



# Travail posté et sommeil

*Préserver sa santé quand son métier impose des horaires décalés.*

---

Près de **15 % des actifs français** travaillent en horaires décalés (3x8, équipes alternantes, nuit, gardes). Ces horaires sont reconnus comme un **facteur de risque professionnel** : cardiovasculaire, métabolique, cognitif. Cette fiche propose des stratégies concrètes pour mieux dormir et limiter les conséquences.

## AU SOMMAIRE

- 01 Pourquoi c'est plus difficile
- 02 Stratégie avant et pendant un poste de nuit
- 03 Stratégie après le poste
- 04 Hygiène spécifique
- 05 Surveillance médicale

## CHAPITRE 01

# Pourquoi c'est plus difficile

*Travailler contre son horloge biologique a un coût.*

Le sommeil de jour est **physiologiquement de moins bonne qualité** que le sommeil de nuit : il est plus court (en moyenne 5-6 h au lieu de 7-8), plus léger, plus fragmenté. À la longue, une **dette de sommeil chronique** s'installe, avec des conséquences documentées :

- **Augmentation du risque cardiovasculaire** (HTA, infarctus, AVC).
- **Augmentation du risque métabolique** (diabète, surpoids).
- **Risque cancer** classé probable (sein, prostate) par le CIRC pour le travail de nuit prolongé.
- **Troubles cognitifs**, accidents au travail, accidents de la route.
- **Dépression, anxiété**, isolement social.

## CE QUE L'ON CHERCHE

## L'objectif

On ne peut pas supprimer ces risques, mais on peut les **limiter** par des stratégies adaptées. Et il faut une **surveillance médicale** régulière (chapitre 05).

## CHAPITRE 02

# Stratégie avant et pendant un poste de nuit

*Maximiser la vigilance, préparer la récupération.*

## La veille / le jour du poste

- **Sieste préventive de 90 min** en fin d'après-midi (15 h-17 h) — réduit la somnolence pendant le poste.
- Repas léger avant de partir, plutôt protéiné.

## Pendant le poste

- **Lumière vive en début de poste** (premières 4 heures) — active le cerveau, retarde la baisse de vigilance.
- **Café tactique** : 1-2 cafés dans la première moitié du poste, **jamais dans les 4-6 dernières heures**.
- **Sieste si possible** : une sieste de 20 min vers 3-4 h du matin restaure la vigilance.
- **Bouger** régulièrement, éviter de rester assis(e) en ambiance chaude.
- **Hydratation**, repas légers.

## CHAPITRE 03

# Stratégie après le poste

*Rentrer, manger, dormir — dans cet ordre, et vite.*

- 01 **Lunettes de soleil** au retour si trajet en plein jour — réduit le signal « réveil » envoyé au cerveau.
- 02 **Petit repas léger** dès l'arrivée.
- 03 **Coucher rapidement**, dans l'idéal moins de 2 h après la fin du poste.
- 04 **Chambre noire** : volets occultants ou masque obligatoires.
- 05 **Silence** : bouchons d'oreille, téléphone en silencieux, prévenir l'entourage.
- 06 **Température fraîche** (18-19 °C).
- 07 **Sieste de 4-6 h** + sieste plus courte en début d'après-midi si possible.

## À éviter absolument après le poste

- Conduire si somnolent — accidents fréquents au retour de nuit
- Alcool « pour mieux dormir » — fragmente la récupération
- Somnifère systématique — accoutumance, somnolence résiduelle dangereuse

## CHAPITRE 04

## Hygiène spécifique

*Quelques règles qui changent la donne sur le long terme.*

- **Rythme régulier sur les jours de repos** : ne pas totalement basculer sur l'horaire de jour, sinon chaque alternance redevient brutale.
- **Activité physique régulière** : 30 min par jour, pas dans les 3 h avant le sommeil.
- **Alimentation** : éviter les repas lourds la nuit, préférer protéines + légumes, limiter les sucres rapides.
- **Soleil dehors** les jours de repos : resynchronise l'horloge.
- **Vie sociale** : préserver des moments de partage avec proches — l'isolement social aggrave la souffrance.

## CHAPITRE 05

## Surveillance médicale

*Suivi obligatoire en médecine du travail, et signaux d'alarme à connaître.*

- **Visite médecine du travail** : au minimum annuelle, avec bilan métabolique, tension, qualité de sommeil ressentie.
- **Signaler** : somnolence diurne incontrôlable, endormissements involontaires, palpitations, prise de poids rapide, troubles digestifs chroniques, idées noires.
- **Dépistage SAOS** à seuil bas si ronflement ou fatigue marquée — fréquence accrue chez les postés.
- **Discussion avec l'employeur** en cas de difficultés importantes : aménagement, reclassement éventuel.

### Notes personnelles

Observations, questions à poser, événements particuliers à signaler en consultation.

---

---

---

---

*Travailler la nuit n'est jamais sans conséquence — mais c'est possible de bien le faire, longtemps, avec les bonnes habitudes. La régularité paie ; l'écoute de son corps aussi.*