

LE SUIVI MÉDICAL

Les travailleurs de nuit/postés font l'objet de mesures spécifiques en matière de suivi médical

Ils bénéficient d'une **visite d'information et de prévention** réalisée préalablement à leur affectation sur le poste.

À l'issue de cette visite, la salarié bénéficie des modalités de **suiti adapté**, selon une périodicité qui n'excède pas les **3 ans**.

Mesures de prévention pouvant être réalisé en entreprise

- Réduire autant que possibles les postes de travail en horaires atypiques
- Consulter les salariés et les informer sur les risques
- Organiser le temps de repos en fonction du temps d'activité
- Recenser et évaluer les postes à risque et mettre en oeuvre de moyens de prévention
- Basculer le salarié en horaires de jour standards dès que l'état de santé le nécessite



Santé & prévention
des risques professionnels

Travail posté Travail de nuit

Des questions ?

Parlez-en à votre médecin/ infirmier en santé travail et signaler-lui :

- Vos difficultés de sommeil, vos baisses de vigilance au cours du travail
- Vos éventuels troubles digestifs, ou troubles de l'humeur
- Si vous vous êtes endormi au volant/ accidents
- Vos antécédents médicaux/ traitements
- Votre grossesse ou vos difficultés à concevoir

CONTACT



05 55 77 65 63



contact87@spsti23-87.fr



www.spsti2387.fr



in spsti23-87



spsti2387



DE QUOI S'AGIT-IL ?



Le travail de nuit et le travail posté font partie des horaires "atypiques"

Travail posté

C'est une organisation du travail dans laquelle plusieurs équipes se relaient successivement aux mêmes postes de travail, selon un roulement prédéfini. La forme la plus connue est le 3x8.

Travail de nuit

Il concerne tout travail effectué entre 21h et 6h du matin. Un travail de nuit ne peut excéder 8h de temps de travail.

Le travail de nuit / posté présentera toujours des risques pour la santé du travailleur, quel que soit le contexte.

Les impacts sur votre santé...

1. Perturbations du rythme circadiens
(c'est l'horloge biologique rythmant le cycle jour/nuit)



2. Perturbation du sommeil
diminution de l'attention, fatigue



3. Trouble de la vigilance
accidents du travail



4. Troubles métaboliques + mauvaise alimentation
obésité, trouble digestifs, diabète, cancer, hypertension

5. Des conséquences sur l'humeur et la santé psychique stress, agressivité

Cette organisation du travail a des impacts sur votre santé et votre sécurité.

Les précautions pour votre santé

Le repos compensateur et l'alimentation

Prenez soin de votre sommeil :

- Respecter des horaires réguliers de coucher et lever
- Limiter le bruit et les lumières extérieures
- Faire une sieste pour lutter contre la dette du sommeil
- Avant le coucher préconiser un temps calme (lecture,...) plutôt que les écrans.

Les alliés de votre santé : Alimentation et activité physique

- Prenez bien 3 repas/jours équilibrés et à horaires réguliers
- Eviter le grignotage/ ne sautez pas de repas
- Réaliser une collation légère (fruit...)
- Éviter les consommations d'excitant (coca, café...)
- Pratiquer une activité physique