

[Webinaire]

# Sommeil & horaires atypiques

Par :

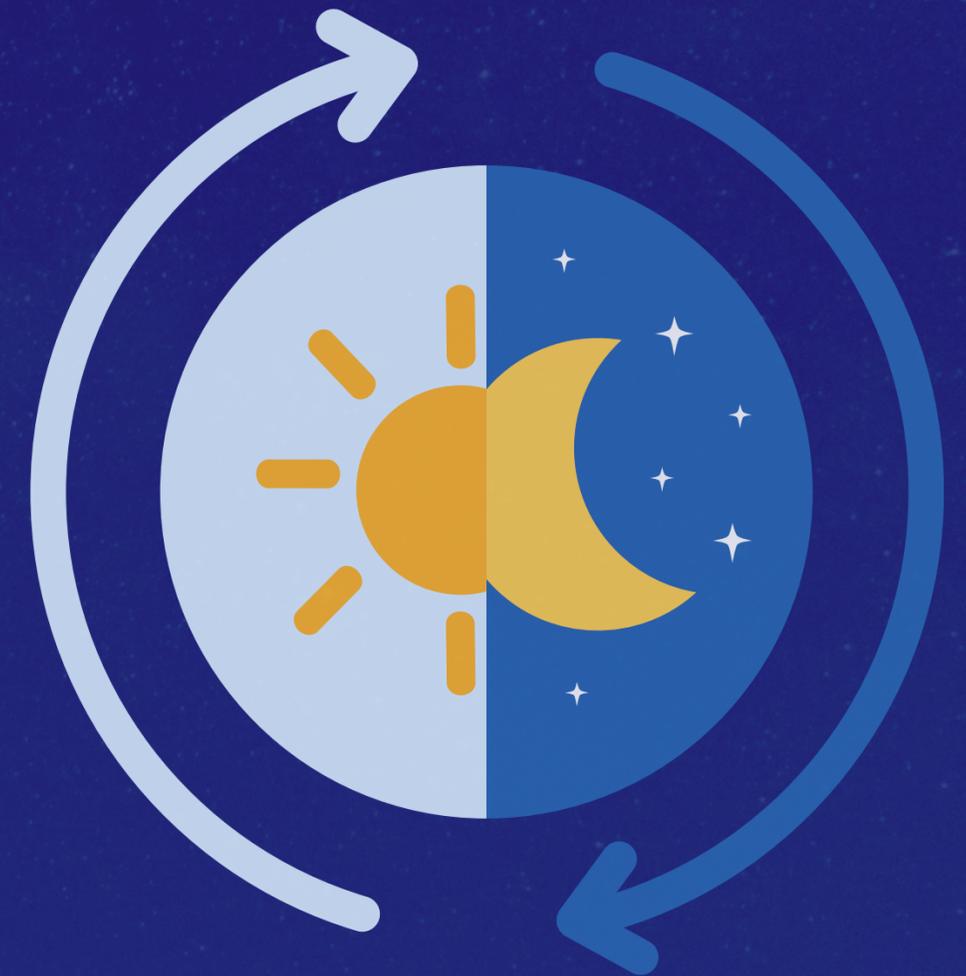
- IDEST : Isabelle DELABRE, Valérie GAY
- Diététicienne et ergonome : Alicia CHAMBOST



SUD LOIRE SANTÉ  
AU TRAVAIL

# Sommaire

- ☾ Les horaires atypiques
- ☾ Les effets sur la santé
- ☾ Le rythme circadien
- ☾ Cycle de sommeil
- ☾ Moyens de prévention - salariés
- ☾ Les conseils diététiques pour un bon sommeil
- ☾ Moyens de prévention - employeurs
- ☾ Vidéos, plaquettes, liens



# Qu'est-ce que les horaires atypiques ?

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.

