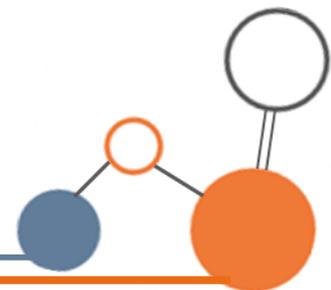
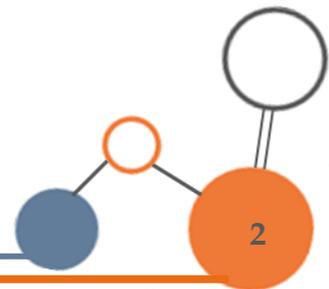
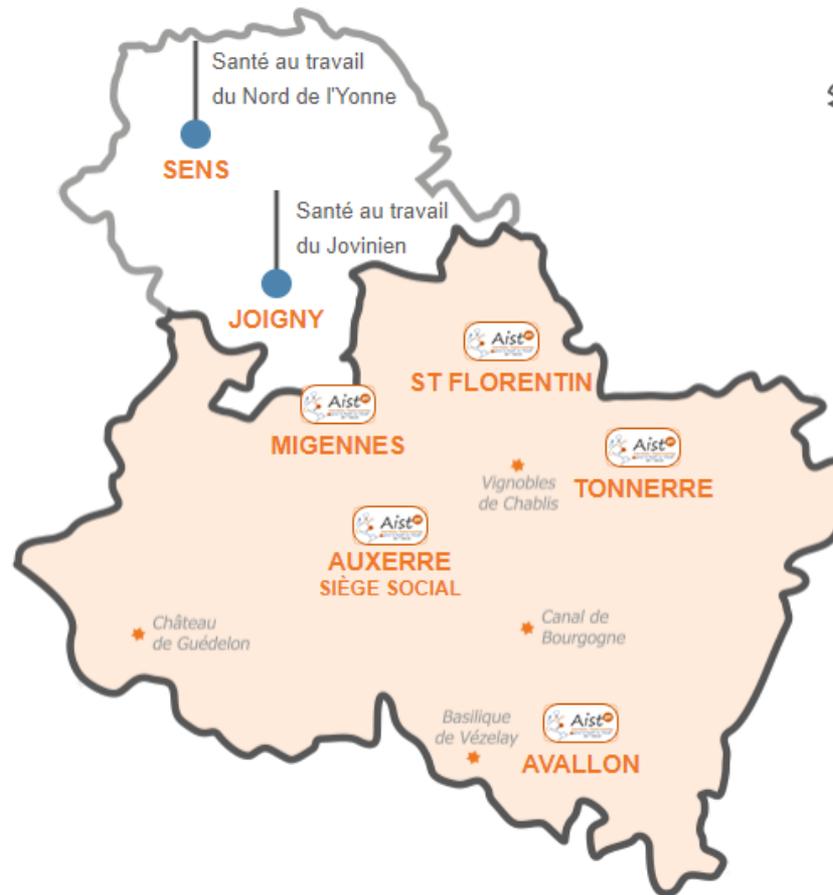


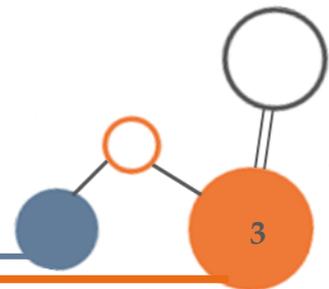
AGIR AU CŒUR DE L'ENTREPRISE POUR ASSURER LA SANTE DE DEMAIN



L'AIST 89



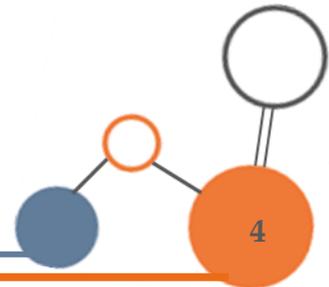
LE TRAVAIL DE NUIT : TROP SOUVENT BANALISE ?



