

# Conseils d'hygiène de vie

## La vie hors travail

### ⚠ La double journée est dangereuse

#### ■ EN GÉNÉRAL :

- organiser sa vie familiale en préservant son sommeil,
- manger équilibré aux heures traditionnelles,
- éviter la consommation abusive d'alcool et de médicaments pour dormir et l'automédication.



#### ■ PENDANT LES JOURS DE REPOS :

- conserver une vie familiale et sociale active,
- pratiquer une activité physique régulière,
- s'aérer dès que possible et profiter de la lumière du jour,
- dormir la nuit dès que possible pour retrouver un rythme normal,
- éviter de se coucher tard,
- faire la sieste (pas plus d'une demie heure) au besoin,
- essayer de maintenir autant que possible des heures de coucher et de lever régulières.

### En résumé...

- Attention au sommeil
- Attention à l'alimentation
- Écoutez-vous/respectez-vous
- En cas de problème de sommeil ou de vigilance, prenez contact avec votre médecin du travail



## Echelle d'Epworth

Cette échelle évalue la somnolence diurne sur une période plus longue.



#### DANS CES SITUATIONS SUIVANTES :

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et non de vous sentir seulement fatigué, dans les situations suivantes ?

Cette question s'adresse à votre vie dans les derniers mois. Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une des situations suivantes, essayez de vous représenter comment elles auraient pu vous affecter.

#### Utilisez l'échelle ci-dessous pour choisir le nombre le plus approprié à chaque utilisation :

- 0 = pas de risque de s'assoupir
- 1 = petite chance de s'assoupir
- 2 = possibilité moyenne de s'assoupir
- 3 = grande chance de s'assoupir:

SITUATION	SCORE
Assis en train de lire	
En train de regarder la télévision	
Assis, inactif, dans un endroit public (au théâtre, en réunion)	
Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure	
Allongé l'après-midi pour se reposer quand les circonstances le permettent	
Assis en train de parler avec quelqu'un	
Assis tranquillement après un déjeuner sans alcool	
Dans une voiture immobilisée quelques minutes dans un encombrement	

#### INTERPRÉTATION DU SCORE TOTAL (MAXIMUM 24)

Un score élevé, supérieur à 10 témoigne, très certainement d'une somnolence accrue, un score bas peut aussi signifier "je ne suis pas somnolent" ou que "j'évalue mal ma somnolence". N'hésitez-pas à demander l'avis d'un médecin du travail en cas de score supérieur à 10.



SERVICE INTERENTREPRISES DE MÉDECINE ET SANTÉ AU TRAVAIL ADOUR PAYS BASQUE

Bâtiment le Récif - 26 Allée Marie Politzer 64200 BIARRITZ  
Tél. 05 59 58 38 80 • www.simetra.fr

# Le travail de nuit



# SIMETRA

# Le travail de nuit

Est considéré comme travail de nuit tout travail effectué entre 21h et 6h du matin ou toute autre période de 9h consécutives entre 21h et 7h. Le travail de nuit fait partie du compte professionnel de prévention (C2P) - Ordonnance n°2017-1389 du 22 septembre 2017.

En application du décret n°2002-9 du 4 janvier 2002 (article 7.2) relatif au temps de travail et à l'organisation du travail dans la FPH.

Il est nécessaire d'adopter une hygiène de vie particulière avec les deux éléments importants : le sommeil et l'alimentation.

## Le bon sommeil c'est quoi ?

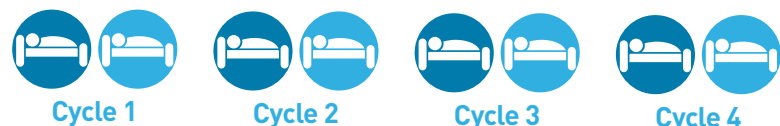
Une nuit de sommeil est habituellement composée de 4 à 5 cycles de 1h30 à 2h avec des périodes :

 **DE SOMMEIL PROFOND**, indispensable à la récupération de la fatigue physique

 **DE SOMMEIL PARADOXAL**, indispensable à la récupération de la fatigue psychique



22:00 Sommeil de nuit  6:00



Travailler de nuit perturbe le rythme de sommeil. Le sommeil de jour est raccourci et est moins réparateur que le sommeil de nuit

9:00 Sommeil de jour  14:00



# Conseils d'hygiène de vie

## ➤ Avant et pendant la nuit de travail

**Prévoir une sieste** avant la nuit travaillée  
**Dîner à l'heure habituelle**, voire un peu plus tard avec un repas complet et équilibré.  
**Ne pas sauter de repas**,  
**Pratiquer un sport avant la prise de poste.**

### ⚠ Risque de baisse de vigilance

L'exposition à une lumière intense au travail permet de préserver la vigilance et de retarder la somnolence.  
 S'aérer régulièrement si possible.  
 Pour éviter la fringale et somnolence dans la nuit :  
 Installez-vous correctement et mangez lentement entre 2h et 4h une collation riche en sucres lents et en protéines (à base de pain, de viande, de volaille ou de poisson).



### ⚠ Attention à la prise de poids

Évitez les grignotages et résistez à la tentation des distributeurs de friandises et de boissons sucrées.  
**Boire préférentiellement de l'eau** tout au long de la nuit.

le thé ou les boissons riches en caféine ou en vitamine C, dans les 5 heures avant le coucher.  
 ■ bien ventiler les locaux pour renouveler l'atmosphère de la pièce de travail.  
 ■ diminuer la luminosité en fin de poste si possible.  
 ■ limiter l'utilisation d'écrans si possible.

### EN FIN DE NUIT :

■ évitez les excitants tels que le tabac, le café,

## ➤ Après la nuit de travail

En fonction de la luminosité, pensez à porter des lunettes teintées pour favoriser l'entrée en sommeil à votre retour. Pas d'utilisation d'écrans (pas de portable ...).

### ■ POUR LE TRAJET DE RETOUR EN VOITURE :

Bien aérer et éviter de trop chauffer le véhicule. En cas de somnolence, s'arrêter et faire une courte sieste (moins de 30 minutes) en prenant un café si possible avant la sieste.

### ■ EN ARRIVANT AU DOMICILE :

Prendre un petit déjeuner léger - par exemple : laitage, fruit, compote et boisson chaude.

### ■ POUR FAVORISER UN SOMMEIL RÉPARATEUR :

- dormir au calme,
- faire l'obscurité dans la chambre (éteindre les lumières, fermer les volets).
- respecter ses habitudes de coucher (douche, vêtement de nuit...).
- ne pas dormir sur le canapé ou devant la télévision.

- éviter de se faire réveiller (prévenir l'entourage, couper la sonnerie du téléphone).
- éviter le sommeil fractionné.
- Essayer de dormir au moins 7h au cours des 24h dont au moins 5h consécutives.

### ■ AU RÉVEIL, PRENDRE UNE COLLATION ÉQUILIBRÉE

- Ne pas hésiter à faire une petite sieste complémentaire pendant la journée.
- On est plus réveillé si le réveil est spontané.
- Après la dernière nuit de travail, moins dormir le jour pour mieux s'endormir le soir.



Journée type d'un travailleur de jour 



Travail de jour



Travail de jour



Sommeil profond

Sommeil paradoxal

8:00

10:00

12:00

14:00

16:00

18:00

20:00


22:00

0:00

2:00

4:00

6:00

Journée type d'un travailleur de nuit 



Sommeil profond

Sommeil paradoxal



Travail de nuit



Travail de nuit