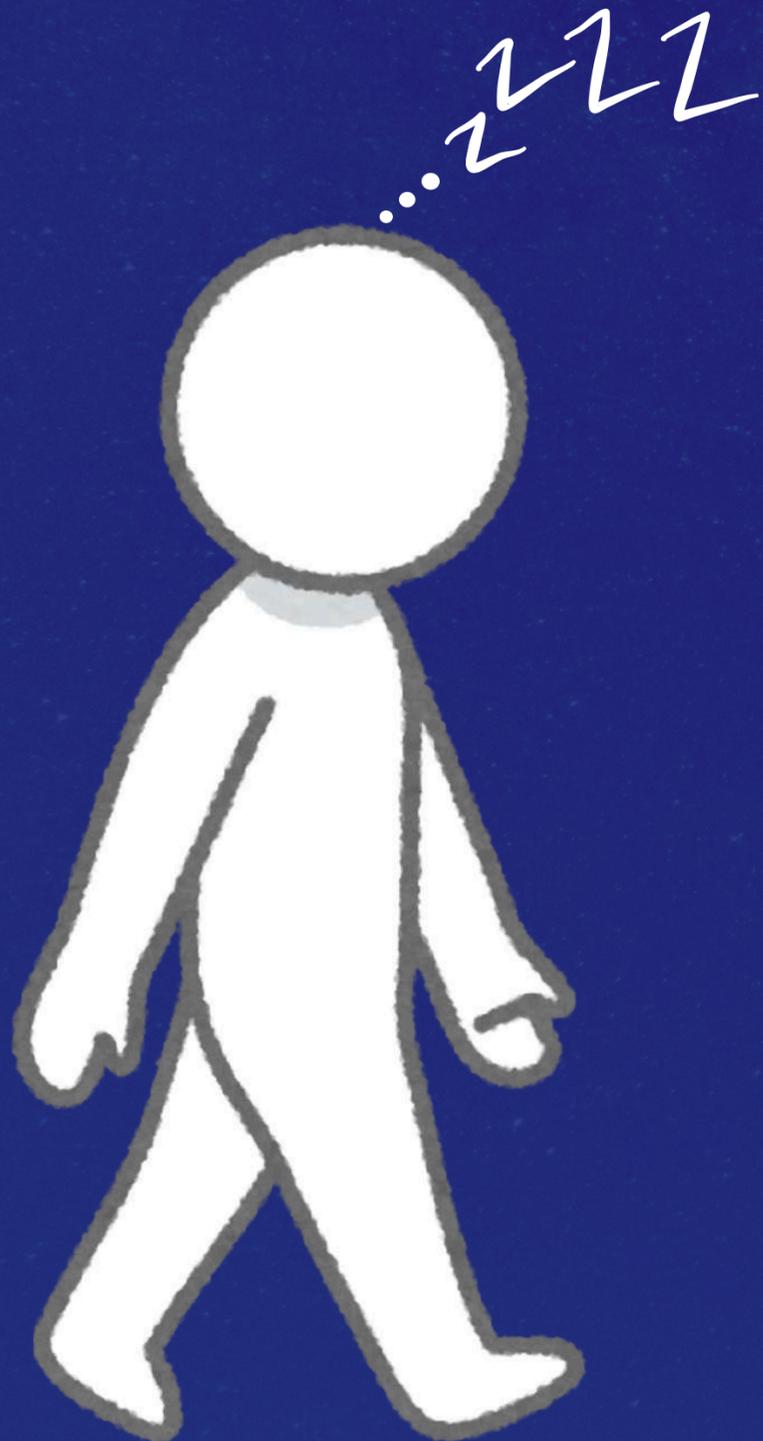




# Les effets sur la santé



# Les effets sur la santé



- ☁ Troubles du sommeil et de la vigilance
- ☁ Troubles cardio-vasculaires
- ☁ Troubles métaboliques
- ☁ Troubles digestifs
- ☁ Troubles de l'humeur
- ☁ Cancérogène probable
- ☁ Risques pour la grossesse
- ☁ Impact sur la vie sociale et familiale

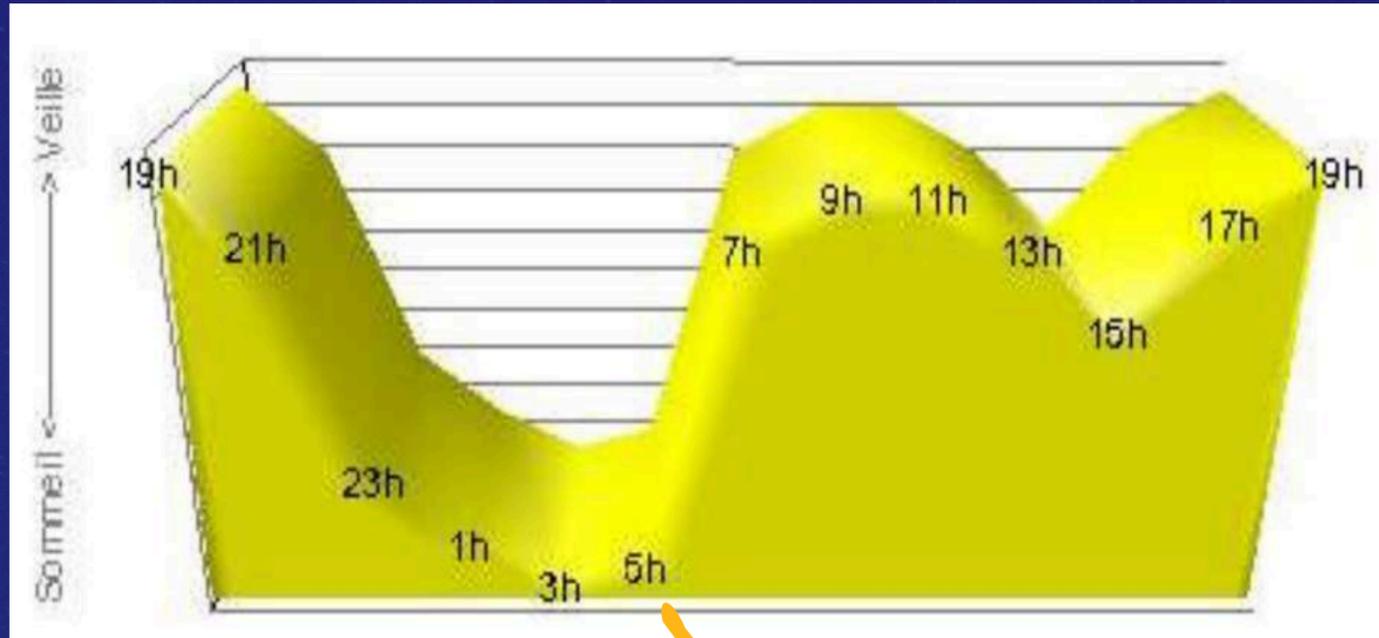


# Le rythme circadien



# Pourquoi ces horaires impactent-ils la santé ?





## Les signes qui doivent alerter



- **Bâillements**
- **Paupières lourdes**
- **Besoin de se frotter les yeux**
- **Endormissement involontaire**
- **Regard fixe**
- **Micro sommeil de quelques secondes**
- **Lenteur de réaction**
- **Inattention, perte brève de mémoire, conduite automatique**
- **Désir fréquent de changer de position**
- **Au volant: conduite automatique, distraction (manquer une sortie), dévier de la voie, vitesse inconstante, inattention à la signalisation, erreur de coordination, envie de dormir**



**PETITE. SOMNOLENCE. ...  
GROSSE. CONSÉQUENCE.!**



Fermer les yeux pour 1 seconde a 110 Km/h ,  
c'est perdre le contrôle sur 30 mètres !

