

# Adaptez votre hygiène de vie à votre rythme de travail

## Alimentation

- Conserver un rythme de 3 repas par jour
- Prévoir une collation équilibrée pour le milieu du poste
- Attention aux faux amis : limiter la prise de boissons énergisantes, de café et de thé (4 gobelets maximum par jour).  
Les excitants sont à éviter 4 à 5h avant le coucher (café, thé...).
- Boire au moins 1L à 2 L d'eau par 24h

*Etre attentif à son poids*

## Sommeil

- Dormir au moins 6h par 24h en une ou deux fois
- Se lever et se coucher à heures fixes
- Limiter les activités trop stimulantes avant le coucher (jeux vidéos, internet, sport intensif...)
- Pas de lumière ni de bruit (si besoin utiliser des bouchons d'oreilles)
- Sieste courte de 10 à 20 mn

*Etre attentif à sa "dette de sommeil" (retard de sommeil)*

## Hygiène de vie

- Pratiquer une activité physique régulière
- Conserver une vie sociale "normale" avec conjoint, enfants, amis...
- S'exposer à la lumière naturelle
- Eviter de fumer avant de vous coucher

*Etre attentif à l'équilibre "vie professionnelle/vie privée"*

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



**SUD LOIRE SANTÉ  
AU TRAVAIL**

[www.slst.fr](http://www.slst.fr)

REPONSEDITIONS... 04 77 79 91 86 • Edt. 2019 • [telus.com](http://telus.com)

EDITION SALARIES

# LE TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES



**40%** de salariés concernés

Les horaires atypiques concernent tous les salariés ne travaillant pas en horaire 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**

# Pourquoi ces horaires impactent-ils la santé ?

L'homme est programmé biologiquement pour être actif le jour et dormir la nuit (rythme circadien de 24h).

Les rythmes biologiques régulent de nombreux phénomènes physiologiques (sommeil, digestion, sécrétions hormonales...).

Lors du travail de nuit/posté, ces rythmes sont désynchronisés.

Associée à une dette chronique de sommeil, cette désynchronisation a des effets sur la santé.

## Le rythme circadien suivant l'heure de la journée



# Les conséquences sur l'organisme

### Troubles du sommeil et de la vigilance

- En moyenne, 1 à 2h de sommeil en moins par 24h soit 1 nuit en moins en moyenne par semaine
- Somnolence et baisse de vigilance la journée

### Troubles de l'humeur

- Irritabilité

- ### Troubles cardio-vasculaires
- Hypertension artérielle
  - Maladies cardiovasculaires

- ### Troubles métaboliques
- Prise de poids
  - Diabète
  - Excès de cholestérol

- ### Troubles digestifs
- Ballonnements
  - Brûlures d'estomac

### Cancérogène probable

- Cancer du sein chez la femme, études en cours pour la prostate et le tube digestif

### Risques pour la grossesse



1 accident mortel sur 3 est dû à l'endormissement au volant !

