

# LA VIE EN VRAC

## Mieux gérer mon rythme de vie en horaires atypiques



**INFORMATIONS  
SALARIÉS**

# LES HORAIRES ATYPIQUES ?

L'être humain est naturellement actif le jour et se repose la nuit. La semaine standard de travail est habituellement définie par des horaires en journée, une pause déjeuner et deux jours consécutifs de repos en fin de semaine.

Les organisations de travail imposent des rythmes différents qui demandent une **adaptation de l'homme à ces horaires atypiques** avec parfois des conséquences nocives pour la santé.

**Plus de 25% des Français travaillent en horaires atypiques** : le matin, l'après-midi, le soir, la nuit, en 2x8 ou en 3x8.

Le travail en horaires atypiques parce qu'il est un risque professionnel en tant que tel, doit être évalué et faire l'objet d'**actions de prévention**.

## ➤ EFFETS SUR LA SANTÉ

- troubles du sommeil : *insomnie, sommeil diurne souvent de mauvaise qualité, fatigue, somnolence, baisse de vigilance (risque accru d'accidents entre 3h et 5h)...*
- troubles digestifs et métaboliques : *habitudes alimentaires perturbées (prise de poids), troubles gastriques (ulcère), diabète, hypercholestérolémie...*
- troubles cardio-vasculaires : *hypertension, angine de poitrine...*
- troubles psychologiques : *agressivité, irritabilité, stress, dépression, baisse des réflexes...*
- consommations excessives de somnifères et/ou stimulants
- augmentation du risque de cancer du sein, grossesse à risque





### Le saviez-vous?

#### **Une dette de sommeil entraîne un risque accidentel équivalent à celui de l'alcool :**

- 17 heures continues d'éveil équivalent au risque d'une alcoolémie de 0.5g/l.
- 24 heures équivalent au risque d'une alcoolémie de 1g/l.



# DE BONNES PRATIQUES...

## › POUR UN BON SOMMEIL

- › Essayer de garder des horaires de coucher et de lever réguliers,
- › Aller dormir dès que vous en ressentez le besoin,
- › Réaliser une sieste courte (20 minutes) après le déjeuner,
- › Eviter le sport avant d'aller dormir,
- › Eviter de regarder vos écrans une heure avant d'aller vous coucher,
- › Eviter la consommation d'excitants quelques heures (4-5 heures) avant d'aller vous coucher (café, thé, sodas, cigarette, etc...),
- › Créer un environnement calme et apaisant (pièce calme et obscure, température autour de 18°, bonne literie),
- › Préférer un repas léger sans alcool avant d'aller dormir.

## › POUR UNE BONNE ALIMENTATION

- › Manger 3 repas par jour à des horaires réguliers,
- › Eviter le grignotage, si besoin intégrer une collation (fruits frais ou secs, en-cas très léger, etc..),
- › Eviter de manger trop gras, trop sucré, trop salé,
- › Mangez 5 fruits et légumes par jour.



**Il est conseillé :**

**FRUITS ET LÉGUMES : 5 portions**

**Riches en vitamines, fibres minéraux et antioxydants**

Participant à la prévention des maladies cardiovasculaires, des cancers et de la prise de poids

**PRODUITS LAITIERS : 3 portions**

**Riches en calcium et vitamines D**

Bonne santé des os et fonctionnement des muscles  
Mais riches en graisses et sel.

**Consommés en excès** participent à la prise de poids et développement des maladies cardiovasculaires

**VIANDES, POISSONS OU OEUFS  
une portion suffit**

**Riches en protéines**

Construction et renouvellement des muscles et des os  
Mais riches en graisses

**Consommés en excès** participent à la prise de poids et développement de maladies cardiovasculaires

**MATIÈRES GRASSES  
à limiter**

**Riches en graisses, vitamines, anti-oxydants**

**Consommées en excès** participent à une prise de poids

**par jour**

**FÉCULENTS, CÉRÉALES,  
POMMES DE TERRE  
à tous les repas**

**Riches en glucides (sucres complexes), fibres**

Source d'énergie indispensable au cerveau, au cœur et aux muscles

**PRODUITS SUCRÉS  
pour le plaisir**

**Consommés en excès** participent à la prise de poids et au développement des maladies cardiovasculaires

**BOISSONS : eau à volonté**

**Si consommées en excès :**

Boissons sucrées consommées en excès participent à  
→ prise de poids, maladies métaboliques

Boissons alcoolisées consommées en excès participent au

→ développement des cancers et maladies cardiovasculaires

## Point info

Nos besoins journaliers en moyenne sont de 1800 kcal à 2200kcal.

**Pour autant, l'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou une journée, mais sur une semaine !**

Rien n'est interdit, tout est une question de quantité et de fréquence.