Prévention  
Routière  
Avant  
Tout



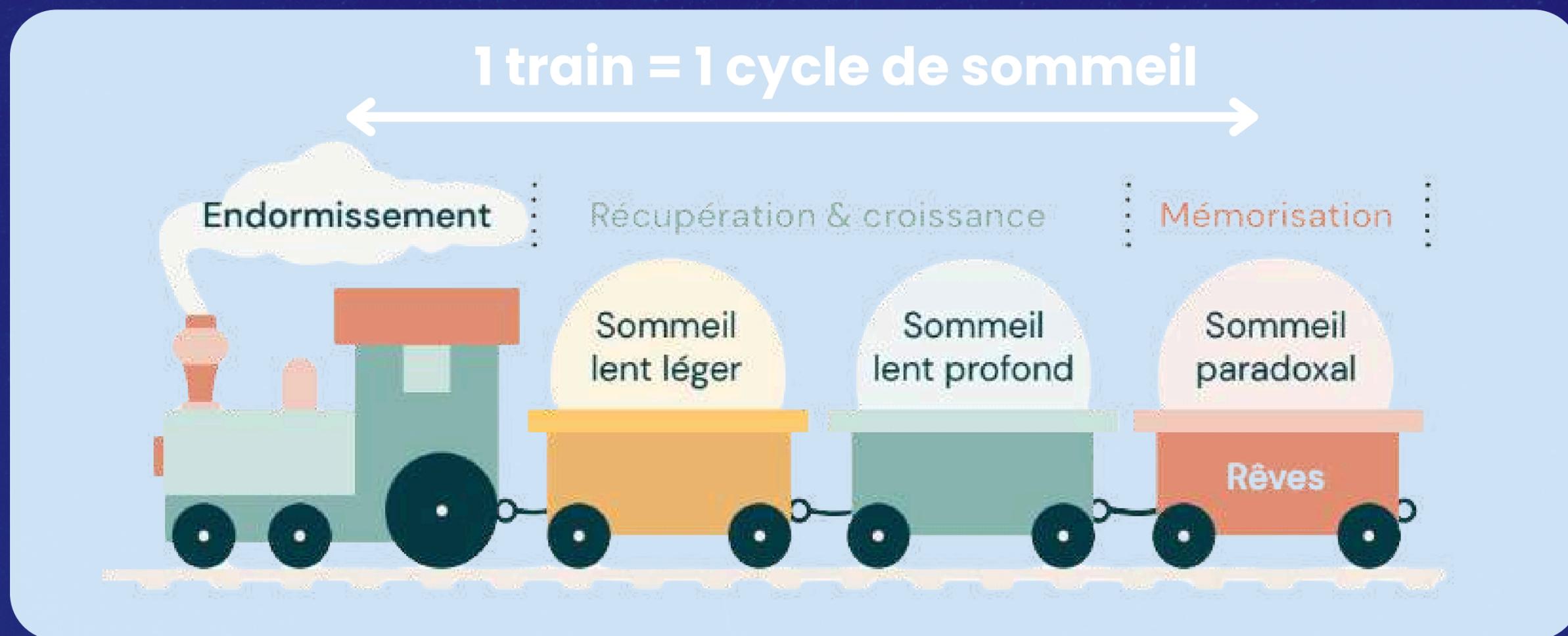
**ENGEN**  
Énergie pour tous



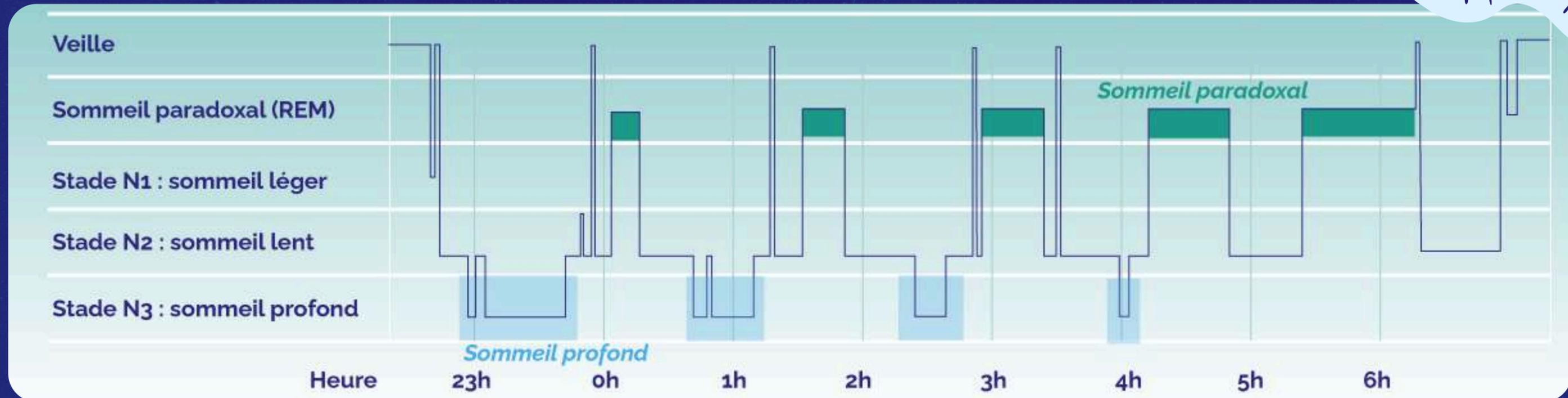
# Le cycle de sommeil



# Cycle de sommeil



# Cycle de sommeil



\* Source : Cenas, Médecine du sommeil

Une bonne nuit de sommeil, c'est :

- au moins 3 à 5 cycles de 90 minutes en moyenne
- avoir un cycle complet de sommeil avant minuit

# De combien d'heures de sommeil avez-vous réellement besoin ?

Vers 50 ans , la durée du sommeil diminue, on se réveille plus tôt. Le sommeil s'allège.

