

EDITION EMPLOYEURS

LE TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES



40% de salariés concernés

Les horaires atypiques
concernent tous les salariés
ne travaillant pas
en heure standard :
5 jours réguliers du lundi
au vendredi entre 7h et 20h.

Ces horaires comprennent
le travail de nuit,
posté (3x8, 2x12...) ou de week-end.



SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL

UNE ÉQUIPE À VOS CÔTÉS : PRÉVENTION, CONSEILS, ACTIONS

TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES :

3 AXES d'amélioration pour les employeurs

1 Tendre à réduire la désynchronisation circadienne, ainsi que la dette de sommeil

- Aménager les heures de prise de poste et privilégier la rotation des postes dans le sens "horaire" : matin, après-midi, nuit
- Respecter au moins deux jours de repos après la dernière nuit

Le rythme circadien

Une horloge interne impose un cycle de 24H à votre organisme



2 Agir sur les conditions de travail

- Prendre en compte les autres risques (bruit, éclairage, chimiques, RPS...)
- Favoriser le travail collectif, mettre à disposition une salle de pause destinée aux micro-siestes...

et sur le contenu du travail

- Prendre en compte la nature des tâches
- Réaliser les plus contraignantes en début de poste dans la mesure du possible

3 Maîtriser la durée d'exposition des travailleurs

- Agir sur le parcours professionnel des personnes
- Agir sur la gestion des ressources humaines

Exemples :

- Proposer des postes de jour ou moins impactant (7h-15h...) à la population vieillissante
- Horaires de nuit seulement sur la base du volontariat
- Être à l'écoute des personnes en difficulté avec les horaires atypiques
- Les salariées enceintes peuvent être reclassées sur un poste de jour

OBJECTIF :

Augmentation du bien être au travail, de la productivité !

Diminution des accidents du travail et de trajet, de l'absentéisme...

Références réglementaires : Art. L 3122-31 et R 3122-8 du Code du Travail

***Vous souhaitez plus d'informations ?
Parlez-en à votre médecin du travail.***



UNE ÉQUIPE À VOS CÔTÉS : PRÉVENTION, CONSEILS, ACTIONS

www.slst.fr