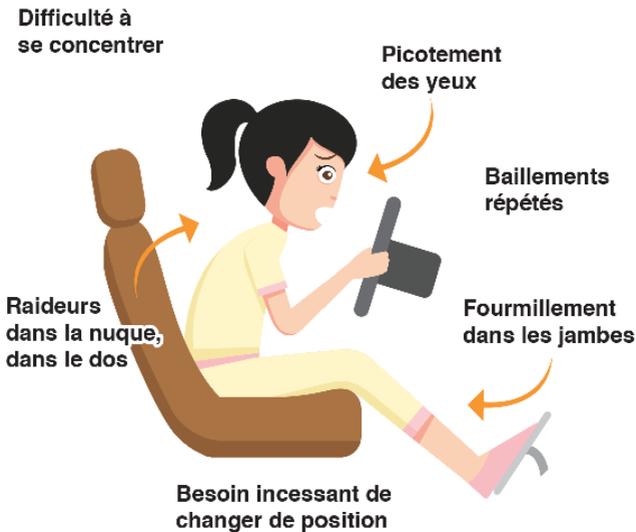


# DE BONNES PRATIQUES...

## › COMMENT AMÉLIORER SA VIGILANCE ?

- › Privilégiez une activité physique régulière,  
*Il peut être intéressant de faire de l'exercice le soir avant la prise de poste pour rester en éveil.*
- › Prenez un café en début de poste pour améliorer votre vigilance,
- › Buvez régulièrement de l'eau pour vous réhydrater et ne consommez pas d'alcool,
- › Eviter les aliments riches en graisse et les aliments sucrés qui favorisent la somnolence 30 à 60 minutes après les avoir mangés,
- › S'exposer à la lumière en début de poste.

## › LA SOMNOLENCE : LES SIGNES D'ALERTE



- › Dès ces premiers signes et même s'il ne vous reste que peu de kilomètres à parcourir, arrêtez-vous rapidement allongez votre siège et faites une courte sieste.

# VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

## › UN SUIVI MÉDICAL SPÉCIFIQUE

Les travailleurs de nuit/postés font l'objet de mesures spécifiques en matière de suivi médical. Ils bénéficient :

- › D'une visite d'information et de prévention préalable à leur affectation sur le poste,
- › D'un suivi spécifique selon une périodicité qui n'excède pas trois ans,
- › Si l'état de santé d'une personne en poste et/ou de nuit se détériore, le salarié ou son employeur peut demander une visite supplémentaire.

### Point info

Si vous jugez que votre sommeil n'est pas de qualité et si vous avez des **périodes de somnolence**, **parlez-en** à votre médecin généraliste ou à **votre médecin du travail**.



## NOTES

# À TOUT MOMENT, VOUS POUVEZ DEMANDER UNE VISITE MÉDICALE AVEC VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

L'ensemble des équipes de l'ISTF est soumis au secret médical.

## PÔLE MÉDICAL

- ❑ Dr Anne-Marie EUGENE  
Médecin du Travail  
[ameugene@istfecamp.fr](mailto:ameugene@istfecamp.fr)
- ❑ Dr Michèle FAUQUET  
Médecin du Travail  
[mfauquet@istfecamp.fr](mailto:mfauquet@istfecamp.fr)
- ❑ Dr Davor OSTRUNIC  
Médecin du Travail  
[dostrunic@istfecamp.fr](mailto:dostrunic@istfecamp.fr)
- ❑ Dr Pascale SOENEN  
Médecin du Travail  
[psoenen@istfecamp.fr](mailto:psoenen@istfecamp.fr)
- ❑ Dr Franck DUPRAZ  
Médecin collaborateur  
[fdupraz@istfecamp.fr](mailto:fdupraz@istfecamp.fr)
- ❑ Dr Redha SAKHRI  
Médecin collaborateur  
[rsakhri@istfecamp.fr](mailto:rsakhri@istfecamp.fr)

## PÔLE INFIRMIER(ÈRES)

- ❑ Marietta BARRE  
Infirmière Santé au Travail  
[mbarre@istfecamp.fr](mailto:mbarre@istfecamp.fr)
- ❑ Samuel BARRE  
Infirmier Santé au Travail  
[sbarre@istfecamp.fr](mailto:sbarre@istfecamp.fr)
- ❑ Isabelle MATTE  
Infirmière Santé au Travail  
[imatte@istfecamp.fr](mailto:imatte@istfecamp.fr)
- ❑ Emeline RABAN  
Infirmière Santé au Travail  
[eraban@istfecamp.fr](mailto:eraban@istfecamp.fr)

## PÔLE ASSISTANTES

- ❑ Aurélie AUBERT  
Assistante Santé au Travail  
[aubert@istfecamp.fr](mailto:aubert@istfecamp.fr)
- ❑ Isabelle ARGENTIN  
Assistante Santé au Travail  
[iargent@istfecamp.fr](mailto:iargent@istfecamp.fr)
- ❑ Nathalie CABAILH  
Assistante Santé au Travail  
[ncabailh@istfecamp.fr](mailto:ncabailh@istfecamp.fr)
- ❑ Françoise ELIE  
Assistante Santé au Travail  
[felie@istfecamp.fr](mailto:felie@istfecamp.fr)

## PÔLE PRÉVENTION

- ❑ Claire GIRARD  
I.P.R.P  
[cgirard@istfecamp.fr](mailto:cgirard@istfecamp.fr)
- ❑ Laurène BASILLE  
Technicienne HSE  
[lbasille@istfecamp.fr](mailto:lbasille@istfecamp.fr)
- ❑ Virginie GRELL  
Toxicologue  
[vgrell@istfecamp.fr](mailto:vgrell@istfecamp.fr)
- ❑ Marie CARON  
Psychologue du Travail- Ergonome  
[mcarron@istfecamp.fr](mailto:mcarron@istfecamp.fr)
- ❑ Nadège ROCHE  
Ergonome  
[nroche@istfecamp.fr](mailto:nroche@istfecamp.fr)



02 35 10 10 32  
[istf@istfecamp.fr](mailto:istf@istfecamp.fr)  
15, rue de l'inondation  
76400 FÉCAMP



RÉSEAU **présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL