

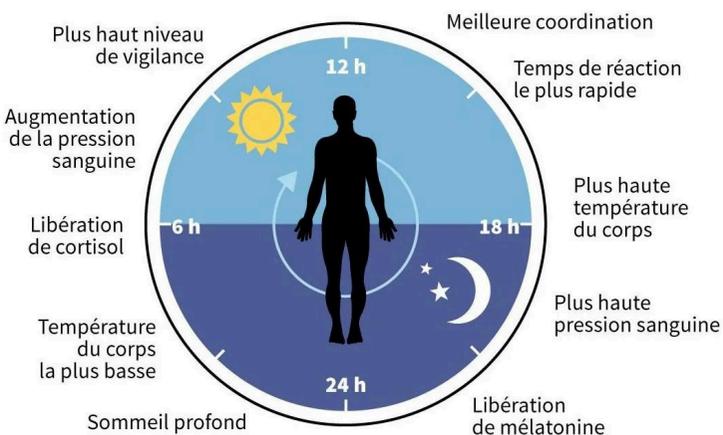
RYTHME BIOLOGIQUE

L'Homme possède une horloge biologique - appelée également "rythme circadien" - située dans le cerveau, qui lui permet d'être actif le jour et de se reposer la nuit.



Ce rythme permet de réguler les mécanismes physiologiques comme le sommeil, la sécrétion d'hormones et l'alimentation.

Cycle veille/sommeil normal de l'humain



Tout dérèglement de ce rythme peut impacter la santé !

LE TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES C'EST QUOI ?

Le travail en horaires atypiques s'oppose au travail en horaires standards, c'est-à-dire 5 jours par semaine du lundi au vendredi, suivi de 2 jours de repos consécutifs, et d'un travail entre 7 heures et 20 heures.

D'après l'INRS, 66 % des salariés exercent en horaires atypiques, que ce soit :

- Le travail de nuit de 21h à 6h du matin,
- Le travail posté en 3x8 / 2x8 / 2x12,
- Le travail du soir entre 21h et minuit,
- Le travail de week-end et de jours fériés,
- Le travail en horaires flexibles (temps partiels de moins de 6h/jour ou horaires longs de plus de 40h/semaine),
- Les journées fragmentées par des coupures de plusieurs heures,
- Le travail sur astreintes ou appels.

Contactez nous



02 54 29 42 10



Zone des Chevaliers
17 rue Oscar Niemeyer
36 003 CHATEAUROUX CEDEX



service-sante-travail@aismt36.fr



LE TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES

Fiche conseil

Employeur

Document réalisé par votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises et mis à jour en 2024



<https://www.aismt36.com>

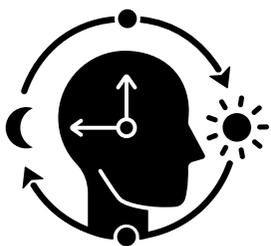


LES RISQUES

Le travail en horaires atypiques perturbe l'horloge interne et les activités physiologiques.

Le travail en horaires atypiques affecte la **santé physique, mentale et sociale** du salarié et également l'entreprise.

Ces effets varient en fonction de chaque individu.



Effets sur l'entreprise

- Baisse de vigilance
- Perte de motivation



Conséquences

- Accidents du travail ou de trajet
- Arrêts maladies
- Dépression



QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION



Pour réduire la désynchronisation circadienne et la dette de sommeil

- Aménager les heures de prise de poste et privilégier la rotation des postes dans le sens "horaire" : matin, après-midi, nuit
- Respecter au moins deux jours de repos, après la dernière nuit travaillée



Pour agir sur les conditions de travail

- Prendre en compte les autres risques (bruit, lumière, stress ...)
- Favoriser le travail collectif, mettre à disposition une salle de pause destinée aux micro-siestes
- Prendre en compte la nature des tâches (qualité, précision...)
- Réaliser les tâches les plus contraignantes en début de poste dans la mesure du possible



Pour agir sur la durée d'exposition des salarié(e)s

- Proposer des horaires en journée ou moins impactants aux salarié(e)s vieillissant(e)s
- Horaires de nuit seulement sur la base du volontariat
- Être à l'écoute des personnes en difficulté avec les horaires atypiques
- Les salariées enceintes peuvent être reclassées sur un poste de jour
- Assurer un suivi médical régulier des travailleurs
- Éviter les travaux dangereux entre 2h et 5h où la vigilance baisse