

BON À SAVOIR

- Une organisation du travail en 2x8 avec équipe de nuit fixe est moins éprouvante pour la santé qu'une organisation en 3x8.
- Les prises de poste avant 6h du matin sont les moins adaptées au rythme biologique.
- Des rythmes de rotation intermédiaires (4 à 5 jours) sont à privilégier tout comme la succession des postes dans le sens matin / après midi/ nuit.
- Les locaux de travail doivent être aménagés de telle sorte que la température et l'éclairage permettent d'y travailler comme en plein jour.
- La lumière ayant un effet stimulant sur la vigilance, une exposition à la lumière du jour ou artificielle élevée est conseillée avant la prise de poste. À l'inverse, on évitera cette pratique en fin de poste.
- Il est nécessaire de fournir au travailleur isolé un dispositif d'alerte adapté.
- Les transports collectifs ou le covoiturage sont recommandés pour limiter les risques routiers.

POUR FAIRE LE POINT

En cas de questions, n'hésitez pas à solliciter directement votre médecin du travail.



Siège social
5A rue Victor Sellier 25000 BESANCON
Tel : 03 81 47 93 93 Fax : 03 81 50 74 97
www.ast25-sante-travail.fr

Centre principal Sellier
Centre annexe Besançon, 20 rue Gambetta
Centre annexe Valentin, Le Master
Centre annexe Baume Les Dames, 6 rue Ernest Nicolas
Centre annexe Haut Doubs, Morteau, 6 rue Colette

Tel : 03 81 47 93 93
Tel : 03 81 25 07 87
Tel : 03 81 88 36 22
Tel : 03 81 84 45 98
Tel : 03 81 67 50 44

IMC BESANCON Ne pas jeter sur la voie publique



Santé Travail MÉMO HORAIRES ATYPIQUES DE TRAVAIL



Troubles du sommeil
et de l'humeur

Troubles digestifs

Fatigue

Troubles cardiovasculaires

Parce que tous ces symptômes peuvent vous affecter dans votre activité professionnelle, voici quelques conseils pratiques de prévention.

QU'EST-CE QU'UN HORAIRE ATYPIQUE ?

Un horaire atypique est un temps de travail situé en dehors des plages horaires d'une semaine dite « standard* » comme :

- Le travail posté,
- Le travail de nuit,
- Le travail de fin de semaine.

* On entend par semaine dite « standard » une semaine composée de 5 jours de travail répartis du lundi au vendredi (hors jours fériés), selon une plage horaire régulière comprise entre 7h et 20 h.



La loi 2010-1330 du 09 septembre 2010 portant réforme des retraites considère le travail de nuit et le travail en équipes alternantes comme facteurs de pénibilité au travail.

QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?

Troubles du sommeil

Déficit de sommeil (surtout lié au travail de nuit et du matin).
Qualité du sommeil altérée.

◆ Conséquences à court terme :

- fatigue (physique et nerveuse)
- irritabilité, anxiété, dépression
- baisse de la vigilance
- augmentation des temps de réaction
- rétrécissement du champ visuel
- augmentation de la somnolence

=> **Risque accru d'accident du travail, d'accident de trajet, d'absentéisme**



24h de veille ont le même effet que 1g d'alcool dans le sang



◆ Conséquences à long terme

- développement d'une intolérance au travail de nuit (très variable d'un individu à l'autre et favorisée par un âge supérieur à 50 ans)
- usure prématurée de l'organisme
- impact sur le plan familial et

Troubles digestifs

- Alimentation perturbée (qualité diététique des repas pris sur le lieu de travail souvent médiocre, digestion plus difficile la nuit, prise de poids, troubles de l'appétit....)
- Brûlures d'estomac, ballonnements, diarrhées et constipation...



Troubles cardiovasculaires

- Hypertension artérielle, augmentation du cholestérol....
- Augmentation des facteurs de risque cardiovasculaire

Chez la femme travaillant de nuit

- Risque pendant la grossesse (accouchement prématuré, fausse couche spontanée...)
- Augmentation du risque de cancer du sein

COMMENT PRÉVENIR CES RISQUES ?

- ◆ Maintenez autant que possible la régularité de vos horaires de coucher et de lever et un temps de sommeil supérieur à 7h par jour.

Repos suffisamment long, au calme.

Sieste courte (< 30min) en cas de dette de sommeil.



- ◆ Veillez à des horaires de repas réguliers (3 repas par jour, en évitant le grignotage) et à une alimentation équilibrée. Buvez suffisamment (sans alcool ni boissons sucrées). Evitez les excès de café ou d'excitants.

- ◆ Pratiquez une activité physique régulière.

- ◆ Méfiez-vous de la double journée (deuxième emploi...) source de fatigue supplémentaire.



- ◆ Évitez les somnifères et tranquillisants.



En ce qui concerne le travail de nuit :

- ◆ Prévoyez une collation chaude vers 3h du matin de type viande-féculent plutôt que sucre-graisse
- ◆ En rentrant de la dernière nuit de travail, dormez un peu moins pour dormir normalement la nuit suivante.