



HORAIRES ATYPIQUES ET SANTÉ

RECOMMANDATIONS

Pour prendre soin de son sommeil

X Éviter dans les 2 heures avant de se coucher

- Les excitants : thé, café, tabac...
- La lumière intense : télé, ordinateur, jeux vidéo...
- Une activité physique
- Un repas copieux

✓ Privilégier

- Une activité physique dans la journée
- Une activité calme avant de se coucher : rituel, lecture, musique douce...
- Être attentif aux signes de sommeil : bâillements, paupières lourdes...
- Une sieste de 20 à 30 minutes ou une grosse nuit de plus de 10 heures par semaine



Dormir, c'est récupérer physiquement et psychologiquement

La sieste est un excellent remède (1h20 maximum)

Pour bien s'alimenter

Une bonne alimentation limite les risques de somnolence, l'irritabilité, les baisses de vigilance....



- Manger de tout avec modération



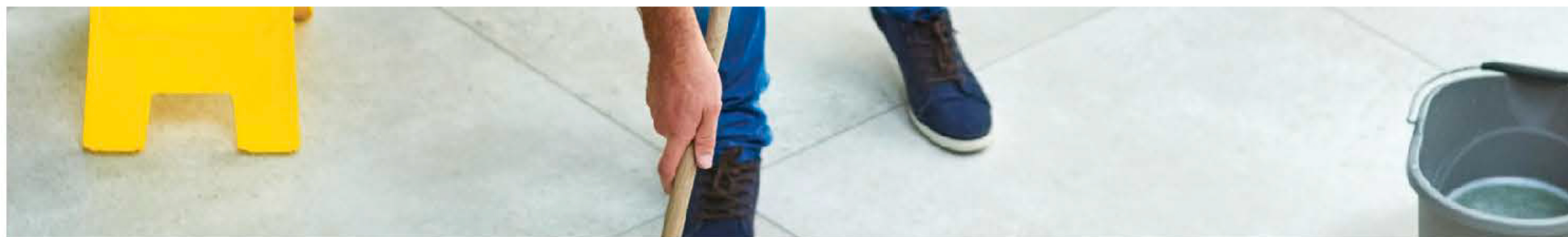
- Éviter de sauter les repas
- Lors du travail de jour, commencer la journée de travail après avoir mangé
- Boire de l'eau



LES HORAIRES ATYPIQUES

Les horaires atypiques concernent tous les aménagements du temps de travail en dehors des temps standard (standard : horaires entre 7h et 20h avec une amplitude de 8 heures, durée continue avec une pause déjeuner entre 12h et 14h, 5 jours travaillés du lundi au vendredi et 2 jours de repos consécutifs en fin de semaine).

Les horaires atypiques les plus connus sont le travail posté (équipes alternantes en 2x8, 3x8, 2x12...), le travail de nuit (entre minuit et 5h), le travail de fin de semaine, les horaires coupés (coupure d'au moins 3 heures), les horaires variables d'un jour à l'autre («à la carte», astreintes...)



EFFETS POSSIBLES SUR LA SANTÉ

Troubles du sommeil

- Privation chronique de sommeil (1 heure à 2 heures de moins au quotidien)
- Difficulté d'endormissement
- Somnolence : baisse de la vigilance, surtout entre 1h et 5h du matin, temps de réaction augmenté
- La dette de sommeil entraîne un risque accidentel équivalent à celui de l'alcool

Troubles de l'alimentation

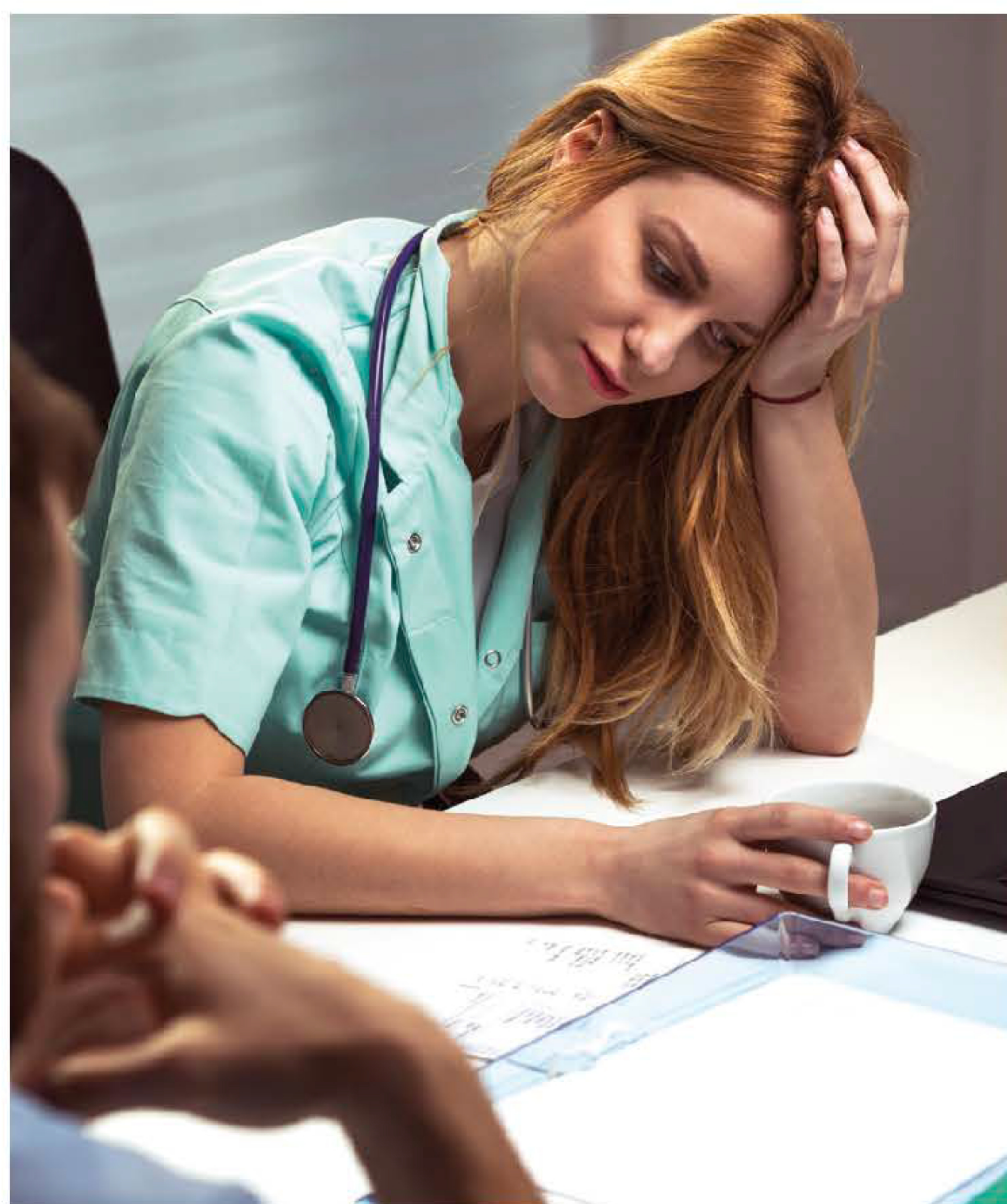
- Troubles digestifs et déséquilibre nutritionnel : brûlures d'estomac, diarrhées, constipation, augmentation du cholestérol
- Prise de poids majorée par le manque de sommeil en cas d'alimentation irrégulière et non équilibrée

