

TRAVAILLEUR SEUL OU DE NUIT

Quelqu'un qui travaille seul, de nuit, peut connaître des problèmes de santé d'ordre biologique, psychologique, du fait qu'il se retrouve en situation de « décalage ». Ce phénomène accroît les risques d'accidents. Par ailleurs, un travailleur seul est plus vulnérable devant un client agressif ou un individu malveillant.

Le décalage

Le travail de nuit entraîne une perturbation du cycle circadien. Quand le travailleur est en action, son horloge biologique lui signale qu'il est temps de dormir et, quand il se repose, son horloge interne lui dit qu'il est temps de s'éveiller. Le travailleur nocturne dort en moyenne une à trois heures de moins que le travailleur diurne.

RISQUES ET CONSÉQUENCES

- ✓ Provoquer un accident en raison d'un manque de concentration causé par un sommeil déficient.
- ✓ Incapacité de communiquer avec un responsable ou un collègue lors d'un accident ou d'un malaise et subir des complications à la suite de l'événement.
- ✓ Connaître des problèmes de santé liés au phénomène de décalage.

PISTES DE SOLUTIONS

- ✓ Exécutez les tâches plus risquées le jour ou encore à une période où un collègue est en mesure d'intervenir en cas d'urgence.
- ✓ Convenez avec votre employeur d'un moyen de communication (téléphone, alarme, etc.).
- ✓ Exposez-vous le plus possible à la lumière durant le quart de nuit.
- ✓ Respectez les trois repas quotidiens en tenant compte que les protéines favorisent l'éveil et que les sucres causent la somnolence.
- ✓ Prévoyez un souper léger avant le quart de nuit et un déjeuner léger.
- ✓ Évitez la surconsommation de café et de boisson énergisante durant la nuit.
- ✓ Dormez le jour comme si c'était la nuit et limitez l'exposition à la lumière.

* Rapportez tout bris ou défaillance. Inclure dans le programme d'entretien/d'inspection préventif.

Note : Consultez les fiches **Clientèle difficile ou agressive** et **Travailleur isolé** pour des pistes de solutions complémentaires.

