

Pistes de prévention

Prévention collective

- Favoriser la concertation, le volontariat
- Privilégier les rythmes de rotations moyennes et dans le sens horaire
- Organiser les tâches pour maintenir la vigilance
- Ménager le temps de pause approprié (repas et repos)
- Privilégier 2 jours de repos consécutifs
- Adapter l'environnement lumineux de travail
- Prévoir le reclassement des salariées enceintes en travail de jour
- Équiper les travailleurs isolés d'un PTI (protection travailleur isolé)
- Faciliter l'accès aux services de l'entreprise (formations, DP, CSE, CSSCT...)
- Organiser des sensibilisations
- Faciliter la communication et renforcer le contact avec la vie de l'entreprise



Prévention individuelle

Sommeil Eviter les excitants (café, écran...) ; prendre une douche fraîche avant le coucher ; se coucher dans l'obscurité et le silence ; 7 h de sommeil recommandées par 24 h, dont une sieste de 10 à 20 minutes au mieux avant la prise de poste

Repas Respecter 3 repas par 24 h ; éviter le grignotage ; choisir sa collation (attention aux distributeurs automatiques et sucres rapides)

Hygiène Pratiquer une activité physique régulière ; arrêt du tabac recommandé

Vigilance Attention aux risques routiers et travail sur machines dangereuses (particulièrement entre 2 h et 5 h du matin)



Horaires Atypiques & santé



Pour toute demande, contactez votre Médecin du travail, qui définira avec vous les priorités et les actions à mettre en œuvre pour préserver la santé au travail de vos salariés dans votre entreprise.

Pour plus d'informations :

www.apst37.fr



2 Avenue du Pr. Alexandre Minkowski
37170 CHAMBRAY LES TOURS
02 47 37 66 76

Les « horaires atypiques » s'appliquent à toutes configurations du temps de travail en dehors du cadre de la semaine standard. Le travail de nuit concerne le travail accompli entre 21 h et 6 h du matin. Le travail posté est un travail « par poste » aux horaires successifs et alternants, comme le travail en 3 x 8 par exemple.

Effets sur la santé



Sommeil

- Troubles du sommeil
- Troubles de la vigilance et risques d'accident de travail ou de trajet
- Prise de médicaments / excitants

Troubles somatiques

- Troubles cardiovasculaires (angine de poitrine, hypertension artérielle, infarctus du myocarde...),
- Troubles digestifs (gastro-duodénites, colites, ulcères...)
- Troubles nutritionnels alimentaires et métaboliques (diabète, variation de poids)
- Certains cancers

Troubles psychosociaux

- Symptômes neuropsychiques (fatigue chronique, anxiété, irritabilité, dépression)
- Conduites addictives (tabac, cannabis, alcool...)
- Répercussions au niveau familial et social (pratique d'un loisir, participation à un événement familial...)
- Conflits au niveau professionnel
- Mise à l'écart et retrait par rapport à la vie de l'entreprise (formation communication interne)

Risques en cours de grossesse

- Fausse couche, retard de croissance, naissance prématurée

1 salarié sur 5 soit 6 millions de personnes concernées

Recommandations

Travail de nuit

Une surveillance médicale renforcée est prévue par le code du travail pour le suivi des travailleurs de nuit (art. L. 3122-42 et R. 3122-18 à R. 3122-31). Des dispositifs spécifiques sont prévus pour les femmes enceintes ou venant d'accoucher (art. L.1225-9 à L.1225-11) et les jeunes travailleurs (art. L. 3163-2).

Travail Posté

Sa définition est précisée par la directive 93/104/CE qui l'aborde en termes de mode d'organisation, de travail en équipes, de rythme, d'horaires, de rotations et de cycle.



Traçabilité de la Pénibilité

Le travail de nuit ou en horaires alternants (2 x 8, 3 x 8, 2 x 12...) figure dans les facteurs de risques visés par la pénibilité (art. L. 4121-3-1 à L. 4121-5). Les fiches permettent de tracer les facteurs de risques professionnels auquel chaque salarié a été exposé.



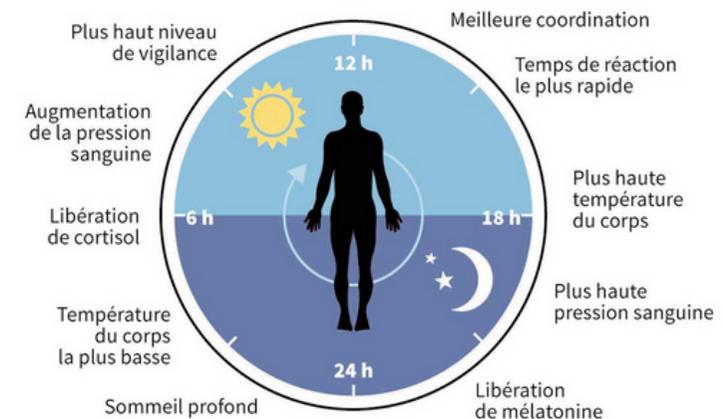
La semaine atypique

	SEMAINE STANDARD	SEMAINE ATYPIQUE
HORAIRES	Entre 7h et 20h	De 21 h à 6 h
JOURS TRAVAILLÉS	5 jours : du lundi au vendredi	Nombre variable : samedi, dimanche ou les joursfériés
AMPLITUDE DE LA JOURNÉE	8 h	En-deçà de 5 h ou au-delà de 8 h
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
RYTHME DU TEMPS DE TRAVAIL	5 jours travaillés et 2 jours de repos consécutifs en fin de semaine	Régulier cyclique (3x8, 2x12) ou irrégulier

Rythme biologique

L'homme possède une horloge biologique située dans le cerveau qui lui permet d'être actif le jour et de se reposer la nuit. Grâce à la lumière du jour et de la régularité des rythmes de vie, cette horloge fonctionne sur 24 h. Lors du travail en horaires atypiques, le fonctionnement de cette horloge est perturbé.

Cycle circadien normal de l'humain



Tout dérèglement peut avoir un impact sur la santé