

BONNE PRATIQUES POUR LE TRAVAIL DE NUIT

LE CONSTAT

La somnolence et la fatigue est la cause principale de 18% des accidents de poids lourds comptabilisés en France entre 2010 et 2014.

Concernant la somnolence, les heures les plus à risque se situent entre 5h00 et 8h00 du matin et entre 14h00 et 16h00. Ces deux tranches constituent la période critique de fatigue des conducteurs puisqu'elles concentrent à elles seules près de la moitié (42%) des accidents mortels dus à la somnolence.

Selon différentes études menées en France, 1 conducteur de poids-lourds sur 3 déclare dormir moins de 6 heures la veille de leur prise de volant !

LES RISQUES DU TRAVAIL DE NUIT (HORAIRE DECALES)

Une organisation de vos activités personnelles et familiales incompatibles avec l'exercice du travail de nuit aboutit à 2 conséquences qui augmentent sensiblement le risque de somnolence et de fatigue au volant.

① **La perturbation du rythme biologique (rythme circadien)** : nos fonctions biologiques sont synchronisées selon une horloge interne. Cette horloge interne est sensible à la lumière, qu'elle soit d'origine naturelle ou artificielle. Elle est également influencée par nos activités sociales, physiques, ainsi que la prise alimentaire.

② **L'accumulation d'une dette de sommeil** : la réalisation d'activités diurnes sur le temps normalement consacré au sommeil et à la récupération aboutit à un déficit chronique de sommeil couplé à une moindre qualité du sommeil en journée.

Ces 2 phénomènes entraînent une multiplication par deux du risque d'accident sur la route !

PRECONISATIONS

☐ **Eviter la prise de substances susceptibles d'influencer votre état de fatigue ou votre attention** (médicament, alcool, stupéfiants). En particulier, il n'est pas recommandé de pratiquer l'automédication lorsqu'on est un conducteur routier travaillant de nuit. Il convient de consulter un médecin pour s'assurer de la compatibilité d'un traitement, même anodin, avec l'exercice de votre mission.

☐ **Eviter aussi les excitants.** Contrairement à une idée reçue, la consommation de caféine peut avoir lieu avant ou en début de mission. Mais elle n'est pas recommandée dans les 5 dernières heures de travail.

☐ Lors de pauses prévues pour les temps de repos et de repas, il faut **privilégier des sites sécurisés.**

☐ **Adapter vos horaires de sommeil** en fonction des horaires de travail. **Favoriser les conditions** d'obtention à domicile **d'un sommeil diurne de qualité et réparateur.** **Respectez un rituel du coucher** peut aider à faciliter l'endormissement et la récupération.

☐ **Les repas équilibrés sont essentiels** afin d'être en possession de tous ses moyens lors de la prise en charge du véhicule et réduire le risque d'endormissement. Ne pas grignoter ni sauter de repas. Adopter trois prises alimentaires callées en fonction du rythme de travail. Ne pas oublier de **s'hydrater** tout au long de la mission est indispensable.

☐ Dans le cas de la survenance de signe avant-coureur d'un état de somnolence (picotement des yeux, bâillement répétés, etc.), **ne pas hésiter à effectuer une pause.**