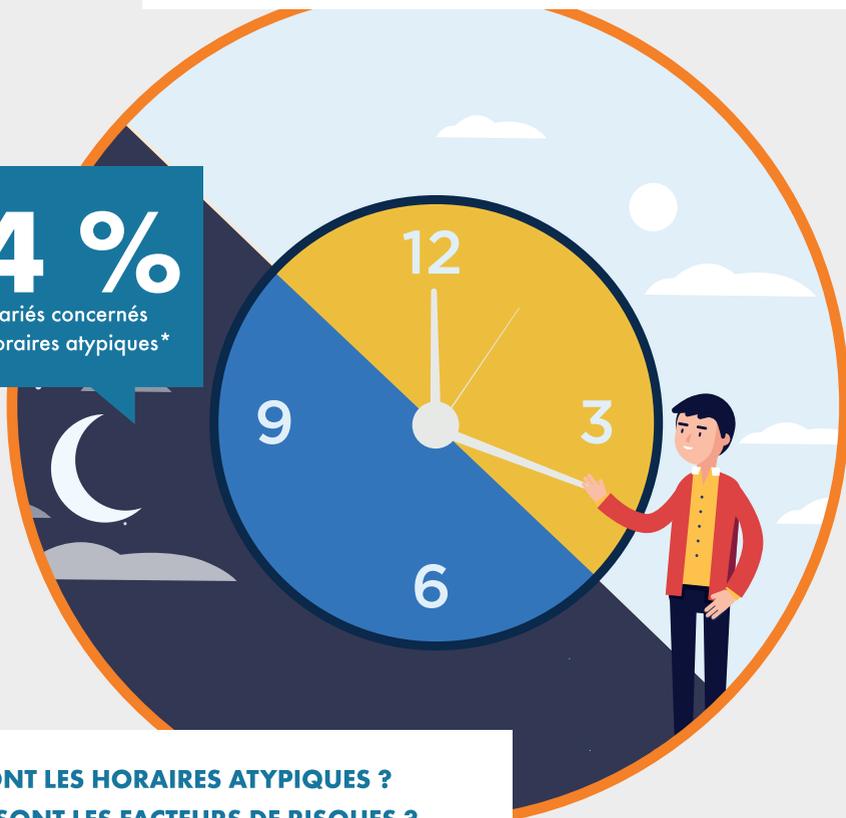


## LES HORAIRES DE TRAVAIL ATYPIQUES

**44 %**

des salariés concernés  
par les horaires atypiques\*



- **QUE SONT LES HORAIRES ATYPIQUES ?**
- **QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUES ?**
- **QUELS SONT LES EFFETS SUR LA SANTÉ ?**

# → HORAIRES ATYPIQUES DE TRAVAIL : de quoi parle-t-on ?

L'expression "horaires atypiques" s'applique à toutes les configurations de temps de travail situées en dehors du cadre de la semaine standard.

	Semaine standard	Semaine atypique
Horaires	Entre 7 h 00 et 20 h 00	De 21 h 00 à 06 h 00 (définition juridique du travail de nuit)
Jours travaillés	5 jours : du lundi au vendredi	Nombre variable : samedi, dimanche ou jours fériés
Amplitude de la journée	8 heures	En-deçà de 5 heures ou au-delà de 8 heures
Structure de la journée	Durée continue avec une pause déjeuner (entre 12 h 00 et 14 h 00)	Temps morcelé, fragmenté par des « coupures », de durées variables
Rythme du temps de travail	5 jours travaillés et 2 jours de repos consécutifs en fin de semaine	Régulier cyclique (3 × 8, 2 × 12) ou irrégulier

## CE QUE DIT LA LOI...

### TRAVAIL DE NUIT

→ Articles L. 3122-1 à L. 3122-24 du Code du travail

À défaut de convention ou d'accord collectif, est considéré comme travail de nuit tout travail accompli entre 21 h 00 et 6 h 00.

