Date : .....

MOIS : NOV / DEC 2026

THEME : TRAVAIL POSTÉ



Le travail posté consiste à travailler selon des horaires organisés en plusieurs équipes : Matin, Après-midi ou Nuit.
Ces horaires peuvent perturber le sommeil, le rythme biologique ou la vigilance.

Les principaux risques :
-Fatigue et somnolence > baisse de vigilance, erreurs et accidents.
-Troubles du sommeil > récupération insuffisante et difficultés de concentration
-Baisse de vigilance > réactions plus lentes et difficultés à respecter les consignes de sécurité

Les bonnes pratiques à adopter :
-Maintenir des horaires de sommeil réguliers
-Prendre des repas équilibrés et s'hydrater régulièrement
-Etre attentif aux signes de fatigue : bâillements répétés, yeux lourds, difficulté de concentration

ⓘEn cas de fatigue importante prévenir immédiatement son responsable de site.
Ne pas poursuivre une tâche qui peut s'avérer dangereuse sans avoir alerté.
Avant de reprendre la route évaluer son état de vigilance > ne pas conduire en cas de somnolence



La dette de sommeil et la baisse de vigilance :
Les pics de somnolence et de baisse d'attention se situent souvent **entre 2h et 5h du matin**, ainsi qu'en début d'après-midi (entre 13h et 15h).
Le manque de sommeil réduit les réflexes, augmente le temps de réaction et favorise les erreurs ou les oublis de consignes.

Les risques pour la santé et le corps :
Troubles digestifs, prise ou perte de poids, troubles cardiovasculaires et stress accru dus à la perturbation de l'horloge biologique.

Le risque sur le trajet (domicile - travail) :
L'endormissement au volant en fin de poste de nuit ou d'après-midi est une cause majeure d'accidents graves.

L'isolement social et la communication :
Moins de coordination entre les équipes lors des passations de consignes.

Merci de cocher une seule réponse par question

1- **Quel est le principal risque lié au travail de nuit ?** :
- ☐ Une meilleure concentration en permanence
- ☐ Une baisse de vigilance et une augmentation du risque d'accident
- ☐ Une diminution automatique des risques professionnels

2- **Que dois-je faire si je ressens une forte fatigue pendant mon poste ?**
- ☐ Continuer à travailler sans rien dire
- ☐ Boire un café et poursuivre mon activité
- ☐ Alerter mon responsable et appliquer les mesures de prévention adaptées

3- **Que dois-je faire si je somnole avant de reprendre la route après mon poste ?**
- ☐ Prendre le volant et conduire la fenêtre ouverte
- ☐ Ne pas conduire tant de ma vigilance n'est pas rétablie et trouver une solution sûre
- ☐ Augmenter le volume de la radio pour rester éveillé

4- **Quelle est la meilleure prévention contre la fatigue liée au travail posté ?**
- ☐ Respecter les temps de repos et favoriser un sommeil suffisant
- ☐ Compenser systématiquement le manque de sommeil par des boissons énergisantes
- ☐ Réduire les pauses pour terminer plus vite

Note : /4

Nom .....
Prénom .....