

Quels effets ?

RISQUES POUR LA SANTÉ

Obésité, diabète, hypertension artérielle, troubles de la mémoire, anxiété, dépression, ...

SOMNOLENCE AU TRAVAIL

Souvent associée à l'insomnie, elle diminue les performances et augmente la fréquence et la gravité des **accidents de travail et de trajet**.

LES RISQUES D'ENDORMISSEMENT

☾ Poste de nuit



Vers 3h



Trajet retour

☀ Poste du matin



Trajet aller



Vers 9h

Arrêtez-vous en cas de somnolence, même si vous êtes presque arrivé.

Une sieste, même courte, fait remonter le niveau de vigilance.



CAFÉ, TABAC, ALCOOL

- perturbent davantage le sommeil
- ne diminuent pas le risque d'accident
- favorisent le risque d'apnées du sommeil (tabac et alcool)



Aucune substance ne peut remplacer le sommeil !



Il est possible d'éviter ces dangers pour la santé. Des moyens simples peuvent vous y aider, car bien dormir s'apprend !

- ✓ Avoir un sommeil réparateur est un enjeu majeur pour votre santé. Être bien endormi permet d'être bien réveillé !
- ✓ Prenez le temps d'organiser votre sommeil. Prenez soin de vous.

Êtes-vous sujet à la somnolence ? Êtes-vous du matin ou du soir ?

Test et informations sur reseau-morphee.fr



Votre médecin du travail peut vous conseiller et répondre à vos questions
AIST 21 • 03 80 77 85 30 • contact@aist21.com • www.aist21.com

Pour toute reproduction, contactez AIST 21
©JPM Partner • www.jpm-partner.com • 03/2022

HORAIRES ATYPIQUES

SALARIÉ

www.aist21.com

CONSEILS DE SANTÉ AU TRAVAIL

DÉFINITION

Tout aménagement du temps de travail différent de la semaine « standard » (5 jours travaillés du lundi au vendredi, horaires réguliers entre 7h et 20h).

C'est le cas :

- du travail **posté**
- du travail de **nuits**
- mais aussi, des horaires imprévisibles ou fractionnés, des semaines irrégulières, des longues journées de travail, des gardes et astreintes...



L'INFLUENCE DES HORAIRES ATYPIQUES SUR LE SOMMEIL

Le sommeil est un **besoin vital**. Constitué d'une succession de **cycles**, il régénère notre organisme en **éliminant la fatigue physique et mentale**. Il doit être suffisant en **quantité et qualité**.

Le sommeil est soumis à un rythme de 24 heures environ, défini par notre **horloge interne**. Cette horloge est « remise à l'heure » par l'alternance **lumière/obscurité** qui détermine une grande part de la qualité du sommeil.

Le travail en horaires atypiques, en décalant en partie ou en totalité la période de sommeil, peut dérégler celui-ci. **Un sommeil autre que nocturne est moins récupérateur** (les postes du matin et de nuit impactent le plus).

Quand le temps de sommeil diminue d'1 heure à 2 heures chaque jour, l'organisme est en **dette de sommeil**.



EN RENTRANT DU TRAVAIL, POUR BIEN DORMIR

Ne pas commencer une «seconde» journée

Eviter les écrans

NE PAS DÉRANGER

Prendre une douche fraîche favorise l'endormissement

PENSER AUSSI À

S'hydrater suffisamment

Faire 3 repas par jour et manger avant de partir travailler

Faire de l'exercice physique adapté

POSTE DE NUIT

AVANT

S'exposer à la lumière naturelle

PENDANT

Poste de travail bien éclairé

APRÈS

Éviter l'exposition à la lumière : porter des verres teintés



Femme enceinte : Prenez rendez-vous auprès de votre médecin du travail pour des conseils adaptés !

LA SIESTE, UN ATOUT SANTÉ POUR CHACUN

POURQUOI ?

La sieste est le principal régulateur de la dette de sommeil. Elle réduit aussi, en diminuant le stress, le risque de décéder de maladie coronarienne.

QUAND ?

Poste du matin : sieste après le repas
Poste après-midi : sieste anticipatrice en fin de matinée
Poste de nuit : sieste anticipatrice en fin d'après-midi



Jour de repos : sieste après le repas

Longue journée de travail : courte sieste en milieu de journée

COMMENT ?

Respiration calme, muscles détendus, ne penser à rien

Ne pas se forcer à dormir mais essayer de se relaxer

Eteindre son téléphone portable

COMBIEN DE TEMPS ?

10 à 20 minutes. La sieste de 10 minutes est la plus efficace sur la fatigue et les performances.



Le saviez-vous ?

Le **micro-sieste (moins de 10 min)** est également très efficace et peut être répétée dans la journée