



# Travail posté et santé : quels risques ?

Le travail posté concerne tout travail en équipe selon lequel les travailleurs sont occupés successivement sur les mêmes postes de travail, selon un rythme continu ou discontinu.

Ce sont des travaux effectués par 2 ou 3 équipes alternantes sur 24h, avec des horaires variables : matin, après midi, nuit.

Ces changements peuvent occasionner des perturbations de vos rythmes biologiques.

## 1. Rythmes de vie perturbés

Le travail posté entraîne une double désynchronisation :

- Par ses variations d'horaires : perturbation de l'horloge interne, du sommeil, des sécrétions hormonales.
- Discordance entre les horaires de la vie professionnelle et ceux de la vie familiale et sociale.

## 2. Effets sur la vie sociale et familiale

Les horaires décalés entraînent un décalage avec les membres de la famille, les relations amicales et sociales.

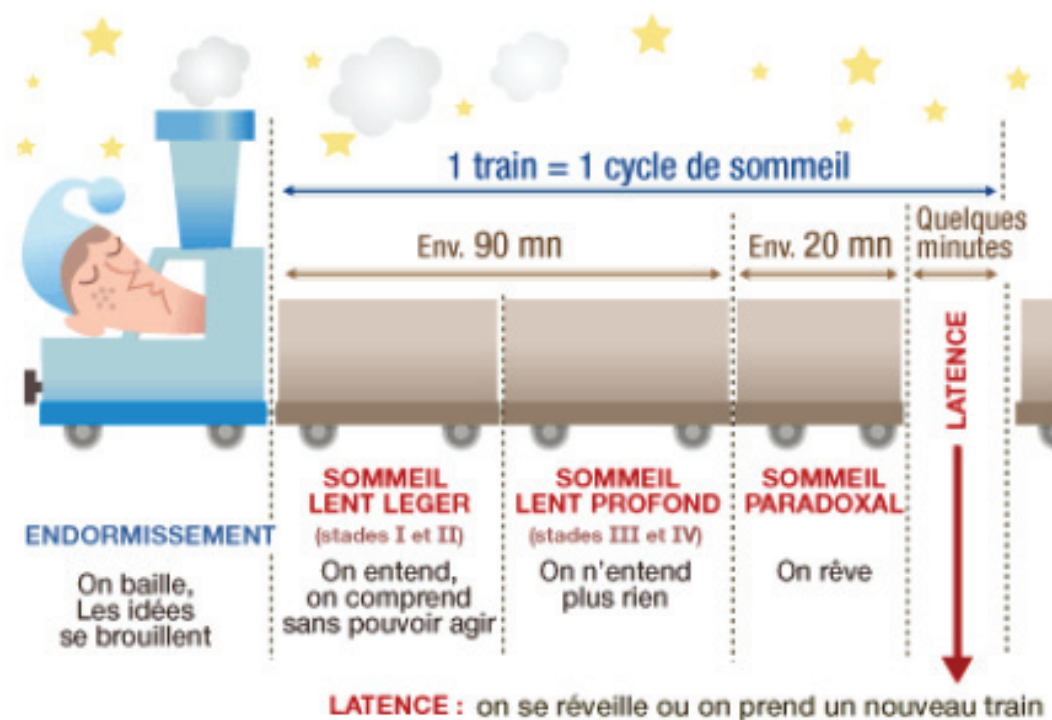
Par exemple, ils diminuent la possibilité de participer aux repas et fêtes de famille organisés souvent le weekend, l'opportunité de faire de l'exercice physique en équipe régulièrement : entraînements, matchs manqués.

## 3. Effets possibles sur la santé

- **Troubles du sommeil, de la vigilance et fatigue** : problèmes d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil très court après une nuit
- **Troubles digestifs** : perturbations gastriques...
- **Troubles cardiovasculaires** : modérés en lien avec l'augmentation de la consommation de tabac et prise alimentaire désorganisée
- **Troubles nutritionnels et métaboliques** : surpoids, élévation des taux de cholestérol et triglycérides
- **Troubles psychiques** : anxiété, dépression
- **Risques au cours de la grossesse** : augmentation du risque d'avortement spontané, d'accouchement prématuré, et de retard de croissance intra-utérin
- **Risques cancérogènes** : augmentation du risque de cancer du sein chez la femme



## 4. Sommeil



Une nuit de sommeil est habituellement composée de 4 à 5 cycles de 1h30 à 2h avec des périodes de :

- **sommeil profond**, indispensable à la récupération de la fatigue physique
- **sommeil paradoxal** (sommeil des rêves permettant la récupération psychique)

Dormir est indispensable à la mise au repos de l'organisme, à la récupération physique, à la synchronisation de notre horloge biologique interne, à l'apprentissage, à la croissance, à la mémorisation. Un temps de sommeil suffisant est nécessaire à tout âge : en moyenne, 7h30/ 8h pour un adulte mais variable d'un individu à un autre.

**Les travailleurs postés ou de nuit ont le plus souvent :**

- **Un temps de sommeil plus court** : en moyenne 1 à 2 heures de moins par 24 heures.
- **Une somnolence plus importante au cours de la journée augmentant le risque d'accidents de la circulation et d'accidents de travail.**



# Travail posté et santé : Conseils de prévention

## Prendre soin de votre sommeil

- Respecter des horaires réguliers de coucher et de lever autant que possible au cours de votre cycle de travail
- Bien isoler votre chambre de la lumière extérieure quand vous dormez en cours de journée
- Limiter le bruit pendant le sommeil : prévenir votre entourage quand vous dormez pour éviter les réveils intempestifs, éteindre les téléphones
- Si vous êtes en poste du matin ou de nuit, la sieste est utile pour lutter contre la dette de sommeil et compléter votre temps de sommeil sur 24 heures
- Ne pas recourir à des médicaments pour faciliter le sommeil



## Reconnaitre la somnolence au travail ou au volant

- Concentration difficile, raideur de la nuque et tête lourde, picotements des yeux, sensations de paupières lourdes, bâillements
- Etre particulièrement vigilant à ces signes lors du trajet de retour après un poste de nuit
- Si ces signes apparaissent, arrêtez vous pour dormir 15-20 minutes même si vous êtes est proche de votre domicile
- Ne pas recourir à des médicaments pour maintenir la vigilance



## Utiliser la lumière

- S'exposer à la lumière du jour ou à une lumière artificielle élevée avant le travail ou en début de poste pour resynchroniser votre horloge interne et augmenter votre vigilance.
- A l'inverse, éviter la lumière du jour ou une lumière trop forte en fin de poste de nuit et lors du retour à votre domicile pour mieux vous préparer au sommeil.



## Adapter au mieux votre mode de vie

- **Alimentation** : prendre 3 repas variés et équilibrés par jour, si possible à des horaires réguliers et une collation légère en cas de poste du matin ou de nuit.
- **Activité physique** : Pratiquer une activité physique régulière.