Les réveils nocturnes sont plus fréquents, donnant l'impression de ne pas avoir dormi.

Le rendormissement est plus difficile.

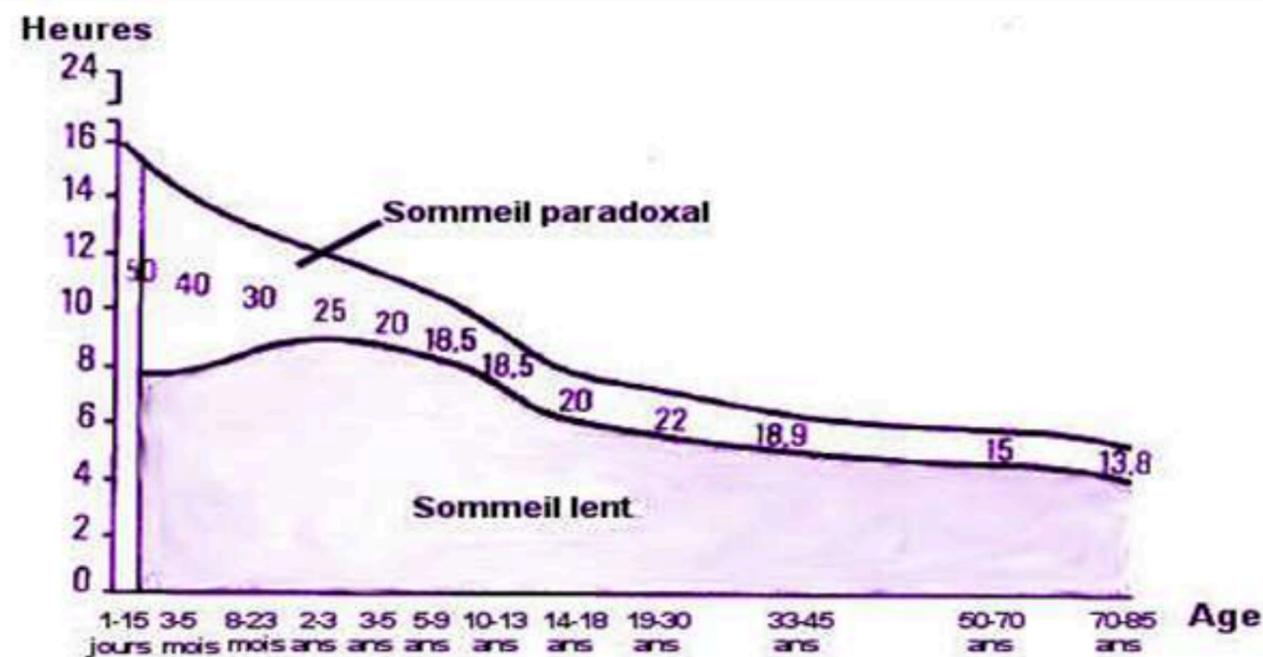
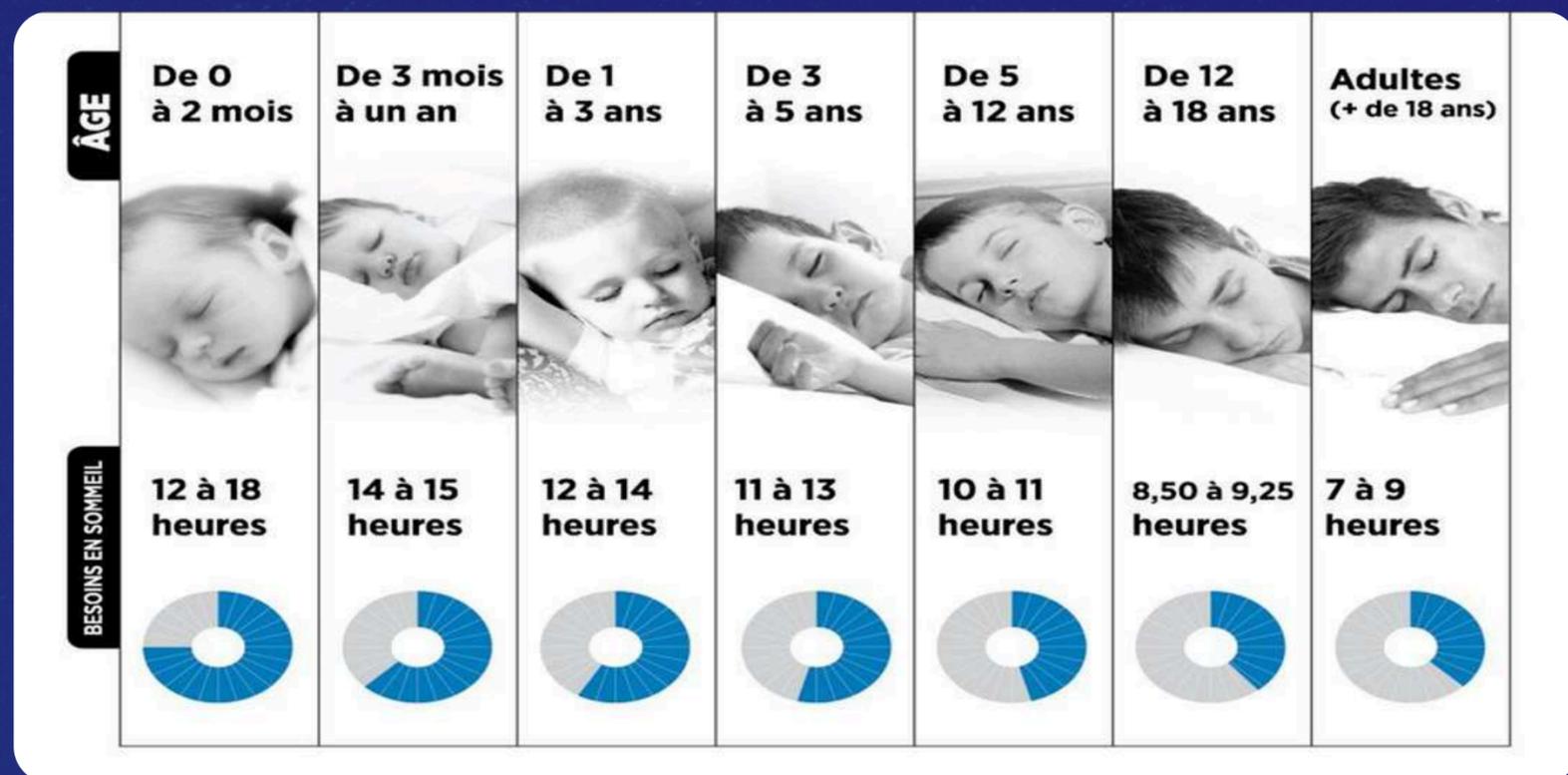