La réglementation

L'impact sur la santé du salarié

La prévention



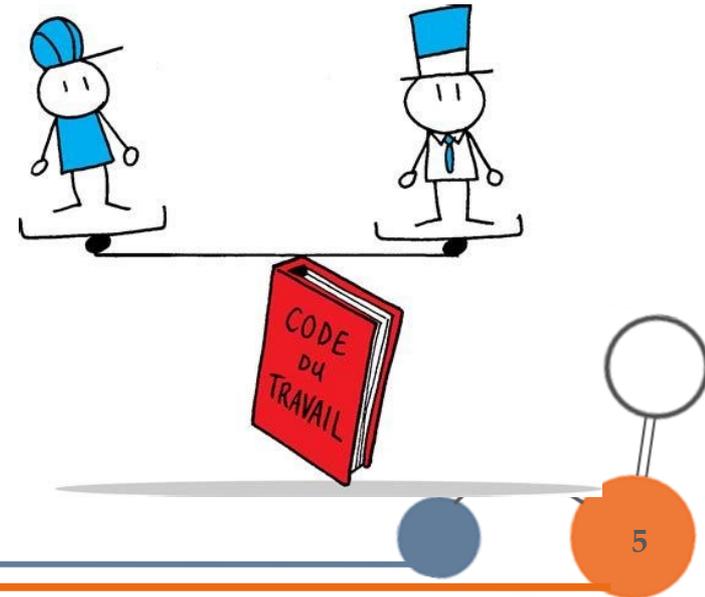
Le travail de nuit

❖ Article L 3122-1 à 3122-4 du code du travail

- Période comprise entre 21 heures et 7 heures
- Au moins 9 heures consécutives comprenant l'intervalle entre minuit et 5 heures
- Au moins 2x/semaine effectuer 3 heures de travail de nuit
- Effectuer au moins 270 heures de nuit sur 12 mois

❖ Facteur de pénibilité:

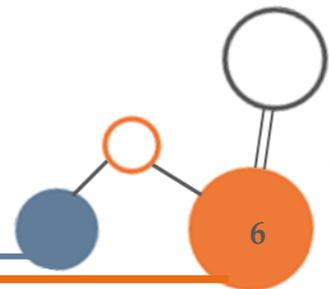
- Le compte professionnel de prévention



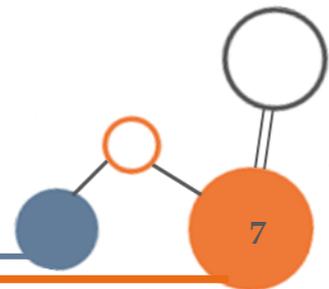
Le travail posté

❖ Est défini par la directive européenne :
2003/88/CE

C'est une organisation du travail incluant une alternance d'équipes de travail successives, type :
3x8/ 4x8/ 5x8/2x12



Et alors ????



L'homme est un animal diurne



Comme beaucoup d'autres mammifères,
l'homme est programmé pour vivre le jour
et se reposer la nuit.



RYTHMES BIOLOGIQUES

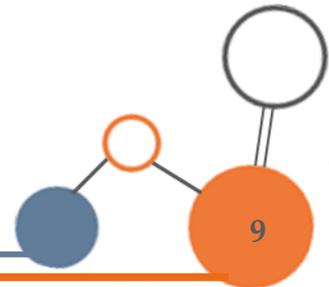
❖ Rythme circadien

- ✓ Alternance jour (veille) - nuit (sommeil)

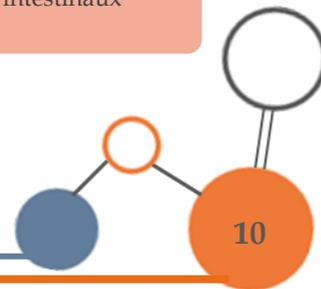
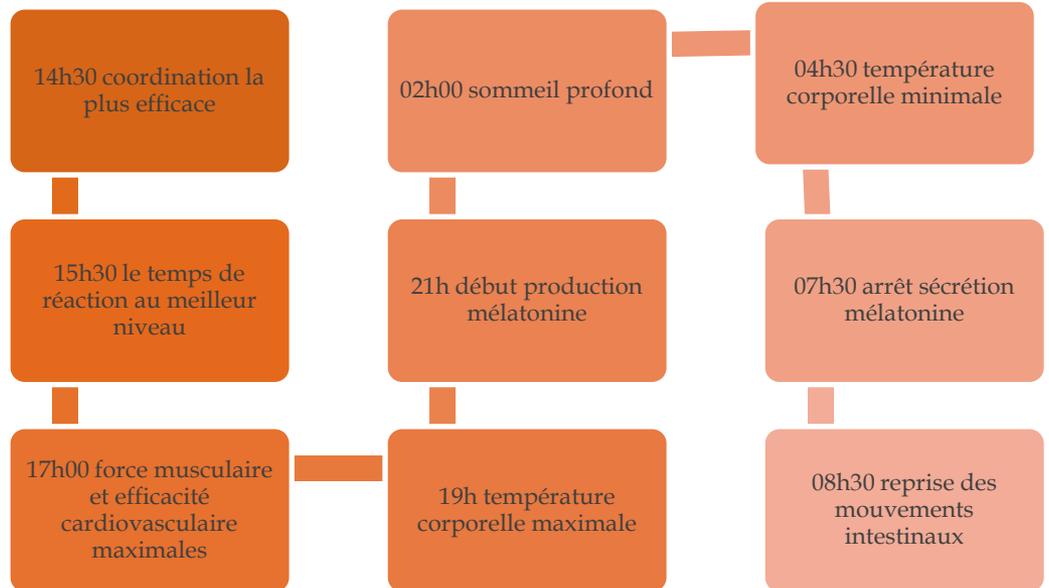
❖ Plusieurs horloges biologiques

