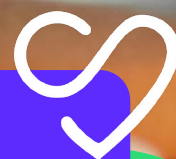


fiche conseils
Salariés



travail en horaires atypiques



qu'est-ce que le travail en horaires atypiques ?

1..... Définition

Nos organismes fonctionnent selon un rythme biologique adapté à une journée de 24 heures et en fonction d'une alternance jour/nuit.

Le travail en horaires atypiques concerne toute activité professionnelle effectuée en dehors des horaires standards de jour (du lundi au vendredi entre 07h et 20h).



Quelques exemples d'horaires atypiques :

- travail en coupure
- travail de nuit
- équipes alternantes
- travail le samedi et le dimanche
- horaires irréguliers

i Près de 2 salariés sur 3 travaillent en horaires atypiques.

2..... Les conséquences

Le travail avec des horaires atypiques désorganise le rythme biologique du corps et peut avoir des conséquences :

sur la vie privée et sur la vie sociale

- rythmes familiaux perturbés
- isolement

sur la vigilance et sur les accidents

- somnolence au travail ou sur les trajets
- allongement des temps de réaction
- diminution des capacités de mémorisation ou d'apprentissage



sur la santé

- troubles cardiovasculaires
- troubles métaboliques
- augmentation de la fréquence de certains cancers

les signaux d'alerte

3.....Quelques signaux



Modification du comportement

- augmentation de la consommation de thé ou café, boissons énergisantes
- augmentation de la consommation de tabac ou autres drogues
- troubles de l'humeur, dépression
- irritabilité sans cause évidente



Perturbation du sommeil

- insuffisance de sommeil : sommeil de jour de moins de 5 heures
- absence de siestes complémentaires
- fragmentation du sommeil



Répercussion sur la vigilance

- somnolence
- accidents évités de justesse ou accidents au travail ou pendant les trajets
- fatigue intense

Ces signaux doivent inciter à consulter le médecin traitant et/ou le médecin du travail !

4.....Des pathologies peuvent apparaître

Des atteintes cardiovasculaires

hypertension, maladies cardiaques

Des atteintes métaboliques

prise de poids, augmentation du cholestérol, apparition d'un diabète

Des troubles digestifs

ulcères, perte de l'appétit

Des atteintes psychiques

troubles de l'humeur, anxiété, dépression

Il existe un lien possible avec l'apparition de certains cancers, notamment : cancer du sein, de la prostate et du colon.

Le médecin du travail peut :

- réaliser un premier bilan et apporter des conseils adaptés à la situation
- orienter vers des spécialistes du sommeil

En concertation avec le **médecin traitant**, il peut également orienter vers d'autres spécialistes. **Il est l'interlocuteur privilégié pour discuter avec l'employeur d'aménagement de poste.**



— Santé au travail —

VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink

80 rue de Clichy - 75009 Paris