Figure 1: Evolution des proportions de sommeil lent et de sommeil paradoxal, en fonction de l'âge.



# Moyens de prévention

Salariés



# Conseils généraux

- Couchez vous et levez-vous à des heures régulières.
- Si votre sommeil est interrompu, ne cherchez pas à vous rendormir à tout prix, ceci entraîne une excitation ; levez-vous en attendant le cycle suivant du sommeil.
- Ne prenez pas de médicament pour dormir sans avis médical.
- Ne prenez pas de bain chaud



## La sieste

Le sommeil peut être complété dans la journée par une sieste :

- soit de 30 minutes : améliore la vigilance
- soit 1h30 : lorsque l'on travaille de nuit elle permet de récupérer d'une dette de sommeil .

# Environnement

- Chambre calme, aérée, température de 18°C.
- Obscurité : rideaux et volets fermés.
- Évitez de regarder le téléphone portable, ordinateur, tablette, de manger ou travailler au lit.
- En cas d'allergie, supprimer les causes éventuelles (moquette...).
- En cas d'isolation phonique défectueuse, utilisez des bouchons d'oreille.

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

## LA CHAMBRE IDÉALE



### SILENCE !

Le bruit, 1<sup>er</sup> facteur perturbateur du sommeil, provoque difficultés d'endormissement et réveils nocturnes.

### OBS<sup>☾</sup>CURITE

L'éclairage urbain ou intérieur, les lumières des écrans et des LED désynchronisent notre horloge biologique.

### 18 DEGRES

Une chambre trop ou pas assez chauffée favorise un sommeil tout à la fois fragmenté et non récupérateur.

### LITERI<sup>zzzz</sup>

Pas de sommeil de qualité, sans literie en parfait état.

# Activité physique

- **Pratiquer une activité physique en fin d'après-midi augmente le sommeil profond** (exemple : 20 minutes de marche, suivie d'une phase de récupération, étirement, relaxation, hydratation.)
- **Cesser toute activité physique intense après 20h.**
- **Favoriser des activités relaxantes avant le coucher** (la méditation ou méthode de relaxation)





# Les conseils de notre ergonome & diététicienne



# Equilibrer sa lunchbox

Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

## Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

## Aller vers ↗



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Les aliments bio

## Réduire ↘



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

À réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados: zéro alcool.



- La moitié d'une assiette de légumes cuits (environ 80 gr)
- 1 petite assiette ou 1 portion type self-service de crudités (environ 80 gr)
- 1 bol ou assiette creuse de soupe de légumes
- 2 à 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop)
- 1 bonne poignée de petits fruits
- 2 fruits du type abricot
- 1 pot de compote individuel ou 2 grosses cuillères à soupe de compote maison
- 1 fruit du type poire

Pour vous aider!

La fabrique à menus\*



Nos idées recettes!



\* Source : site manger bouger

# Les conseils diététiques pour un meilleur sommeil

- Alimentation riche en tryptophane, oméga 3 et vitamine D pour une meilleure qualité de sommeil.
- Eviter d'être isolé entre 01h00 et 03h00 du matin (baisse de vigilance – horloge interne) + prendre une collation équilibrée en associant des protéines et des glucides.
- Eviter les repas copieux avant le coucher, l'idéal est de favoriser les aliments les plus digestes et limiter les aliments « lourds » après 16h00.
- Bien s'hydrater tout au long de la nuit. Prévoir une gourde ou une bouteille d'eau pour le poste.
- Stopper le café, le thé, les sodas, les boissons énergisantes et les aliments riches en vitamine C durant les 5 dernières heures avant le coucher.
- Limiter sa consommation à 4 tasses de café et de thé sur 24h.



