

[Consulter la vidéo](#)

Travail de nuit - Comprendre les effets sur la santé



VIDÉO

Le travail de nuit, entre 21h et 6h concerne près de 20 % de salariés et est présent dans de nombreux secteurs d'activité. Cette organisation du travail a des impacts sur la santé et la sécurité.

En effet les expositions irrégulières à la lumière désynchronisent l'horloge biologique principale et perturbent les rythmes biologiques, notamment le rythme dit circadien.

En plus de provoquer un dérèglement du rythme biologique, le travail de nuit entraîne une dette de sommeil.

Le travail de nuit engendre de la fatigue, des troubles de la vigilance et du sommeil pouvant être à l'origine d'accidents, des conséquences sur l'humeur, la santé psychique (stress, agressivité...) mais agit aussi sur la santé physique : troubles métaboliques, obésité, troubles digestifs, diabète, cancer, maladies coronariennes, hypertension artérielle...

Référence INRS	Anim-387
Support	Web
Durée	03min 22s
Date de diffusion	11/2023
Genre	Film d'animation

Toutes les publications de l'INRS

Horaires décalés et travail de nuit

[Brochures, dépliants, fiches](#)[Vidéos](#)[Affiches](#)[Outils](#)