

Horaires atypiques

Comment avoir une bonne hygiène de vie ?



D'autres thématiques disponibles sur : www.omt.mc

❖ Définition d'horaires atypiques

♦ Définitions

L'expression « horaires atypiques » recouvre les différents aménagements de travail qui sortent du schéma « standard » (travail sur 5 jours du lundi au vendredi, horaires en journée, 2 jours de repos successifs le samedi et le dimanche)

Le travail en horaires atypiques désigne le fait de travailler (en partie ou en totalité) selon différentes configurations :

- **Le travail posté** : rotation d'équipes successives assurant une activité continue, y compris en 24 h/24 h et 7j/7j
- **Le travail de nuit** : à Monaco, tout travail effectué entre 22 h et 5 h
- **Le travail du soir** : activité exercée après 21 h, pouvant aller jusqu'à minuit
- **Le travail en horaires flexibles** : adaptation des horaires dans une plage définie par l'employeur
- **Le travail fragmenté** : journée de travail scindée en plusieurs périodes séparées par des interruptions
- **Le travail sur appel ou astreinte** : disponibilité requise en dehors des horaires habituels, avec possibilité d'intervention
- **Le travail en week-end et jour férié**

♦ Cadre réglementaire monégasque

- **L'Ordonnance-Loi n° 677 du 2 décembre 1959** régit à Monaco la durée du travail, les heures supplémentaires, ainsi que les périodes de repos hebdomadaire et quotidien
- Elle prévoit des **dispositions particulières** et exige des dérogations spécifiques pour les mineurs, les apprentis et les femmes, en fonction du secteur d'activité



Les horaires atypiques concernent les métiers des services, de l'accueil, de la production, ainsi que de nombreux autres secteurs d'activité

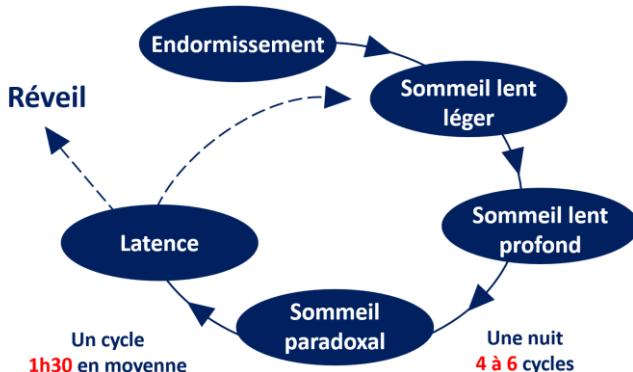
❖ Sommeil : indispensable à la vie

Le sommeil permet la **récupération physique, psychique et intellectuelle**

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 **qualité** et en **quantité**

La **durée minimale conseillée** de sommeil se situe entre **7 h 00 et 8 h 30**

♦ Cycle du sommeil



♦ Rythme circadien

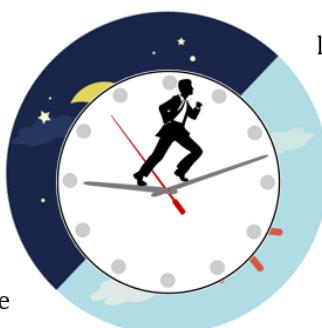
Le sommeil est soumis à un rythme d'environ 24 heures, défini par notre **horloge interne**. Cette horloge est « remise à l'heure » par l'alternance **lumière/obscurité**, qui détermine une grande partie de la qualité du sommeil

Nuit

On dort profondément. La mélatonine (hormone du sommeil) est au maximum et le corps se régénère

Soirée

La mélatonine se prépare pour le sommeil. La température corporelle baisse



Après-midi

L'énergie diminue un peu, surtout entre 14h et 16h

Matin (réveil)

On se réveille. La lumière active la production de l'hormone cortisol, nous rendant plus alertes

En journée

L'énergie est à son maximum. Le corps est actif et chaud

❖ Effets sur la santé

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**

♦ Sommeil

- Troubles du sommeil
- Troubles de la vigilance et **risques d'accident de travail ou de trajet**
- Prise de médicaments

♦ Troubles physiques

- Troubles cardiovasculaires : hypertension artérielle, infarctus, AVC, ...
- Troubles digestifs
- Troubles nutritionnels, alimentaires et métaboliques (diabète, variation de poids)

♦ Autres troubles

- Symptômes neuropsychiques (fatigue chronique, anxiété, irritabilité, troubles du comportement)
- Conduites addictives (tabac, cannabis, alcool, ...)
- Répercussions au niveau familial et social
- Mise à l'écart et retrait par rapport à la vie de l'entreprise (formation, communication interne)

♦ Chez la femme

- Fausse couche, retard de croissance, naissance prématurée
- Facteur contribuant au développement du cancer du sein



Demandez conseil à
votre médecin du travail

A savoir

- Les accidents du travail et de trajet sont plus fréquents la nuit (vers 3 h du matin)
- Un sommeil insuffisant et répété entraîne une **dette de sommeil** pour l'organisme