- ✓ Système digestif
- ✓ Sécrétions hormonales
- ✓ ...

=> Toutes régies par le cerveau

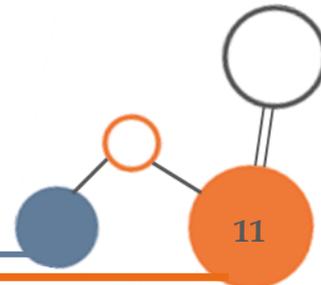


Les rythmes biologiques



Effets sur la santé

- ❖ Les effets avérés
- ❖ Les effets probables
- ❖ Les effets possibles

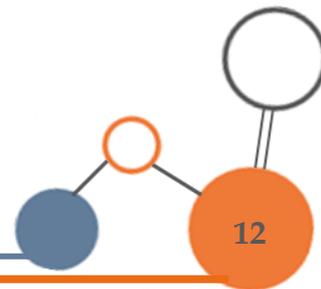


Les effets avérés

- ❖ Syndrome métabolique
- ❖ Troubles du sommeil
- ❖ Somnolence

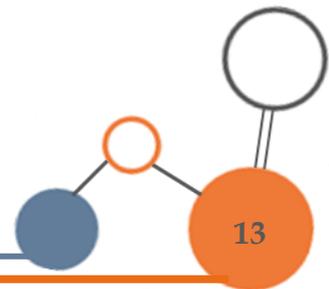


Augmentation du risque
d'accident de travail



Les effets probables

- ❖ Baisse concentration et mémoire
- ❖ Anxiété / dépression
- ❖ Surpoids et obésité
- ❖ Diabète de type 2
- ❖ Maladie cardiovasculaire
- ❖ Cancer (sein, prostate)

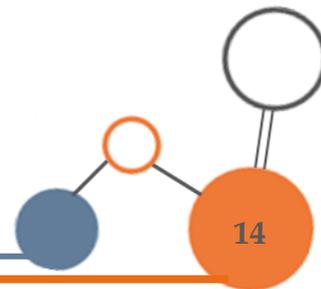


Les effets possibles

❖ Dyslipidémie

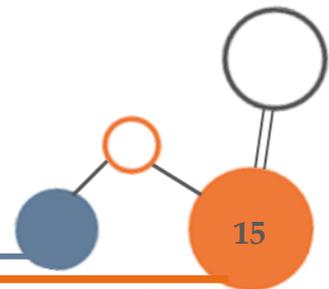
❖ HTA

❖ AVC



L'impact social

- ❖ Perturbation des relations familiales
 - ✓ Vie de couple
 - ✓ Enfants
- ❖ Dégradations des relations sociales:
 - ✓ Altération des rapports familiaux
 - ✓ Altération des rapport professionnels
- ❖ Diminution du temps social (hobbies, sport, RDV divers, ...)

