

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
- ❑ Dr Michèle FAUQUET
Médecin du Travail
mfauquet@istfecamp.fr
- ❑ Dr Davor OSTRUNIC
Médecin du Travail
dostrunic@istfecamp.fr
- ❑ Dr Pascale SOENEN
Médecin du Travail
psoenen@istfecamp.fr
- ❑ Dr Franck DUPRAZ
Médecin collaborateur
fdupraz@istfecamp.fr
- ❑ Dr Redha SAKHRI
Médecin collaborateur
rsakhri@istfecamp.fr

PÔLE INFIRMIER(ÈRES)

- ❑ Marietta BARRE
Infirmière Santé au Travail
mbarre@istfecamp.fr
- ❑ Samuel BARRE
Infirmier Santé au Travail
sbarre@istfecamp.fr
- ❑ Isabelle MATTE
Infirmière Santé au Travail
imatte@istfecamp.fr
- ❑ Emeline RABAN
Infirmière Santé au Travail
eraban@istfecamp.fr

PÔLE ASSISTANTES

- ❑ Aurélie AUBERT
Assistante Santé au Travail
aubert@istfecamp.fr
- ❑ Isabelle ARGENTIN
Assistante Santé au Travail
iargent@istfecamp.fr
- ❑ Nathalie CABAILH
Assistante Santé au Travail
ncabailh@istfecamp.fr
- ❑ Françoise ELIE
Assistante Santé au Travail
felie@istfecamp.fr

PÔLE PRÉVENTION

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



02 35 10 10 32
istf@istfecamp.fr
15, rue de l'inondation
76400 FÉCAMP



RÉSEAU **présanse**
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL