



SOLUTION N° 3

## FORMEZ ET INFORMEZ LES ÉQUIPES

Pour contribuer à limiter les risques liés au travail de nuit, il faut prêter une attention particulière à la formation et à l'information de vos équipes.

### AFFECTEZ EN PRIORITÉ AUX POSTES DE NUIT LES SALARIÉS VOLONTAIRES

Le travail de nuit / posté peut avoir des répercussions importantes sur l'organisation de la vie familiale, sociale et professionnelle. **Les conséquences seront plus ou moins bien tolérées selon les individus.**

Par exemple, certaines personnes apprécieront plus que d'autres l'autonomie offerte par le travail de nuit car les équipes sont moins nombreuses. De même, certains travailleurs peuvent s'épanouir dans le travail de nuit alors que d'autres supporteront mal de se sentir en décalage par rapport à la majorité des salariés ou encore de se sentir « exclu » de la vie sociale.

Il est donc **préférable d'affecter en priorité aux postes de nuit les salariés volontaires** car ceux-ci supporteront mieux les impacts de cette organisation du travail.

### ORGANISEZ DES SÉANCES D'INFORMATIONS PRATIQUES SUR LE SOMMEIL, L'ALIMENTATION ET L'HYGIÈNE DE VIE

Il est important d'informer les salariés sur les risques liés au travail de nuit et sur les mesures de prévention à mettre en œuvre dans l'entreprise. Mais, en complément, il est pertinent d'**organiser des actions d'information et de formation sur l'hygiène de vie et de sommeil** ainsi que **sur les modalités d'exposition à la lumière**.

POUR ALLER PLUS LOIN

N'hésitez pas à vous faire aider ! Votre service de santé au travail et les services Prévention des Carsat peuvent vous conseiller et vous accompagner dans la mise en place de ces actions.

Découvrez d'autres bonnes pratiques de prévention sur [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)