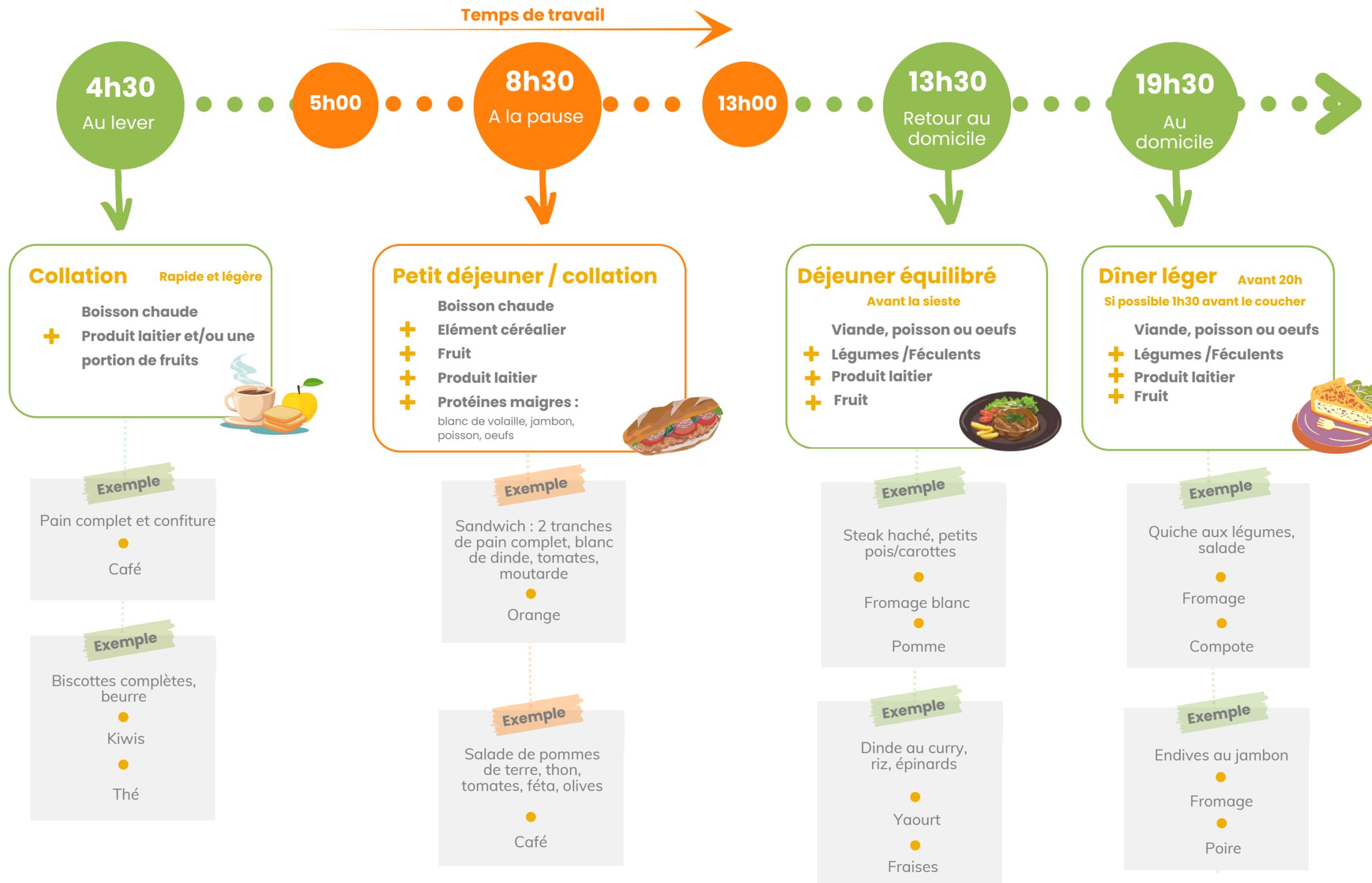
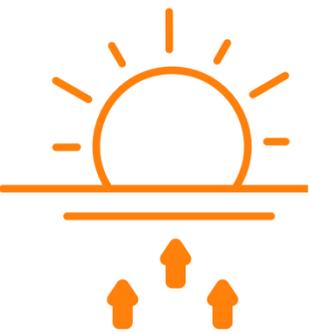
# Les conseils diététiques pour un meilleur sommeil

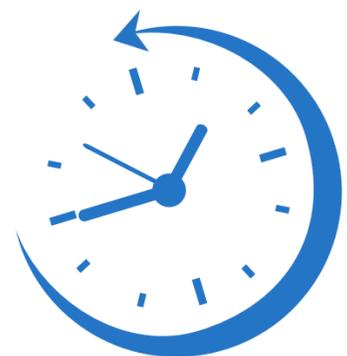
- Privilégier la cuisine maison et éviter les aliments ultra-transformés.
- Prévoir une poignée de fruits à coque ou un fruit et/ou un laitage.  
Boire un verre d'eau ou une infusion en cas de faim, éviter le grignotage (distributeurs avec barres chocolatées, gâteaux...).
- Prendre sa pause assis dans un lieu dédié à la prise de repas, avec un niveau d'éclairage suffisant, isolé du bruit.
- Bouger au moins toutes les deux heures pour un poste assis.