### TRAVAIL POSTÉ

→ Directive européenne 2003/88/CE

« Le travail posté correspond à tout mode d'organisation du travail en équipe selon lequel des travailleurs sont occupés successivement sur les mêmes postes de travail, selon un certain rythme, y compris le rythme rotatif, et qui peut être de type continu ou discontinu, entraînant pour les travailleurs la nécessité d'accomplir un travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines. »

### FEMMES ENCEINTES OU VENANT D'ACCOUCHER

→ Articles L. 1225-9 à L. 1225-11 du Code du travail

Les femmes enceintes ou venant d'accoucher bénéficient de dispositions particulières et de mesures protectrices lorsqu'elles travaillent de nuit.

### LES TRAVAILLEURS MINEURS

→ Articles L. 3163-1 à L. 3163-3 du Code du travail

Le travail de nuit est interdit aux mineurs, qu'ils soient salariés ou stagiaires en milieu professionnel. Toutefois, des dérogations sont possibles dans certains secteurs d'activité ou dans des situations d'urgence. Les règles sont différentes selon l'âge du jeune travailleur.

# → LES EFFETS sur la santé

## Effets avérés :

- troubles du sommeil ;
- diminution de la vigilance ;
- syndrome métabolique.

## Effets probables :

- hypertension artérielle ;
- accident vasculaire cérébral ;
- troubles cognitifs ;
- cancer ;
- altération de la santé psychique ;
- surpoids/obésité ;
- diabète de type 2 ;
- coronopathies ;
- accouchement prématuré/fausse couche.

## LA SINISTRALITÉ

La fréquence et la gravité des accidents (AT) survenant lors du travail posté incluant la nuit sont généralement augmentées.

## LES EFFETS SUR LA VIE SOCIALE

Difficultés à trouver le bon équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle.

## CONSEILS AUX EMPLOYEURS :

- stimuler l'éveil (maintenir un niveau d'éclairage suffisant dans la zone de travail, bouger au moins toutes les 2 heures pour un poste assis) ;
- ventiler les locaux, en évitant une atmosphère trop chaude ou trop froide ;
- éviter la prise de poste et le travail isolé entre 2 et 5 heures ;
- privilégier les rotations courtes dans le sens horaire ;
- adapter les locaux de travail (salle de pause) ;
- adopter les micro siestes au travail ;
- informer et former les salariés sur l'importance de l'hygiène du sommeil et alimentaire.



## → LES EFFETS sur le sommeil

### CONSEILS AUX SALARIÉS :

- faire des micro siestes (15-20 minutes) ;
- tenter de se mettre dans les meilleures conditions possible pour bénéficier du calme ;
- maintenir un niveau d'obscurité suffisant ;
- éviter les doubles journées.

Sur la route :

- ne pas trop chauffer le véhicule ;
- dès que vous ressentez les premiers signes de somnolence, s'arrêter même si vous êtes presque arrivé ;
- un sommeil de 15 minutes suffit à améliorer la vigilance pour 1 ou 2 heures.

Éviter les excitants, l'alcool et les médicaments psychotropes.

