

Quelques astuces pour une bonne nuit... de travail

SANTÉ AU TRAVAIL

Exercer un métier de nuit, c'est vivre en décalage par rapport aux autres. Comment préserver sa santé malgré ses impératifs professionnels?

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Par «travail de nuit», on entend toute profession exercée entre 23 heures et 6 heures (modulable de plus ou moins une heure). En Suisse, cela concernerait environ 20% de la population active. La perturbation du rythme circadien (les processus biologiques cycliques d'une durée d'environ 24 heures) de ces employés n'est pas sans danger pour leur santé, comme nous l'explique la Dre Vanessa Oracion, spécialiste FMH en médecine du travail: «Le travail de nuit s'accompagne d'une désynchronisation des rythmes biologiques (le sommeil notamment), sociaux et familiaux. Les troubles du sommeil peuvent par exemple, à eux seuls, engendrer fatigue, baisse de vigilance et de performance, et donc entraîner une augmentation du risque d'accident (en fréquence comme en gravité), que ce soit sur le lieu de travail ou lors du trajet du retour.»

Le travail de nuit, cancérigène?

Les risques ne s'arrêtent pas là: «On note qu'environ 30% des travailleurs de nuit sont concernés par des troubles digestifs», poursuit la spécialiste. «Cela peut s'expliquer par le fait que la digestion a d'ordinaire lieu durant la journée, mais aussi en raison d'un changement des habitudes alimentaires.» Le travail de nuit s'avère en effet peu compatible avec la préparation de repas sains et l'on mange bien souvent sur le pouce, des produits peu équilibrés. Pour tenir, les employés sont aussi plus facilement tentés de consommer des excitants (produits caféinés, sucrés ou riches en matières grasses, souvent couplés à du tabagisme), voire des médicaments (notamment pour trouver le sommeil). «Ces habitudes alimentaires participent à l'augmentation du risque d'apparition de troubles métaboliques (diabète, prise de poids) ou de maladies cardiovasculaires.» Le Centre international de recherches sur le cancer (CIRC) a par ailleurs récemment mis en lumière les effets cancérigènes probables du travail de nuit, notamment en ce qui concerne le cancer du sein chez la femme. «Ce risque augmente avec la durée du travail de nuit. On parle ici de personnes exerçant un tel métier durant de nombreuses années», précise la Dre Oracion.

La santé psychique aussi affectée

Le travail de nuit implique de vivre un peu en marge de la société. Il entraîne donc des conséquences sociales non négligeables:

TRAVAIL DE NUIT: CONSERVEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE GRÂCE À...

- ▶ Une bonne alimentation**
 Gardez trois repas par jour, à heures régulières. Privilégiez l'eau aux boissons sucrées et énergisantes. Faites un repas léger et sain avant le coucher. Si nécessaire, complétez vos repas d'une collation.
- ▶ Un sommeil de qualité**
 Évitez de faire du sport intensif, de consommer des excitants ou de l'alcool cinq heures avant le coucher. Recréez un environnement favorisant le sommeil: stores obscurcissants, boules quies, écrans éteints, etc.
- ▶ Une vie active et sociale**
 Conservez une activité physique régulière et modérée. Définissez la distribution des tâches au sein du couple. Organisez à l'avance vos événements sociaux, tout en essayant de rester flexible.



“Il est important de trouver une régularité dans l'irrégularité, en veillant aux trois piliers de l'hygiène de vie que sont le sommeil, l'alimentation et la gestion du temps libre.”

DRESSE VANESSA ORACION
SPÉCIALISTE FMH EN MÉDECINE DU TRAVAIL

bles: «Avec la fatigue qui est souvent indissociable de ce type de métiers, il n'est pas rare que l'on devienne plus irritable ou plus anxieux.» Il se peut toutefois que certaines personnes préfèrent ces modalités de travail: «Le choix d'un rythme de travail peut dépendre de nombreuses caractéristiques, parmi lesquelles l'âge de l'individu (on a tendance à trouver le travail de nuit plus difficile en vieillissant), son statut familial ou ses préférences personnelles (certaines personnes travaillent plus facilement de nuit que de jour).»

Organiser une routine d'hygiène de vie... et s'y tenir

En ce qui concerne la planification du travail de nuit, il est recommandé de proposer aux employés des cycles de rotation courts (en travaillant trois nuits de suite plutôt que sept) ainsi qu'une rotation horaire – soit matin, après-midi, soir, nuit, repos, et non pas dans un sens anti-horaire, c'est-à-

dire travailler de nuit, puis durant la journée, avant de profiter d'un temps de repos, par exemple.

Pour ce qui est de la vie familiale et sociale, Vanessa Oracion suggère de chercher «une régularité dans l'irrégularité». L'hygiène de vie repose sur les trois piliers que sont le sommeil, l'alimentation et la gestion du temps libre. «Il est donc bon de conserver une structure des repas, en faisant trois repas par jour, à heures régulières et en les complétant éventuellement de collations pour éviter les grignotages.» Privilégiez aussi une alimentation pauvre en matières grasses et une bonne hydratation.

Pour un sommeil de qualité et en quantité suffisante, veillez à recréer une ambiance nocturne: occultez les fenêtres de stores obscurcissants, évitez les excitants et l'alcool cinq heures avant le coucher, éteignez les écrans, abaissez la température de la pièce et couchez-vous dès que le sommeil pointe le bout de son nez. «Là encore, il est utile de s'organiser avec les membres de la famille pour éviter d'être réveillé si l'on dort pendant la journée et se protéger du bruit environnant.» Le fait d'instaurer un rituel (lire un livre ou boire une tisane avant d'aller au lit) peut également améliorer cette descente vers le sommeil.

Enfin, pour vos loisirs et votre vie sociale, n'hésitez pas à discuter de vos impératifs avec vos proches: «Bien souvent, on ne comprend pas ce que le travail de nuit implique si on ne le vit pas soi-même.» Et conservez une activité physique régulière modérée. Car cela diminue le stress, améliore le bien-être, favorise l'apparition du sommeil profond et limite la prise de poids, et ce, quels que soient vos horaires de travail.

Pour en savoir plus: www.vs.ch/web/spt/travail-de-nuit

LOI FÉDÉRALE SUR LE TRAVAIL (LTr)

A quoi l'employeur doit-il être attentif?

La loi fédérale sur le travail (LTr), entrée en vigueur le 1er août 2000, stipule que le travailleur qui est occupé pendant plus de 25 nuits par an a droit à un examen médical préventif (à la charge de l'employeur) qui vise à évaluer les principaux problèmes de santé qui pourraient découler de son travail, afin d'y remédier par la suite. Le travailleur de moins de 45 ans peut faire valoir ce droit tous les

deux ans; chaque année, à partir de l'âge de 45 ans. Pour les femmes enceintes, le travail de nuit est interdit durant les huit semaines qui précèdent l'accouchement. Elles ont également le droit de demander à ne plus travailler de nuit dès qu'elles se savent enceintes. L'employeur est alors tenu de leur proposer un travail équivalent respectant l'horaire de 6 à 20 heures.

PRÉVENTION

JE NE ME SENS PAS TRÈS BIEN ?

JE ME FAIS TESTER

CONTINUONS DE NOUS PROTÉGER

#LeCovidetMoi
MA BONNE ATTITUDE

Dialogue, belles histoires et témoignages du grand public et des ambassadeurs pour illustrer le vécu de chacun avec le COVID-19. Sélection du meilleur du web pour illustrer cette cohabitation virale.