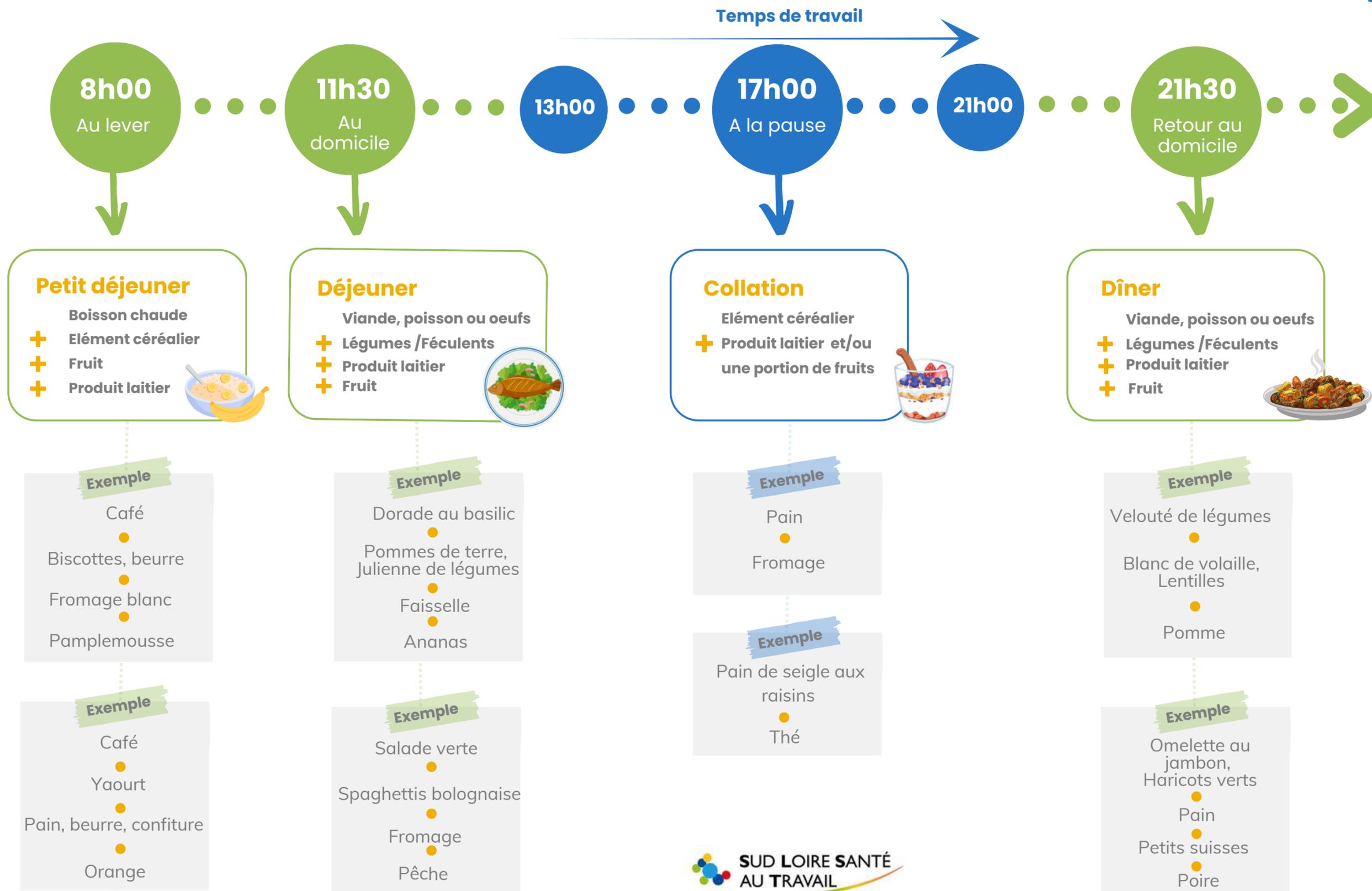
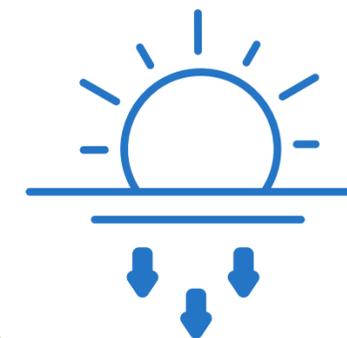


