

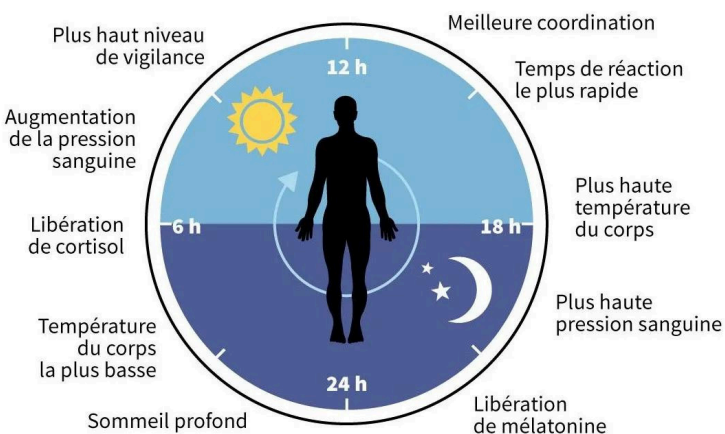
RYTHME BIOLOGIQUE

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

Salarié(e)

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 avérés

- Dégradation du sommeil
- Altération de la vigilance
- Troubles métaboliques

Effets probables

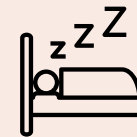
- Obésité et prise de poids
- Diabète
- Maladies cardiovasculaires
- Atteintes de la santé psychique
- Troubles cognitifs
- Certains cancers

Effets possibles

- Concentration élevée de graisse dans le sang
- Hypertension artérielle
- Accidents Vasculaires Cérébraux

QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION

Pour un sommeil réparateur



- Se coucher dans l'obscurité, le frais (18°C) et le silence
- Dormir au moins 7 heures par jour
- Limiter les activités trop stimulantes avant de se coucher (écrans, sport, ...)
- Prendre une douche froide avant de se coucher
- Faire des siestes courtes de 10 à 20 minutes si besoin
- Limiter l'exposition à la lumière en fin de poste de nuit

Pour une alimentation adaptée



- Ne pas grignoter / ne pas sauter de repas / respecter la prise de 3 repas par jour
- Limiter la consommation de boissons énergisantes, de café et de thé (3 tasses maximum), éviter leur consommation, 4 à 5 heures avant de se coucher
- Prendre une collation légère avant la prise des postes du matin et de nuit
- Prévoir une collation équilibrée pour le milieu de poste
- Pensez à boire au moins 1 à 2 litres d'eau par jour

Pour améliorer son hygiène de vie



- Pratiquer une activité physique régulière, 1 à 3 fois par semaine
- S'exposer à la lumière naturelle
- Conserver une vie sociale normale avec conjoint, amis, enfants, ...
- Éviter de fumer avant de se coucher