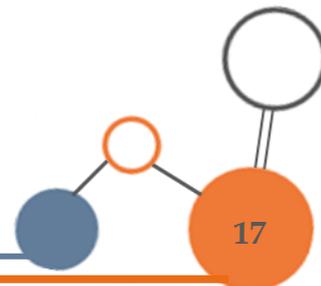
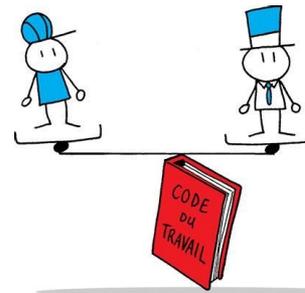


La prévention par l'entreprise

art L3122-1 du code du travail

« Le recours au travail de nuit doit être exceptionnel »

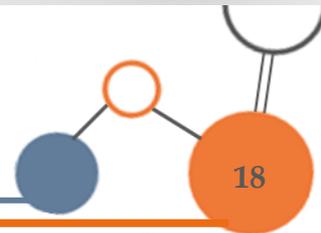
Le travail de nuit doit être justifié par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité et l'établissement de repos compensateurs



La prévention par l'entreprise

L'organisation du travail:

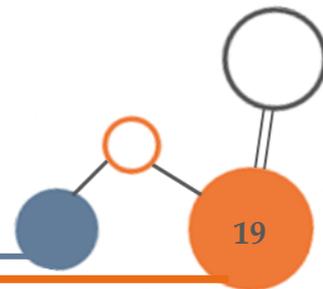
- Privilégier une équipe de nuit fixe (plutôt que l'alternance)
- Privilégier le volontariat
- Poste de nuit < 8h
- Limiter à 2 nuits / semaine
- Evaluer les risques dans le DU



La prévention par l'entreprise

Les conditions de travail:

- Privilégier les tâches simples
- réduire les efforts physique intenses
- éviter les urgences de production
- éviter tout travail isole
- salle de pause
- si possible, éclairage modulable
- Distributeurs adaptés (collations)

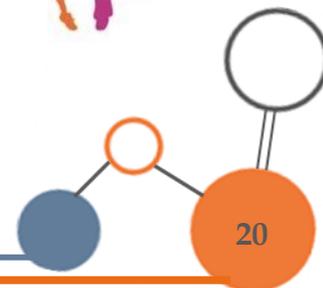


La prévention par le salarié

✓ Alimentation

✓ Sommeil

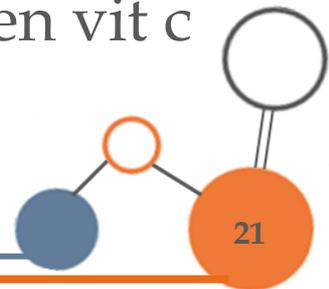
✓ Sport



La prévention par le salarié

L'alimentation:

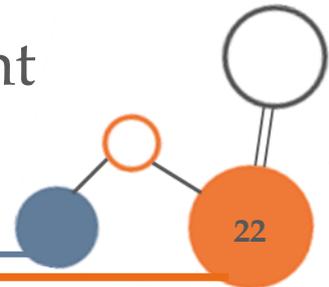
- ✓ Au plus possible respecter les rythmes habituels :
 matin/midi et soir
- ✓ Respecter ses habitudes et rituels
- ✓ Pas de repas la nuit mais une collation
- ✓ Eviter les graisses et sucres rapides le soir
- ✓ Bien s'hydrater
- ✓ Eviter les excitants en fin de nuit et aliment riche en vit c



La prévention par le salarié

Le sommeil:

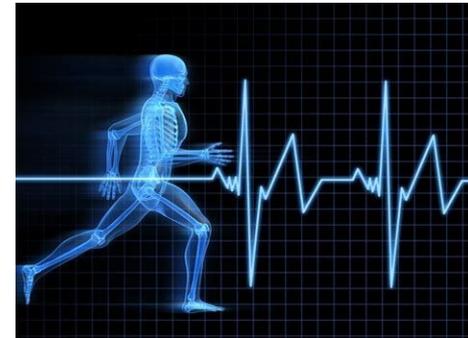
- ✓ Diminuer intensité lumineuse de sa maison
- ✓ Dormir dans son lit
- ✓ Environnement adapté: bruit, luminosité
- ✓ Faire une sieste?
- ✓ Eviter la pratique sportive avant l'endormissement



La prévention par le salarié

Le sport:

- ✓ Faire du sport c'est maintenir son capital santé
- ✓ De préférence une activité d'endurance
- ✓ S'entraîner avant le travail est plus bénéfique que du café!!!
- ✓ Si possible à plusieurs



La prévention par le service de santé au travail

Nos missions:

- ✓ Information des risques (VIP)
- ✓ SIA avec la possibilité de moduler la périodicité
- ✓ Questionnaire de nuit

