

HORAIRES ATYPIQUES C'EST-A-DIRE ?

Les horaires atypiques concernent tous les salariés travaillant hors horaires standards (5 jours réguliers par semaine du lundi au vendredi, compris entre 7h et 20h, 2 jours de repos hebdomadaires)

Ils comprennent :

- Le travail de nuit (22h-6h)
- Le travail posté (2x8, 3x8...)
- Le travail le soir (21h – minuit)
- Le travail de week-end et jours fériés
- Le travail flexible, astreintes...

| | SEMAINE STANDARD | SEMAINE ATYPIQUE |
|-------------------------------|--|---|
| Les horaires | Entre 7 h et 20 h | De 21 h à 6 h |
| Les jours travaillés | 5 jours : du lundi au vendredi | Nombre variable : samedi, dimanche ou les jours fériés |
| L'amplitude de la journée | 8 h | En-deçà de 5 h ou au-delà de 8 h |
| La structure de la journée | Durée continue avec une pause déjeuner (entre 12 h et 14 h) | Temps morcelé, fragmenté par des « coupures » de durées variables |
| Le rythme du temps de travail | 5 jours travaillés et 2 jours de repos consécutifs en fin de semaine | Régulier cyclique (3x8, 2x12) ou irrégulier |

Ces rythmes de travail concernent environ 45 % des salariés en France



Brochure téléchargeable sur www.cistt.fr

CISTT
Santé au Travail

Z.I Les Malalonnès

CS 10147

35 Rue Paul Sabatier

26702 PIERRELATTE CEDEX

Tél : 04.75.04.30.55

Mail : prevention@cistt.org

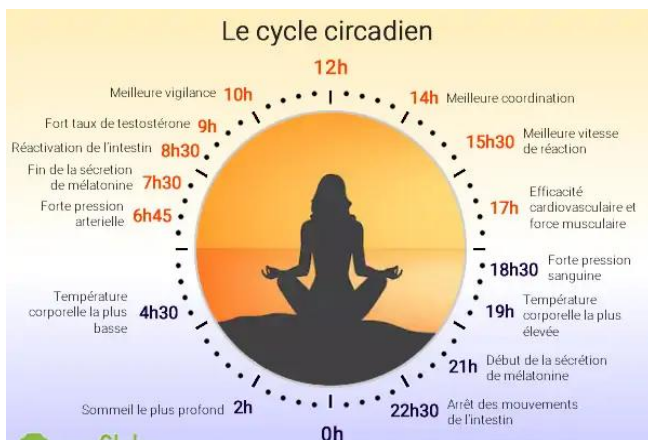


Le travail en
horaires atypiques

CISTT
Santé au Travail

QUEL IMPACT SUR LA SANTE ?

L'humain possède une **horloge biologique**, c'est-à-dire un **rythme circadien** d'environ 24h qui gouverne un ensemble de fonctions rythmiques



Le travail en horaires atypiques expose le corps à des informations environnementales contradictoires, d'où une désorganisation de nos rythmes et notamment une **désynchronisation circadienne**.

Associée à une dette chronique de sommeil, **cette désynchronisation a des effets sur la santé**.

LES FRANÇAIS, LE SOMMEIL ET LE TRAVAIL



Le manque de sommeil nuit au travail

Le risque des horaires décalés



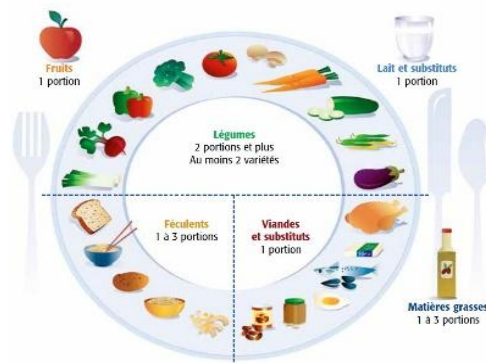
1 salarié sur 4

CONSEQUENCES SUR L'ORGANISME

- ✓ Troubles du **sommeil** et de la vigilance
- ✓ Troubles **cardio-vasculaires** (hypertension, maladies cardio...)
- ✓ Troubles **métaboliques** (diabète, cholestérol, prise de poids ...)
- ✓ Troubles **digestifs** (brûlure estomac...)
- ✓ Troubles de **l'humeur** (anxiété, dépression...)
- ✓ **Risque de cancer majoré** (seins, prostate...)
- ✓ Risque pour la **grossesse** (fausse couche, prématurité...)

Cela peut aussi entraîner une **perturbation de la vie sociale et familiale**. Pour cela, il est nécessaire d'adopter une **hygiène de vie** particulière en favorisant 2 éléments importants :

LE SOMMEIL ET L'ALIMENTATION



UN BON SOMMEIL : C'EST QUOI ?

Le temps de sommeil

- 7h de sommeil par 24h
- Selon des horaires réguliers
- 20min de sieste max en journée

La chambre

- 18 - 20 °C
- Une ventilation quotidienne
- 0 bruit, 0 lumière

MOYENS DE PREVENTION

Salariés : Adapter votre hygiène de vie à votre rythme de travail

ALIMENTATION

- Conserver 3 repas /jour
- Boire 1 à 2 litres d'eau par 24h
- Prévoir une collation équilibrée pour le milieu du poste
- Limiter la consommation de boissons énergisantes, de café, de thé (max 4/j)

SOMMEIL

- Dormir au moins 6h/24h en une ou deux fois
- Limiter les activités stimulantes avant le coucher (jeux vidéo, sport intensif, écrans...)
- S'isoler du bruit et de la luminosité
- Sieste courte de 10 à 20 minutes

HYGIENE DE VIE

- Pratiquer une activité physique régulière
- Conserver une vie sociale
- S'exposer à la lumière naturelle

Employeurs : Quelques pistes d'amélioration

Limiter la désynchronisation circadienne

- Privilégier la rotation rapide ou intermédiaire des postes (2 à 4 jours consécutifs maximum)
- Privilégier la rotation dans le sens horaire : matin, après-midi, nuit
- Sensibiliser les salariés à une bonne hygiène de vie

Agir sur les conditions de travail

- Prendre en compte la nature des tâches (réalisation des activités les plus contraignantes en début de poste...)
- Prendre en compte les autres risques (Bruit, RPS...)

Maîtriser la durée d'exposition

- Proposer le travail de nuit sur la base du volontariat
- Proposer des postes moins impactant aux salariés seniors...
- Prévoir des temps de pauses suffisants