



Horaires atypiques

**CONSEILS PRATIQUES
DE PRÉVENTION**

www.ast25-sante-travail.fr

Qu'entend-on par horaires atypiques ?

Les horaires atypiques définissent les aménagements du temps de travail en dehors d'une semaine dite « standard » (cinq jours réguliers par semaine, du lundi au vendredi, horaires compris entre 7 et 20 heures, avec deux jours de repos consécutifs hebdomadaires).

Exemples d'horaires atypiques :

- Le travail de nuit (de 21 h à 6 h du matin)
- Le travail posté (2x8, 3x8, 5x8, 2x12...)
- Le travail de fin de semaine
- Les journées fragmentées par des coupures de plusieurs heures
- Le travail sur appel ou astreintes...



Ces horaires de travail ne sont pas physiologiques, ils peuvent :

- Provoquer un dérèglement de l'horloge biologique perturbant ainsi le sommeil, l'alimentation, la vie sociale et familiale
- Entraîner de la fatigue, des atteintes sur la santé et une altération de la vigilance

Pour mieux comprendre... Le sommeil et l'horloge biologique

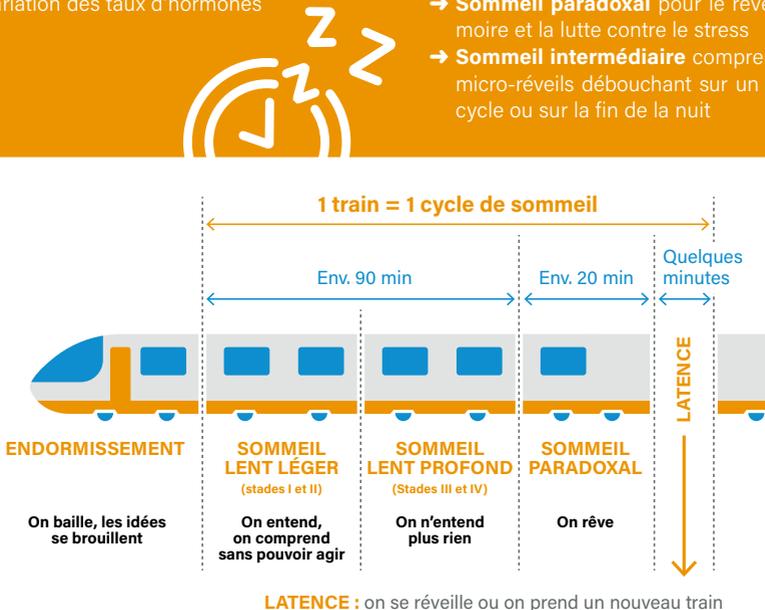
Notre organisme est programmé pour dormir la nuit et être éveillé le jour, c'est ce que l'on appelle l'**HORLOGE BIOLOGIQUE**.

Ce qui se passe la nuit :

- Mise en veille de l'organisme
- Baisse de la température corporelle
- Baisse de la tension artérielle
- Variation des taux d'hormones

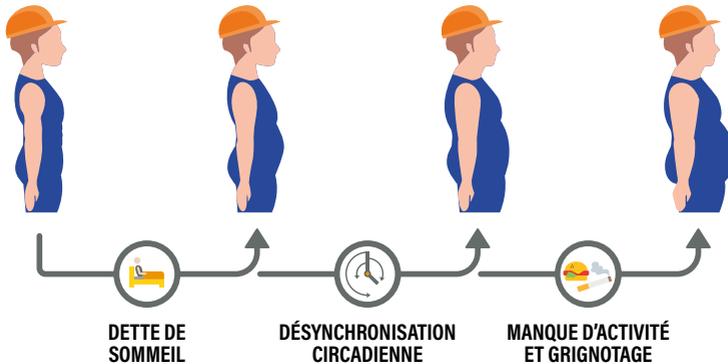
Le sommeil est constitué de 4 à 6 cycles qui durent 1h 30 à 2h chacun :

- **Sommeil lent** permettant de récupérer de la fatigue physique
- **Sommeil paradoxal** pour le rêve, la mémoire et la lutte contre le stress
- **Sommeil intermédiaire** comprenant des micro-réveils débouchant sur un nouveau cycle ou sur la fin de la nuit



Quelles conséquences sur la santé ?

- **Troubles du sommeil** (difficultés d'endormissement, réveils précoces, sommeil plus court, moins récupérateur)
- **Troubles de la vigilance**, somnolence (24h de veille ont le même effet qu'1g d'alcool dans le sang !)
- **Troubles de l'humeur** : irritabilité, anxiété, état dépressif
- **Modification de l'hygiène alimentaire** : consommation excessive de matières grasses et sucrées (grignotage) avec troubles digestifs associés (brûlures d'estomac...), prise de poids et augmentation de la fréquence des pathologies cardiovasculaires, diabète...



- Recours possible à des **substances psychoactives** (tabac, drogues, café, alcool, médicaments)
- **Risque accru d'accidents** du travail, d'accidents de trajet, d'absentéisme
- **Chez la femme** : impact du travail de nuit sur le déroulement de la grossesse et risque potentiel de développer un cancer du sein

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 rapides 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.
- Au fur et à mesure du vieillissement, le travail de nuit est moins bien toléré par l'organisme.



Conseils hygiéno-diététiques

- Maintenir autant que possible la régularité des horaires de coucher, de lever et un temps de sommeil supérieur à 7h/jour.
- La sieste est un excellent remède pour combattre la somnolence et la dette de sommeil. Elle doit durer 10 à 20 minutes (microsieste), voire 90 minutes c'est-à-dire un cycle de sommeil (sieste dite « royale »).
- Veiller à des horaires de repas réguliers (trois repas/jour, en évitant le grignotage) et à une alimentation équilibrée. Boire suffisamment (sans alcool, ni boissons sucrées). Éviter les excès de café et d'excitants.
 - Si travail de nuit, privilégier une collation légère (en milieu de nuit).
- Pratiquer une activité physique d'au moins 30 min., plusieurs fois par semaine ou au moins 3h/semaine, et de préférence une activité d'endurance
 - Ne pas confondre activité physique sportive et dépenses énergétiques liées au travail.
 - Attention à la sédentarité ! Limiter le plus possible le temps passé assis.

Pour faire le point

En cas de questions, n'hésitez pas à solliciter directement un rendez-vous auprès de votre médecin du travail.



Pour un mode de vie équilibré, commencez par

Augmenter



Les fruits et légumes



Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.



« Le fait maison »



L'activité physique

Aller vers



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Les aliments bio

Réduire



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

Source : www.mangerbouger.fr

Siège social

5A, rue Victor Sellier
25041 Besançon Cedex
Tél. : 03 81 47 93 93
Fax : 03 81 50 74 97
www.ast25-sante-travail.fr

Centres annexes

Besançon - 20, rue Gambetta - Tél. : 03 81 25 07 87
Valentin - Le Master - Tél. : 03 81 88 36 22
Baume-les-Dames - 6, rue Ernest Nicolas - Tél. : 03 81 84 45 98
Haut-Doubs, Morteau - 6, rue Colette - Tél. : 03 81 67 50 44