

Signaler les horaires de travail en équipes alternantes incluant la nuit au médecin traitant et, pour les femmes, au professionnel assurant le suivi gynécologique.

**Alerter le médecin traitant,
le médecin du travail ou
l'infirmier en santé au travail
dans les cas suivants :**

Modification du comportement :

augmentation de la consommation de thé, café, boissons énergisantes, tabac, drogues, boissons alcoolisées ; irritabilité, anxiété, dépression ;

- anomalies du sommeil :

Durée totale de sommeil inférieure à 6 heures par 24 heures ;
absence de siestes récupératrices ;
sommeil fragmenté ;

- baisse de la vigilance :

Somnolence, quasi-accident ou accident de trajet.

Le travail posté incluant la nuit provoque des perturbations importantes des principaux rythmes de vie : sommeil, alimentation, vie familiale, loisirs et vie sociale.

Effets sur la santé :

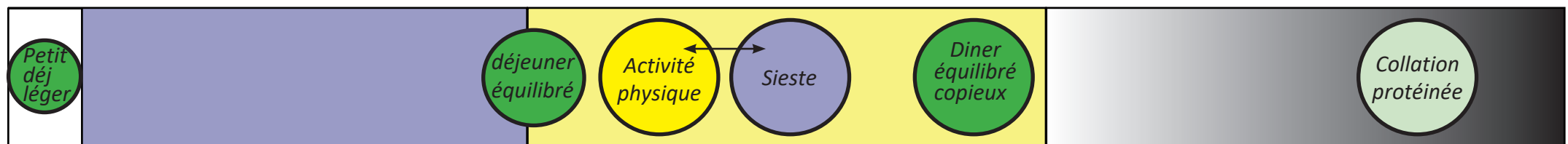
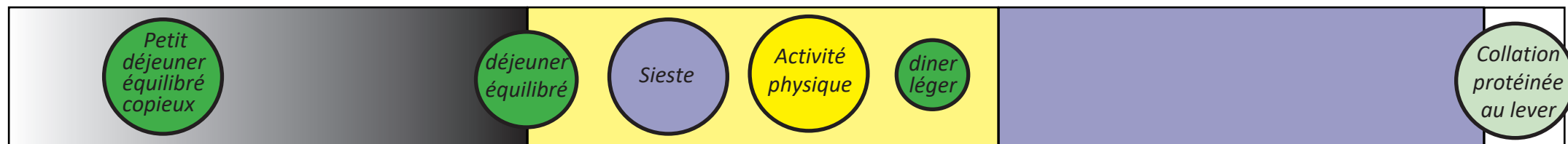
- trouble du sommeil et fatigue
 - trouble de l'alimentation avec prise de poids, consommation excessive d'excitants
 - Atteintes cardiovasculaires (coronaropathie, Hypertension artérielle)
 - Atteintes métaboliques (diabète de type 2, hypercholestérolémie)
 - troubles digestifs
 - Troubles psychiques (dégradation de l'humeur, irritabilité, anxiété, agressivité)
 - accidents et quasi – accidents
- Il existe un lien probable avec l'apparition de certains cancers.



MATIN

APRES-MIDI

NUIT



 Sommeil principal

 Travail

 Repos

OBJECTIFS:

Sommeil

Au moins 7 heures sur 24h dont 6h en continu.

Pas de dette de sommeil avant le travail.

Recharger le capital sommeil durant les jours de repos en respectant la pression de sommeil

Pour une bonne qualité de sommeil:

- Couper les sources de bruit

- Se coucher le plus tôt possible après le travail

- Dormir dans l'obscurité

- Ne pas recourir aux traitements hypnotiques, aux psychostimulants et boissons énergisantes.



Somnolence

- Etre attentif aux signes de somnolence: difficultés de concentration, raideur de la nuque, tête lourde, picotements des yeux, sensation de paupières lourdes
- Etre vigilant lors des trajets "domicile - travail"
- Eviter de conduire en cas de prescription de médicaments favorisant la somnolence
- Ne pas recourir aux traitements hypnotiques, aux psychostimulants et boissons énergisantes.

Alimentation

Respecter les horaires réguliers des 3 repas principaux. Privilégier une qualité de repas conforme au Plan National Nutrition Santé.

Activité physique

Objectifs: 5 fois par semaine, équivalent de 30 minutes de marche.
Eviter 2 jours consécutifs sans activité.
Privilégier l'activité à l'extérieur, à la lumière du jour.