

SANTÉ

Travail de nuit : conseils pour le sommeil et l'alimentation

Selon l'article L 3122-29 du Code du travail : « on appelle travail de nuit tout travail accompli entre 21 heures et 6 heures ».

Dans ce cadre règlementaire, est considéré comme travailleur de nuit :

- celui pour qui l'horaire de travail habituel comprend au minimum 3 heures dans la période considérée comme travail de nuit (soit 21h/6h), et ce, au moins 2 fois par semaine ;
- celui qui accomplit au minimum 270 heures de travail de nuit pour une période de 12 mois consécutifs (art. L 3122-31 et R 3122-8 du Code du travail).

Alimentation

- Prévoir une collation vers 4 h pour éviter la somnolence (protéines et sucres lents).
- Les protéines réveillent, les sucres endorment.
- Tout au long de la nuit, pensez à bien vous hydrater.

Les boissons caféinées augmentent les performances durant le travail de nuit mais peuvent perturber le sommeil diurne.

- Il reste important de faire 3 vrais repas par jour, même en horaires décalés (voir ci-contre).

Sommeil

Il est recommandé une nuit de 7 heures minimum (sieste incluse)*.

Une étroite relation entre les horaires de nuit et l'impact sur la santé a été démontrée. Il se produit un dérèglement physiologique et une accumulation d'un manque de sommeil qui peut induire des problèmes de santé tels que :

- Troubles digestifs
- Maladies cardiovasculaires
- Prévalence plus élevée de surpoids et d'obésité
- Diabète de type 2
- Cancers probables...

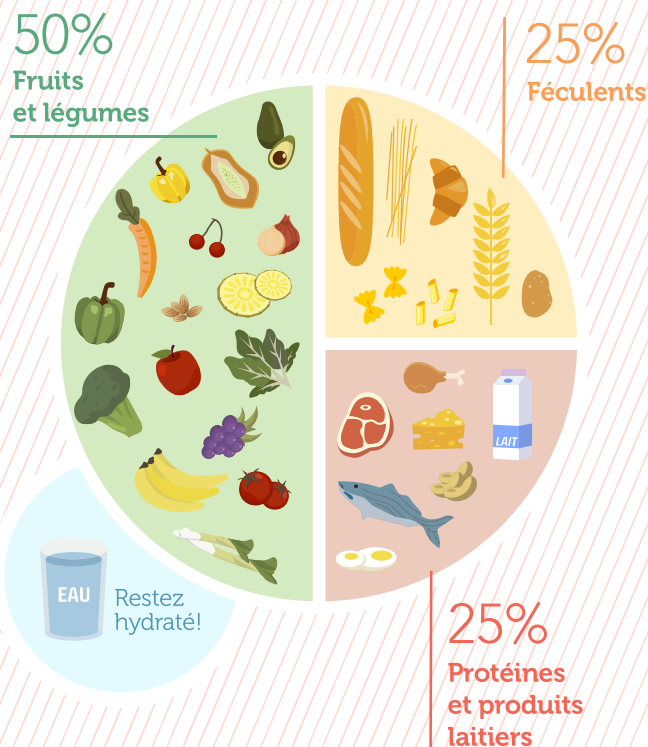
Le sommeil de jour est généralement de moins bonne qualité. Mettez-vous dans les conditions les plus proches d'un sommeil nocturne (bruit, lumière, chaleur et faim).

* Source : National Sleep Foundation.

Alicia MEHILA, Infirmière de Santé au Travail
& Aliénor VAN DEN BERGH, Ergonome,
Psychologue du travail



Une assiette santé équilibrée doit contenir...



La référence de l'univers boul-pât depuis 1805 ?

GUIDE PRACTIQUE 2020-2021

Boulangers du Grand Paris

Réservez dès maintenant votre espace publicitaire pour l'édition 2022/2023

"Je remercie tous les partenaires qui nous témoignent leur attachement et leur fidélité".
Franck Thomasse, Président

••••• Votre contact en régie :
Béatrice Tanguy au 01 40 58 11 00
b.tanguy@italconseil.com



Editeur officiel du Guide Pratique de la Boulangerie

