

De quoi parle-t-on ?



Les horaires dits « atypiques » sont les horaires de travail réalisés en dehors du temps de travail « standard »,

c'est-à-dire 5 jours de travail dans la semaine, du lundi au vendredi, entre 5 h et 23 h et avec 2 jours de repos hebdomadaires.

En France, le travail en horaires atypiques concernerait près de deux salariés sur trois, le travail du boulanger entre 2 h et 10 h ou celui des salariés de la grande distribution entre 4 h et 11 h, le travail posté (2x8, 3x8...). Le travail de nuit, lui, concernerait 15,4 % des salariés (environ 20 % des hommes et 10 % des femmes).



Ce rythme n'est pas physiologique et peut avoir des conséquences sur la santé. La nuit l'organisme se met

en veille, il y a une variation de la sécrétion hormonale, la baisse de notre température corporelle, un ralentissement du transit...

Notre horloge biologique (programmation jour/nuit) peut se dérégler. Certaines personnes

comme les « petits dormeurs » et les personnes qui se couchent tard ou du soir vont mieux s'adapter au travail de nuit. Après 50 ans la récupération devient plus difficile pour tous.

Il est démontré qu'une personne qui travaille la nuit dort en moyenne 1 h à 2 h de moins.

Or il est conseillé de dormir au moins 7 h. Le sommeil est indispensable au repos physique et psychique.

du système digestif (constipation, diarrhées, acidité gastrique...), avec augmentation du risque d'obésité

☹ Risque de développer un cancer notamment celui du sein chez la femme

☹ Perturbation du déroulement de la grossesse

LES EFFETS SUR LA SANTÉ SONT NOMBREUX :

☹ Troubles du sommeil et augmentation de la somnolence, baisse de la vigilance

☹ Possibles troubles cognitifs, troubles psychiques : anxiété et dépression

☹ Possibles perturbations du métabolisme des sucres, des graisses,

**1 h de sommeil en moins/jour
7 h de sommeil en moins/semaine
dette de sommeil**



La lumière joue un rôle essentiel dans la régulation du sommeil

(hormone mélatomine).

Il convient de privilégier, en poste de nuit, un environnement de travail bien éclairé. En revanche, dès le retour au domicile, il est conseillé de favoriser la pénombre pour

permettre l'endormissement. Afin de gérer au mieux ces rythmes et de prévenir les risques sur la santé il faut miser sur une bonne organisation du travail (employeur) et adopter des règles simples d'hygiène de vie et de sommeil. Alimentation diversifiée, sieste, sommeil et activité physique régulière permettent de trouver le bon équilibre.



À ÉVITER :

⇒ Dormir moins de 7h/24h

⇒ Faire deux journées en une et raccourcir son

temps de sommeil

⇒ Abuser des substances

psychotropes ou consommer trop d'excitant pendant la période d'éveil (tabac, café)

⇒ Prendre des stimulants pour tenir le coup ou des somnifères sans avis médical.

⇒ Faire des repas trop copieux avant d'aller se coucher



ASTUCES :

⇒ Privilégier un endroit calme, frais et dans l'obscurité pour dormir

⇒ Prendre une douche fraîche avant

d'aller se coucher pour faire baisser la température du corps et favoriser l'endormissement

⇒ Limiter le bruit, si besoin utiliser des bouchons d'oreilles, prévenir les proches, couper les sonneries

de téléphone

⇒ Éviter les écrans avant de se coucher (leurs lumières «activent» le cerveau)

⇒ Essayer d'augmenter votre temps de sommeil les jours de repos

⇒ Faire des siestes de récupération

⇒ Pratiquer une activité physique régulière (marche, vélo, natation...) ou sportive dès que vous le pouvez, 1 à 3 fois/semaine



Quand on travaille de nuit, la vigilance est au plus bas entre 2 h et 5 h du matin avec un risque accru d'accident de travail



LES BIENFAITS DE LA SIESTE :

☺ La sieste « flash » dure moins de 5 minutes, moment de détente à faire dès que l'on peut, améliore la mémoire et l'attention.

☺ La sieste courte, de 10 à 20 minutes, se fait après un repas à la lumière du jour, aide à la vigilance, permet de réduire le risque d'accident.

☺ La sieste longue, équivaut à un cycle de sommeil (1 h à 1 h 30), permet de récupérer d'une dette de sommeil.



Ne restez pas seul(e) face à vos problèmes de sommeil, fatigue chronique, nervosité, surpoids, consommation de substances excitantes...

**PARLEZ-EN avec
VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL
OU avec
VOTRE INFIRMIER(E) EN SANTÉ
AU TRAVAIL**

Sources :
INRS / INSV / INPES

L'équipe pluridisciplinaire du Service de Santé au Travail :

- 20** Médecins du Travail,
- 15** Infirmiers en Santé au Travail
- 9** IPRP (Ergonomes, Psychologues du travail, Techniciens Hygiène et Sécurité au Travail)
- 17** Secrétaires Médicales
- 6** Assistantes Techniques en Santé au Travail),
- 10** collaborateurs administratifs

Nous sommes à votre service

Pour tout renseignement : contacter le médecin du travail Tél 05 53 45 45 00 - www.sst24.org

PRÉVENTION : SOMMEIL & HORAIRES ATYPIQUES

IMPRIM'VERT®

Rédaction Dr I. WALIGORA, C. MOREL/IDEST, A. FERRIER/ATST- Conception : V. DESFRANCOIS/communication SST 24 - mars 2022



Quelles précautions pour ma santé ? Conseils et prévention

Service
**Prévention
Santé
Travail**

CORRÈZE - DORDOGNE

SPST 19-24
185 route de Lyon - 24000 Périgueux - T. 05 53 45 45 00
9 rue Louis Taurisson - 19100 Brive - T. 05 55 18 20 55

www.sst24.org   