❖ Prévention veille et sommeil

♦ Maintenir la vigilance au travail

- Savoir reconnaître les **signes de somnolence** : paupières lourdes, picotements des yeux, bâillements et raideur de la nuque
- Assurer un **bon éclairage** et **bourger toutes les 2 h** en poste assis
- **Ventiler** les locaux, éviter les températures extrêmes
- Ne pas rester isolé entre 2 h et 4 h du matin (Baisse de la vigilance)
- Prendre une **collation entre 2 h et 4 h**
- Sur le trajet du retour, **si les signes de somnolence apparaissent, s'arrêter et prendre l'air**

♦ Mieux dormir après une nuit de travail

- Sur le trajet retour, **porter des lunettes de soleil et rester dans la pénombre** afin de ne pas perturber le rythme biologique
- Aérer la chambre avant le coucher
- **Prendre un repas léger avant de dormir**
- **Favoriser le calme** : prévenir l'entourage, couper sonnerie et bruits gênants
- Maintenir l'**obscurité** avec rideaux et volets fermés
- Conserver un rituel d'endormissement (lecture, etc.)
- **Dormir 7 h/24 h**, soit entièrement, soit 5 h puis une sieste avant le travail
- **Eviter la prise de somnifères**, favoriser les méthodes naturelles
- Anticiper votre organisation de vie personnelle pour retrouver **un rythme professionnel**

♦ Favoriser une sieste

- **La sieste est le principal régulateur de la dette de sommeil**
- **Faire des siestes anticipatrices** avant de partir au travail



Sieste courte



Sieste longue

*Si votre sommeil a été insuffisant
(Ne pas dépasser ce temps)*

❖ Hygiène de vie

♦ Équilibre alimentaire

Un bon équilibre alimentaire repose **sur la diversité et la modération**

La journée se répartit en trois repas : **Petit déjeuner, déjeuner et dîner**

Préparer ses repas avec des aliments variés, en privilégiant les fruits et légumes, les protéines (viandes, poissons, œufs, légumineuses), les féculents complets et les bonnes graisses (huiles végétales, fruits à coque)



Voici un exemple de **menu équilibré** sur une journée :

- **Au petit-déjeuner** : flocons d'avoine avec lait (animal ou végétal), une cuillère de graines de chia, un fruit frais (comme une pomme), et un thé ou café sans sucre
- **À midi** : crudités en entrée, poulet ou poisson avec légumes cuits et féculents complets (comme du riz complet), un yaourt nature, et un fruit
- **En collation** : une poignée d'amandes ou de noix et un fruit ou une compote sans sucre
- **Au dîner** : soupe de légumes ou salade composée, œufs ou omelette, une tranche de pain complet, et un peu de fromage ou un yaourt

L'**hydratation** joue également un rôle essentiel : l'**eau** doit être la boisson principale

♦ Activité physique

Bouger régulièrement est essentiel pour la santé

Que ce soit par **le sport, la marche ou des activités du quotidien**, l'important est de rester actif

Si possible, l'activité est réalisée en extérieur pour profiter de l'exposition à **la lumière du jour** !



♦ Café et stimulants : Consommer avec modération

Le café et autres stimulants (thé, boissons énergisantes) apportent un coup de boost, mais **en excès, ils peuvent perturber le sommeil, augmenter le stress et créer une dépendance**

Certains médicaments peuvent provoquer de la somnolence

❖ Tester son sommeil (échelle d'EPWORTH)

L'échelle de somnolence d'Epworth est un questionnaire qui mesure la somnolence diurne. La probabilité de s'endormir est cotée de 0 à 3 selon le risque d'assoupissement :

- 0 = jamais d'assoupissement
- 1 = risque faible d'assoupissement
- 2 = risque modéré d'assoupissement
- 3 = risque élevé d'assoupissement

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir dans les situations suivantes :

- | <i>Cocher votre score</i> | |
|---|---|
| • Assis en train de lire | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 |
| • En regardant la télévision | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 |
| • Assis, inactif, dans un lieu public | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 |
| • Comme passager dans une voiture roulant pendant 1 h sans s'arrêter, ou en bus, en train, métro ou avion | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 |
| • Allongé pour se reposer l'après-midi quand les circonstances le permettent | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 |
| • Assis en train de parler en face-à-face ou au téléphone | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 |
| • Assis calmement à table ou dans un fauteuil après un repas sans alcool | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 |
| • Au volant d'une voiture immobilisée quelques minutes dans un embouteillage | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 |

TOTAL sur 24

- En dessous de 8 : pas de dette de sommeil
- De 9 à 14 : déficit de sommeil
- Supérieur à 15 : signes de somnolence diurne excessive

**Demandez conseil
à votre médecin**

BIBLIOGRAPHIE

- HAS (Haute Autorité de Santé)
- ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)
- INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité)
- Test et information sur : reseau-morphee.fr

VOTRE SERVICE de Santé au Travail

L'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire est à votre disposition :

- Votre médecin du travail, les infirmières en santé au travail et les auxiliaires médicales
- Le pôle prévention : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels
- Pour nous contacter : prevention@omt.mc