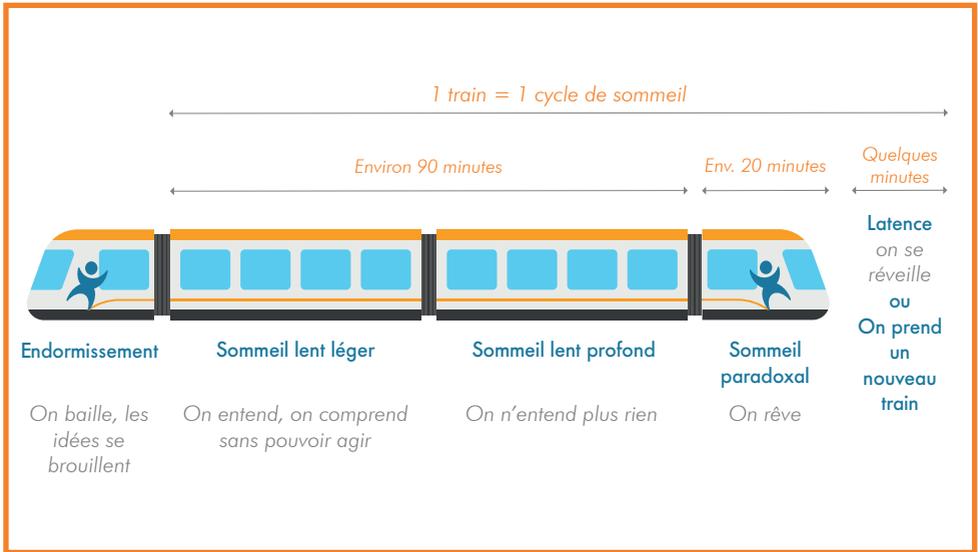


● Avant le poste de nuit : se reposer (sieste préventive 20 à 30 minutes) en fin de journée. ●

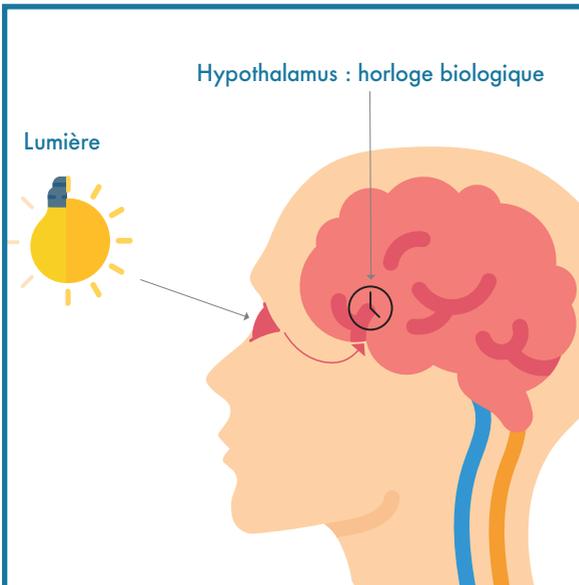
Après le poste de nuit : limiter l'exposition à la lumière du jour, se coucher rapidement, s'assurer de ne pas être dérangé.

Pendant le jour de repos : pratiquer une activité physique.

# → LES EFFETS sur le sommeil



Les travailleurs en horaires atypiques dorment environ **1 À 2 HEURES DE MOINS PAR 24 HEURES.**  
→ Privation chronique du sommeil en quantité et en qualité.



## L'HORLOGE BIOLOGIQUE RYTHME :

- la vigilance ;
- la performance ;
- la mémoire ;
- le sommeil.

# → LA NUTRITION

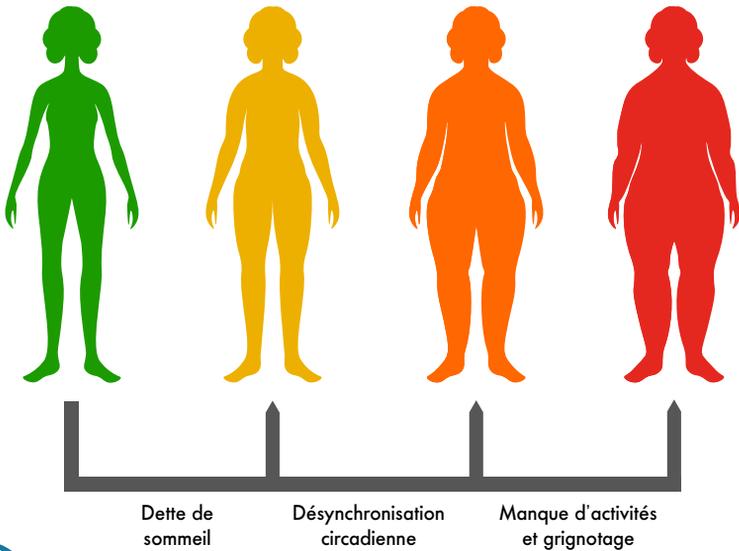
## MANGER LES BONS ALIMENTS, AU BON MOMENT

En plus des règles standard de bonnes pratiques alimentaires, être vigilant sur :

- la répartition alimentaire en fonction du rythme de travail ;
  - conserver les 3 repas par jour à heures régulières,
  - intégrer la collation\* pour éviter les grignotages,
- la consommation des excitants (thé, café, boissons énergisantes, etc.).



