

Horaires atypiques : l'importance d'une bonne hygiène de vie

Le travail en horaires atypiques est présent dans les collectivités territoriales (collecte des ordures ménagères, maison de retraite, services des eaux...).

Au fil des années, ce type de travail peut engendrer des troubles importants (troubles du sommeil, dépression, fatigue...).

Cependant, travailler en horaires atypiques tout en préservant sa santé est possible, à condition d'avoir une bonne hygiène de vie.

Après avoir expliqué le lien entre les horaires atypiques et la chronobiologie, cette fiche traite, d'une part, les risques liés à ce type de travail et, d'autre part, les mesures de prévention à mettre en place pour préserver la santé des agents.

Horaires atypiques et chronobiologie :

■ Rappel :

Le cadre traditionnel se caractérise ainsi :

- 35 à 40 heures par semaine,
- 7 à 8 heures par jour, 5 jours sur 7,
- du lundi au vendredi,
- de jour
- et entre 7 heures le matin et 20 heures le soir.

■ Définition de la notion d'horaires atypiques :

Les horaires atypiques correspondent à tous les horaires qui sortent du cadre traditionnel.

■ Définition de la notion de chronobiologie :

La majorité de nos fonctions physiologiques ont une périodicité d'environ 24 heures : ce sont les **rythmes circadiens**. Ces rythmes sont faits d'une telle manière qu'une journée de 24 heures est composée de moments de haute performance et de moments de performance plus faible. Ces cycles sont contrôlés par des synchroniseurs circadiens puissants, tels que l'alternance jour/nuit, le bruit ou la vie sociale.

On est en phase avec ce rythme « naturel » lorsque l'on travaille aux moments où la performance est élevée et l'on se repose lorsque la performance est plus faible.

De ce fait travailler en horaires atypiques perturbe ces rythmes circadiens et peut avoir des conséquences sur l'horloge biologique.

Quels sont les risques liés aux horaires de travail atypiques ?

- Troubles du sommeil et de la vigilance : insomnies, manque de concentration.
- Troubles cardio vasculaires.
- Troubles digestifs.
- Troubles de l'humeur (agressivité, hyper sensibilité).
- Risque d'accidents de la route.



- Perturbation de la vie sociale et personnelle.

Comment prévenir les risques ?

■ Mesures de prévention collectives :

- Privilégier :
 - des horaires réguliers (même heure d'embauche et de sortie),
 - le commencement du travail après 6 heures du matin.
- Faire des pauses repas régulières et à heures fixes.
- Prévoir des temps de pause réguliers dans des locaux prévus à cet effet.
- Prévoir un environnement de travail calme.

■ Mesures de prévention individuelles :

- Adopter une bonne hygiène de vie est essentiel pour maintenir une activité professionnelle en horaires atypiques.

Une bonne hygiène de vie, c'est-à-dire ?

L'hygiène de vie c'est l'articulation de trois facteurs : le sommeil, l'alimentation et l'activité physique.

■ LE SOMMEIL :

- Favoriser des horaires de coucher et de lever réguliers durant la période de travail.
- Privilégier des activités de détente (lecture par exemple) avant l'endormissement.
- Dormir dans un endroit calme.
- Eviter de prendre des médicaments pour faciliter le sommeil.

■ L'ALIMENTATION :

- Respecter trois repas par jour (à horaires adaptés).
- Eviter le grignotage.
- Eviter ou limiter la consommation d'alcool et de substances psychoactives.
- Eviter de prendre plusieurs cafés durant la période de travail (surtout lors des dernières heures de travail).

■ L'ACTIVITE PHYSIQUE :

- Eviter l'inactivité excessive.
- Pratiquer une activité régulière (sport et détente).
- Favoriser la marche.

Surtout n'oubliez pas d'en parler avec le médecin de prévention

- **Pour les agents travaillant en horaires atypiques** : surveillance médicale renforcée.
- **Pour les agents qui vont travailler en horaires atypiques ou qui changent d'horaires** : consulter le médecin.

En horaires atypiques, pas de panique, votre médecin vous explique !