Troubles psychologiques

- Baisse des performances (mémoire, langage)
- Consommation plus importante de tabac, d'alcool, de café, de psycho-stimulants
- Irritabilité, anxiété, dépression
- Impression d'isolement, d'être en retrait par rapport à la vie
- Perturbation de la vie sociale et familiale, impossibilité de participer à certains événements familiaux, de faire du sport...

Autres troubles

- Augmentation des risques de maladies cardiovasculaires
- Probabilité plus élevée de cancers, notamment de cancer du sein et de cancer colorectal
- Chez la femme enceinte, risque plus élevé de prématurité et de fausses couches



POSTE DE NUIT



Recommandations

- Pratiquer une sieste préventive
- Pratiquer une activité physique en fin d'après-midi
- Travailler dans des locaux bien éclairés



Repas complet (avant le poste)

Repas léger (dans la nuit)

Collation (en fin de nuit)

Petit déjeuner (au réveil)

Exemple de menu



1 portion de légumes



1 portion de féculent



1 portion de viande, poisson ou oeufs



1 portion de produit laitier



1 fruit

eau à volonté



1 portion de légumes



1 portion de viande, poisson ou oeufs



1 fruit

eau à volonté



1 portion de féculent



1 portion de produit laitier



1 fruit



1 produit céréalier



1 produit laitier



1 boisson

POSTE DE L'APRÈS MIDI



Recommandations

- Pratiquer une activité physique le matin
- Respecter un délai de détente de 2 heures après la fin du poste
- Veiller à un endormissement pas trop tardif



Petit-déjeuner

Déjeuner

(vers 11h)

Collation

(vers 16h)

Dîner

Exemple de menu



1 produit céréalier



1 boisson



1 portion de légumes



1 portion de féculent



1 portion de viande, poisson ou oeufs



1 portion de produit laitier



1 fruit

eau à volonté



1 boisson chaude ou froide



1 produit laitier



1 fruit



1 portion de légumes



1 portion de viande, poisson ou oeufs



1 portion de produit laitier



1 fruit

eau à volonté

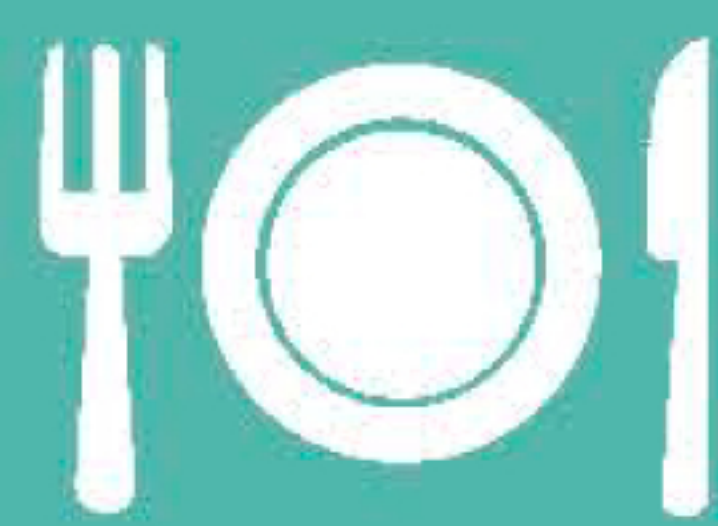


POSTE DU MATIN



Recommandations

- S'exposer à une forte lumière après le lever
- Si besoin, pratiquer une sieste l'après-midi
- Pratiquer une activité physique l'après-midi



Petit-déjeuner

(avant le poste)

Collation

(vers 9h)

Déjeuner

(vers 13h - 14h)

Dîner

Exemple de menu



1 fruit



1 boisson



1 portion de féculent



1 portion de produit laitier



1 portion de légumes



1 portion de féculent



1 portion de viande, poisson ou oeufs



1 portion de produit laitier



1 fruit

eau à volonté



1 portion de légumes



1 portion de viande, poisson ou oeufs



1 portion de produit laitier



1 fruit

eau à volonté