\* collation : répartition de l'alimentation sur 4 repas quotidiens au lieu de 3, pour éviter des apports énergétiques complémentaires. Elle diminue aussi le risque de grignotage.



L'horloge biologique se régule par l'alternance du jour et de la nuit, gère la température du corps, la sécrétion hormonale, la fréquence cardiaque, les cycles du sommeil, **mais aussi la digestion.**

Entre minuit et 07 h 00 – et de façon un peu moins marquée, entre 13 h 00 et 16 h 00 – l'organisme ralentit et ne digère plus aussi bien les sucres et les graisses.

→ **Augmentation du risque de diabète.**

# → LES PSYCHOTROPES



Un psychotrope est une substance chimique, naturelle ou non, capable de modifier l'activité mentale d'un individu.

## LES EFFETS INDÉSIRABLES

### EFFETS AFFAIBLISSANTS :

- somnolence ;
- troubles de la vigilance, de l'attention, de la vision, de l'équilibre et de la mémoire avec un risque majoré d'accident de travail et d'accident de circulation.

### EFFETS STIMULANTS :

- agressivité ;
- euphorie excessive ;
- oubli des consignes de sécurité avec des conduites à risques.

### AUTRES EFFETS :

- trouble du rythme cardiaque ;
- trouble de la tension artérielle (hypertension), etc.

- La qualité des cycles de sommeil est altérée avec la prise de somnifères ou hypnotiques.

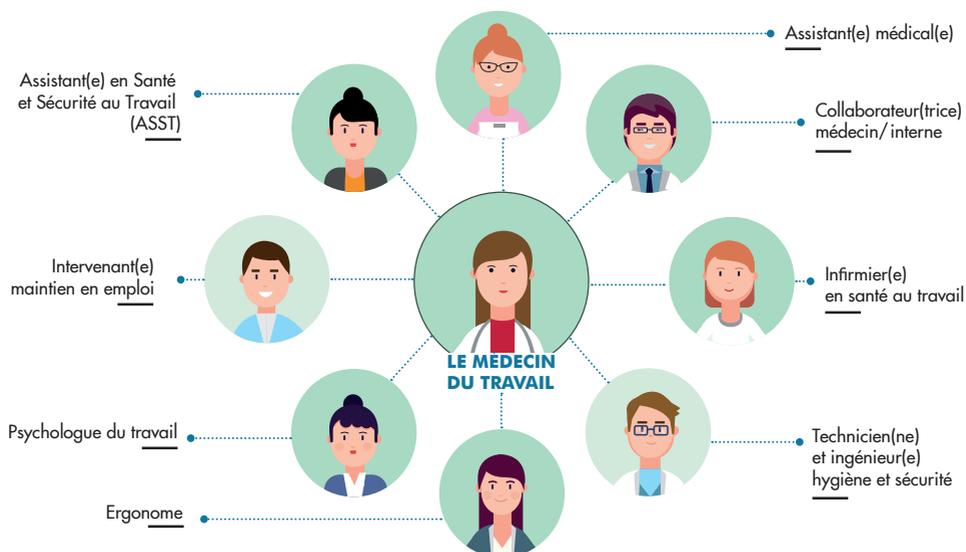
**Le sommeil est moins récupérateur.**

- L'automédication et la consommation type cocktail sont à proscrire.

**La prise de somnifères nécessite un avis médical et doit rester limitée dans le temps**

# → DES DIFFICULTÉS sur votre poste de travail ?

## — ÉCHANGEZ AVEC VOTRE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE EN SANTÉ AU TRAVAIL



RÉSEAU  
**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

9, rue Arnold Dolmetsch  
72 021 Le Mans Cedex  
Tél. : 02 43 74 04 04  
contact@st72.org