposer à la lumière avant ou au début de chaque poste et travailler dans une ambiance lumineuse élevée
- La prise d'un café en début de poste peut améliorer la vigilance au travail mais est déconseillée en fin de poste
- La prise de médicaments psychostimulants n'est pas recommandée



Alimentation :

- Conserver le rythme des trois repas à des horaires réguliers sans grignotages
- Respecter la collation de nuit qui devra être pauvre en produits gras et sucrés : préférer fruits et laitages (cette collation est en déduction des autres repas)
- Boire de l'eau régulièrement

Sport

- Pratiquer une activité physique régulière

Santé

- Surveiller son poids et sa tension artérielle
- Adopter un suivi gynécologique régulier



Une bonne hygiène de vie est indispensable pour supporter le mieux possible les contraintes du travail de nuit.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Décret n° 2014-1159 du 9 octobre 2014 relatif à l'exposition des travailleurs à certains facteurs de risque professionnel au-delà de certains seuils de pénibilité et à sa traçabilité :

Facteur de risques professionnels	SEUIL		
	Action ou situation	Intensité minimale	Durée minimale
Travail de nuit dans les conditions fixées aux articles L. 3122-29 à L. 3122-31	Une heure de travail entre 24 heures et 5 heures		120 nuits par an
Travail en équipes successives alternantes	Travail en équipes successives alternantes impliquant au minimum une heure de travail entre 24 heures et 5 heures		50 nuits par an

► Article L. 3163-2 et L. 6222-26 : Sauf dérogations, **le travail entre 20 heures et 6 heures est interdit pour les jeunes de moins de 16 ans et entre 22h et 6 heures pour les jeunes de moins de 18 ans.**

► Des mesures particulières de protection s'appliquent à la femme enceinte : **affectation en journée sans perte de salaire sur sa demande ou celle du médecin du travail** (art L. 1225-9 à 11 du code du travail).



AMETIF Santé au Travail
7, avenue de la Palette
CS 20058 Pontoise
95020 Cergy-Pontoise cedex

Renseignements :
Tél. : 01 34 25 46 50
Fax : 01 34 22 06 36
Courriel : contact@ametif.org
www.ametif.com

Réalisation : septembre 2015
MarkediA - 01 34 24 31 46
Comité de rédaction :
Docteur Christine Derouet, Docteur
Brigitte Gagnant, Docteur Maryvonne
Picard, Mélodie Frère Kerzhero,
Thomas Limousin

Crédit photos :
© Fotolia.com / AMETIF Santé au Travail