# Lorsque vous travaillez en poste du matin

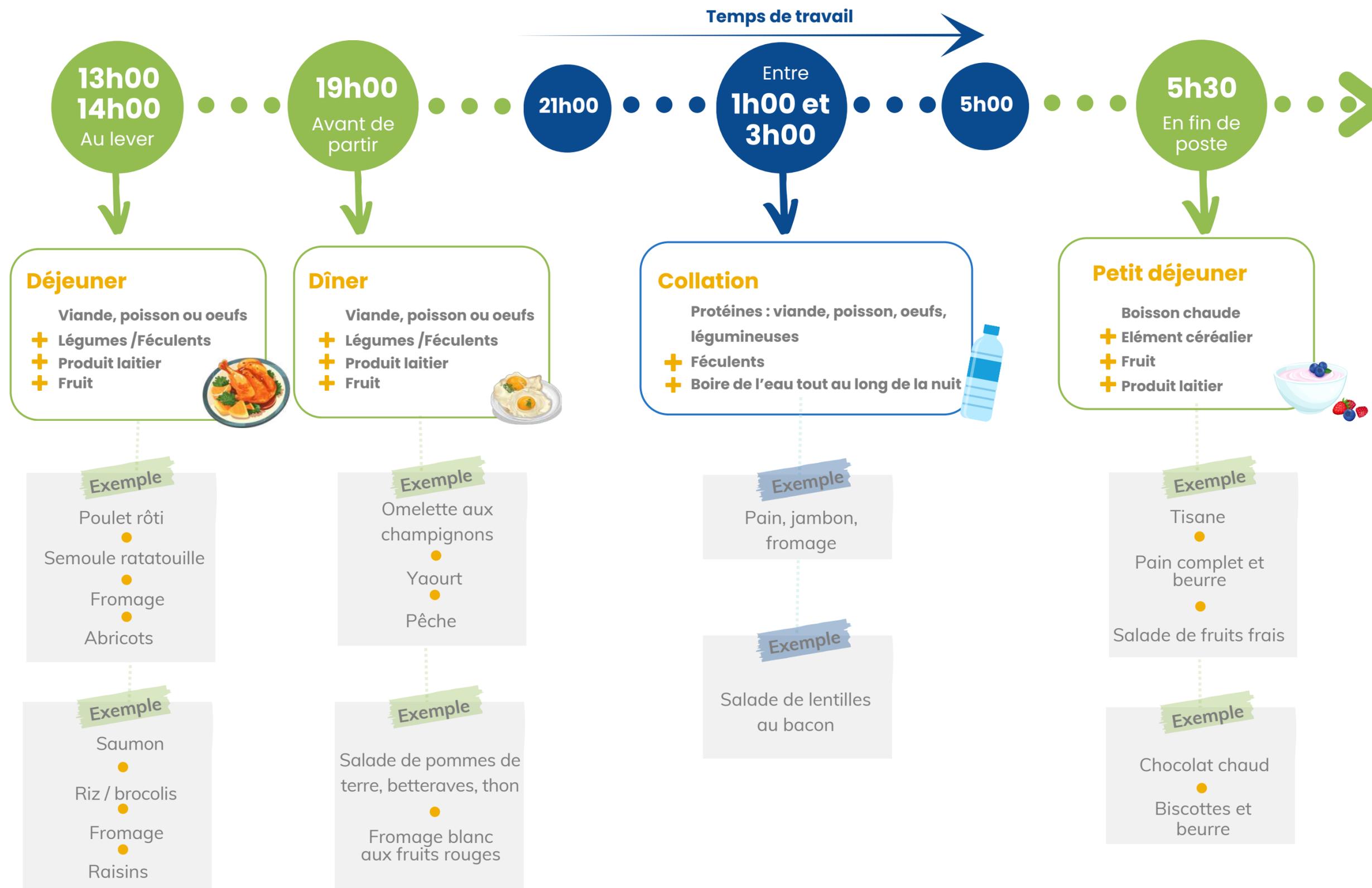




# Lorsque vous travaillez en poste du soir



# Lorsque vous travaillez en poste de nuit



# Les pièges – à ne pas faire avant de se coucher

## Le café :



- Supprime la sensation de fatigue
- Allège le sommeil
- Peut provoquer des douleurs d'estomac, des tachycardies, une augmentation de la TA, mais aussi de la nervosité
- Il faut limiter sa consommation à 4 tasses par jour

## L'alcool :

- Présente un effet sédatif et détériore la qualité du sommeil
- Limiter sa consommation générale



## Le tabac :

- A un effet stimulant
- Evitez de fumer avant de vous coucher (tabac et cannabis)





# Moyens de prévention

## Employeurs



# Prévention des risques : les bonnes pratiques

Pour éviter les effets sur la santé, la première mesure consiste à réduire dès que possible le recours au travail de nuit.

Selon le Code du Travail, ce dernier doit demeurer exceptionnel et être « justifié par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité sociale ».

## ● Agir sur l'organisation du travail

- Affecter en priorité les salariés volontaires à des postes de nuit
- Associer les salariés concernés à la définition des horaires de travail et des cycles de travail
- Adopter une vitesse de rotation rapide (tous les 2-3 jours) associée à une micro-sieste nocturne ou proposer un 2X8 associé à une équipe de nuit permanente
- Instaurer des plannings réguliers et flexibles
- Définir des heures de début et de fin de poste compatibles avec les horaires des transports en commun, organiser du co-voiturage professionnel
- Organiser des temps d'échange entre les équipes qui se succèdent
- Prévoir des temps de pause permettant la micro-sieste nocturne (15-20 minutes)
- Mener une réflexion sur le contenu du travail, en planifiant en début de poste les tâches nécessitant une forte attention ou avec une charge physique importante



Source INRS

## ● Adapter les horaires de travail

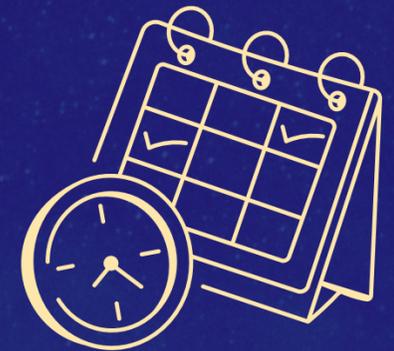
- Éviter les postes longs, supérieurs à 8 heures
- Repousser le plus possible l'heure de prise de poste du matin (après 6 heures)
- Aménager le système horaire afin qu'il interfère le moins possible avec la vie familiale et sociale des salariés (limiter les week-ends travaillés)

## ● Adapter les locaux de travail

- Adapter l'environnement lumineux avec du matériel modulable
- Aménager des salles de pauses dédiées aux repas et aux micro-siestes, isolés du bruit

## ● Informer et former les salariés

- Informer les personnes sur les effets sur la santé du travail de nuit / posté
- Sensibiliser les travailleurs à une bonne hygiène de vie, concernant le sommeil et l'alimentation



## Les femmes : une population à risque

- Risque augmenté du cancer du sein.
- Perturbation possible du déroulement de la grossesse.

Les femmes enceintes ou venant d'accoucher bénéficient de mesures de protection particulières :

- Affectation à un poste de jour,
- Suspension du contrat de travail lorsque l'affectation à un poste de jour est impossible.
- Cette suspension du contrat de travail est prévue sans perte de rémunération.





**Vidéos, plaquettes...**



## Vidéos capsules SLST & CATSS



## Plaquettes SLST



## Quiz sur le sommeil

<https://www.vivremeshorairesatypiques.fr/boulangerie.html>

Source : CARSAT

Du soir ou du matin?

Questionnaire de matinalité et de vespéralité

Source : INRS

**Merci de votre attention.**