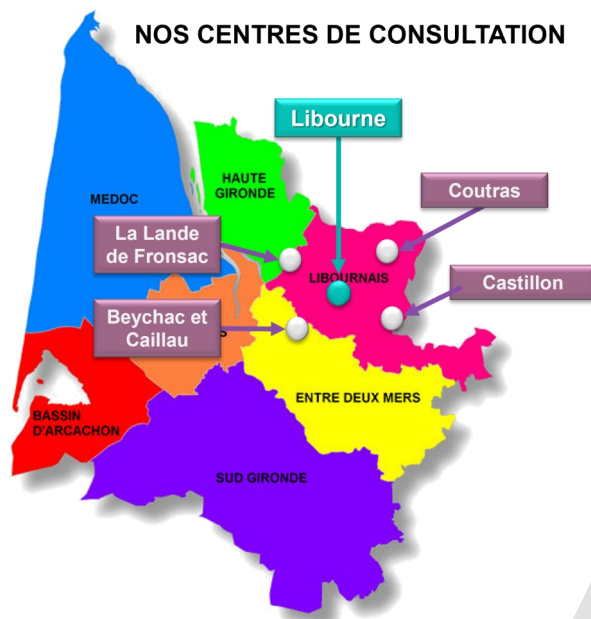


NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Fimin Didot
33500 Libourne

Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse
Lieu-dit Le Barbut
33750 Beychac et Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot
33240 La Lande de Fronsac

Castillon la Bataille

141 rue Michel Montaigne
33350 Castillon la Bataille

Membre du Réseau



Contact@sistlib.org



www.sistlib.org

05.57.55.28.00

Les Horaires Atypiques



PRÉVENTION DES RISQUES

Les horaires atypiques correspondent aux aménagements du temps de travail qui ne sont pas « standards » : **le travail de nuit** (de 21 h à 6 h du matin), **le travail posté en 3x8 ou 2x12**, **le travail le soir** (entre 21 heures et minuit), **le travail le week-end** (samedi, dimanche) **et jours fériés**, **le travail flexible**, selon des amplitudes de journées variables : à temps partiel moins de 6 heures par jour, en horaires longs (plus de 40 heures par semaine), **les journées fragmentées** par des coupures de plusieurs heures, astreintes...



Les impacts sur la Santé

- **Avérés** : Troubles du sommeil, somnolence, syndrome métabolique (syndrome de la bedaine) -
- **Probables** : baisse des capacités de concentration et de mémoire, anxiété, dépression, surpoids, obésité, diabète, maladie cardiovasculaire, cancer
- **Possibles** : hypertension, augmentation du cholestérol, AVC - Risques propres à la femme : fausses couches, prématurité, cancer du sein
- **Social** : Conséquences sur la vie familiale et sociale

Symptômes ou signes à surveiller

- Fatigue persistance
- Troubles digestifs (brulures, ballonnement)
- Irritabilité, difficulté à se concentrer
- Variation d'humeur ou baisse de motivation

Quelques chiffres

- 20 à 30% des travailleurs sont concernés par les horaires atypiques
- Les travailleurs de nuit ont 1,5 fois plus de risque de troubles cardiovasculaires
- 50% déclarent des troubles du sommeil

De façon générale, la mise en place d'horaires atypiques au sein de votre entreprise doit faire l'objet d'une vraie réflexion. Les équipes du SIST du Libournais peuvent vous accompagner dans la mise en place et la réflexion sur ces modes d'organisation.

Recommandations sur l'hygiène de vie

Le sommeil : Pour les personnes en âge de travailler, le temps de sommeil recommandé est de 7 à 9 heures. Pour les salariés travaillant de nuit : une période de sommeil équivalente est indispensable. Elle pourra être complétée avec une sieste avant la reprise du poste. Pour les salariés en horaires dits « coupés », « cycliques » ou « décalés », des temps de vraies pauses au travail avec éventuellement une courte sieste sont préconisés afin d'éviter un temps d'éveil trop long. Les facteurs personnels et le sommeil sont variables en fonction de l'âge, de son habitat et de son statut familial.

L'alimentation : Pour les travailleurs de nuit, il est conseillé de ne pas se coucher l'estomac vide afin de garantir un meilleur sommeil et de ne pas être réveillé par la faim. Attention au grignotage qui peut être source de déséquilibre et de prise de poids. Privilégier de vraies collations (fruits, laitages, fruits secs...).

L'activité physique : Une activité physique régulière (même modérée) permet : - Une meilleure vigilance et concentration - Une meilleure gestion du stress - Une meilleure qualité de sommeil - La réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et de cancer

