



Travail de nuit



Travail de nuit – 90 % en subissent les conséquences



Image: CSFT 6207

Chronotype : Lève-tôt (alouettes) vs couche-tard (chouettes)

Le travail de nuit n'est pas ressenti de la même façon par tous les membres du personnel. Il est perçu différemment en fonction des dispositions personnelles, de l'âge et de la situation sociale.

L'année dernière, 218 000 personnes ont travaillé régulièrement de nuit en Suisse. Mais seule une petite partie d'entre elles a appris à travailler de nuit ...

Le travail de nuit et ses risques

Travail de nuit



Risques

- des troubles du sommeil, de la fatigue ;
- une perte d'appétit, des troubles gastro-intestinaux ;
- de l'anxiété, de la nervosité ;
- des maladies cardiovasculaires ;
- des accidents dus à l'épuisement et leurs conséquences possibles ;
- certains cancers (p. ex. : cancer du sein et de l'intestin) ;
- des maladies psychiques (p. ex. : dépression) ;
- des maladies métaboliques (p. ex. : diabète)

Nous nous protégeons !

Travail de nuit – dispositions légales

Travail de nuit



Conformément à la loi sur le travail, les dispositions relatives à la durée du travail et du repos s'appliquent aux travailleurs des boulangeries, pâtisseries et confiseries (art. 27 OLT 2).

Les points suivants doivent être observés et respectés :

- Durée maximale du travail
- Travail de nuit
- Protection de la maternité
- Protection des jeunes travailleurs

Que représentent le travail de nuit pour moi ?

COOL

Loisirs

?

Temps en famille

?

Plus de salaire

UNCOOL

Stress

?

Manque de sommeil

?

Limitation de la vie social

Comment protéger votre santé

Sommeil

- Pas d'activité physique intense avant le coucher
- Pas de télévision / d'écran avant le coucher (la lumière bleue tient éveillé)
- Légère collation avant d'aller au lit, ne pas se coucher en ayant faim
- Ne pas boire d'alcool
- Ne pas prendre de somnifères régulièrement (risque de dépendance)
- Ne pas consommer de boissons énergisantes ou autres stimulants, ou seulement occasionnellement

Environnement de sommeil

- Réserver la chambre pour le sommeil : pas de télévision, ne pas y manger ou travailler
- Installer des rideaux épais ou utiliser un masque de sommeil
- Éteindre le téléphone et brancher le répondeur
- Demander à la famille de ne pas faire de bruit pendant qu'on dort
- Demander aux voisins de faire preuve de compréhension
- Bouchons d'oreille, générateur de « bruit blanc » ou musique de fond pour couvrir les bruits
- Aérer la pièce avant de se coucher
- Maintenir une température fraîche dans la chambre

Comment protéger votre santé

Environnement personnel

- Prendre chaque jour un repas en famille
- Déterminer les besoins avec les proches
- Informer à temps des périodes où une activité commune est possible
- Garder le contact avec les amis
- Veiller sur soi et s'écouter
- Se consacrer à ses centres d'intérêt personnels
- Planifier des activités communes avec son/sa partenaire, les enfants et les amis : aire de jeu, parc animalier, piscine, cinéma, sport avec des collègues, etc.
- Définir les possibilités de formation continue personnelle
- Planifier le travail ménager et le travail en équipes et de nuit – le temps de sommeil ne doit pas être trop court

Comment protéger votre santé

Activité physique et au mode de vie

- Planifier et effectuer 30 minutes d'activité physique par jour
- Manger à heures régulières et sainement
- Arrêter de fumer
- Réduire sa consommation d'alcool
- Informer son médecin traitant du travail en équipes et de nuit

Chemin de travail

- Se protéger contre l'endormissement au volant :
- Régler le chauffage dans le véhicule sur une température fraîche, éventuellement laisser une vitre entrouverte
- Mettre de la musique assez forte et chanter
- En cas de grosse fatigue, s'arrêter et faire une petite sieste
- Faire un peu d'activité physique avant de prendre le chemin du retour
- Éviter la lumière du soleil trop vive, porter des lunettes de soleil le cas échéant
- Emprunter les transports en commun ou faire du covoiturage
- Adopter une conduite défensive, ne pas se presser

Comment protéger votre santé

Medizinische Untersuchungen

- Consulter régulièrement un médecin et lui demandez conseil.
Le médecin conseille ensuite la personne concernée et aborde les risques éventuels pour la santé ainsi que des possibilités de solutions.
Art. 43 et suivants ArGV 1.
- Le droit à l'examen et au conseil existe tous les deux ans, et tous les ans après l'âge de 45 ans.
- Facultatif : jusqu'à 25 nuits par année civile
- Obligatoire :
 - En cas de risques particuliers, par exemple travail isolé, travail de nuit répété (au moins 25 nuits par année civile), environnement pénible et dangereux, etc. (art. 44, OLT 1).
 - Pour les jeunes (jusqu'à 18 ans travaillant plus de dix nuits par année civile) qui pratiquent le travail de nuit régulier ou périodique (cf. art. 12 al. 3 OLT 5).



Et maintenant ?

Quelles sont les possibilités de réduire le travail en équipes dans notre entreprise ?

-
-

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'entreprise ?

-
-
-

Que puis-je modifier et améliorer personnellement pour protéger ma santé ?

-
-
-
-



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.ch