

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.

A l'issue de cette visite, le salarié bénéficie des modalités de **suivi adapté**, selon une périodicité qui n'excède pas **3 ans**.

Mesures de prévention pouvant être réalisées en entreprise

- Réduire autant que possible 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 des moyens de prévention,
- Basculer le salarié en horaire de jour standard dès que son état de santé le nécessite.



Santé & prévention
des risques professionnels

Travail posté Travail de nuit

CONTACTS



05 55 77 65 63



contact@spsti23-87.fr



www.spsti2387.fr



spsti23-87



spsti2387



SPSTi 23-87 06/2024 - crédit illustration : freepik



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 circadien

C'est l'horloge biologique rythmant le cycle jour/nuit



2. Perturbations du sommeil

Diminution de l'attention, fatigue



3. Troubles de la vigilance

Accidents du travail



4. Troubles métaboliques + mauvaise alimentation

Obésité, troubles digestifs, diabète, cancer, hypertension

5. 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 :

- Respectez des horaires réguliers de coucher et lever
- Limitez le bruit et les lumières extérieures
- Faites une sieste pour lutter contre la dette du sommeil
- Avant le coucher préconisez 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
- Evitez le grignotage, ne sautez pas de repas
- Prendre une collation légère (fruit...)
- Évitez les consommations d'excitants (soda, café...)
- Pratiquez une activité physique régulière