

# Je travaille en horaires

**D**ormir  
Si **E**ste  
En **C**as  
**A**limentation  
**L**aisir  
Activit**E** physique  
**S**port



Institut de Santé au Travail  
du Nord de la France  
Nord - Pas de Calais / Picardie



PÔLE  
SANTÉ  
TRAVAIL  
Métropole Nord

RESEAU  
**presanse**  
PREVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

## Qu'allez-vous trouver dans ce guide ?

Le travail en horaires décalés -----	p. 3
Le sommeil, comment ça marche ?-----	p. 4
Le sommeil, à quoi ça sert ? -----	p. 5
Le manque de sommeil-----	p. 6
L'insomnie -----	p. 7
La somnolence -----	p. 8
TEST - Comment savoir si je suis somnolent ? -----	p. 9
Quelques conseils pour bien dormir -----	p. 10
Et la sieste ? -----	p. 11
L'activité physique -----	p. 12
L'alimentation équilibrée -----	p. 13
Conseils généraux aux travailleurs postés -----	p. 14
Préconisations pour le poste du matin -----	p. 15
Préconisations pour le poste de l'après-midi -----	p. 16
Préconisations pour le poste de nuit -----	p. 17
Parlez-en avec votre médecin du travail-----	p. 18



# LE TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS



## LE TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS : TRAVAIL POSTÉ OU TRAVAIL DE NUIT ?

- Le **travail posté** est un travail par "poste" aux horaires successifs et alternants (dont un des exemples est le travail 3 x 8).
- Le **travail de nuit** concerne tout travail accompli entre **21h (22h** pour les cafés-hôtels-restaurants-discothèques) et **6h** du matin.

**En France, plus d'un travailleur sur 5 travaille en travail posté ou de nuit.**

### + Les plus :

- Plus de temps pour bricoler, s'occuper des enfants
- Plus d'avantages financiers
- Plus d'autonomie dans l'organisation de mon travail

### - Les moins :

- Moins de vie sociale
- Moins d'attention à ma santé
- Moins de sommeil de bonne qualité

## A LONG TERME LE TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS PEUT ÊTRE ASSOCIÉ À :

- Problèmes digestifs
- Trop de cholestérol
- Prise de poids
- Risque de maladies cardiovasculaires
- Troubles du sommeil, baisse de vigilance
- Irritabilité, mauvaise humeur



## HORLOGE BIOLOGIQUE

Elle contrôle nos rythmes de sommeil et d'éveil

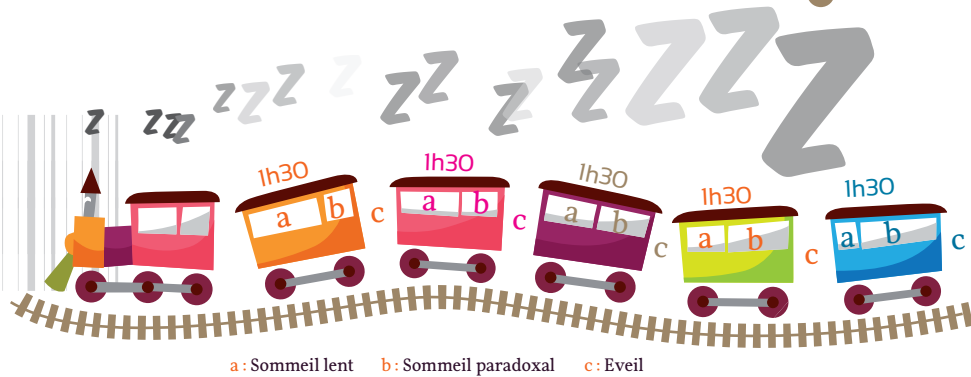
Le jour → fonctionnement maximal

La nuit → repos

## POUR MIEUX TOLÉRER LE TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS :

- ➔ Essayer d'adopter un rythme de vie régulier
- ➔ Adapter son alimentation
- ➔ Dormir suffisamment, dans de bonnes conditions

# LE SOMMEIL COMMENT ÇA MARCHE ?



a : Sommeil lent    b : Sommeil paradoxal    c : Eveil

Le sommeil est composé de **4 à 6** cycles (wagons) d'environ **1h30** chacun.

**1 cycle =**

- SOMMEIL LENT : récupération de la fatigue physique (a)
- SOMMEIL PARADOXAL : récupération de la fatigue nerveuse et psychique (b)
- + EVEIL : souvent trop bref pour que l'on s'en souvienne (c)

→ La régulation du sommeil dépend de :

- Notre horloge interne (fixe, quelque soit notre rythme de vie)
- Notre besoin de sommeil (lié à la durée d'éveil : plus nous restons éveillés, plus notre besoin de sommeil augmente)
- De facteurs externes comme l'alternance jour/nuit, l'alimentation, certaines contraintes sociales...

→ Lorsque le train de sommeil n'est pas complet ou de mauvaise qualité : une dette de sommeil s'installe.

# LE SOMMEIL À QUOI ÇA SERT ?

Dormir est un besoin naturel, nécessaire à notre physique et notre mental

Ce que nous faisons quand nous sommes éveillés peut influencer sur notre sommeil, et inversement



Un sommeil de bonne qualité c'est dormir en moyenne **7 à 8** heures par **24** heures et dans de bonnes conditions.

Cela nous permet de :

- Récupérer de la fatigue physique
- Régénérer les muscles, les os
- Favoriser la croissance
- Eliminer les toxines et autres déchets
- Renforcer les défenses immunitaires
- Evacuer le stress
- Mémoriser, apprendre de nouvelles tâches
- Etre de meilleure humeur
- Etre plus vigilant
- Et rêver !



# LE MANQUE DE SOMMEIL...

Les populations les plus touchées :



- Travailleurs en horaires décalés
- Parents de jeunes enfants
- Jeunes adultes "couche tard" (fêtes, jeux vidéo, Internet, etc.)

- Personnes souffrant de troubles du sommeil : apnées du sommeil, insomnies, jambes sans repos, etc.

Les effets du manque de sommeil :

→ A COURT TERME : Diminution de la vigilance et des réflexes

- 18h d'éveil équivaut à une alcoolémie de 0,5 g/l
- 24h d'éveil équivaut à une alcoolémie 1g/l

→ A LONG TERME : Dette de sommeil

- Somnolence, baisse de la vigilance
- Diminution des performances
- Anxiété, irritabilité, baisse de moral
- Erreurs de jugement, fautes graves, accidents
- Absentéisme
- Augmentation du risque d'obésité et de diabète
- Augmentation du risque d'hypertension artérielle
- Augmentation de la sensibilité à la douleur

→ ET CHEZ LA FEMME, PLUS PARTICULIÈREMENT

- Un facteur de risque probable pour le cancer du sein (mais ne justifiant pas de dépistage spécifique par rapport au dépistage organisé du cancer du sein)
- Une surveillance particulière pendant la grossesse



# L'INSOMNIE

L'insomnie c'est  
la diminution de la durée  
habituelle de sommeil



\* Elle est le fait de :

- Difficultés d'endormissement
- Eveils nocturnes
- Réveils précoces

\* Elle entraîne une dette de sommeil, et ses conséquences.

L'insomnie est un symptôme, et non une maladie en soi :  
IL FAUT EN TROUVER LES CAUSES AVANT DE LA TRAITER.

L'insomnie peut être :

## Occasionnelle

Changement de cadre de vie, mauvaise gestion du sommeil...

## Chronique

Causes organiques (troubles du sommeil, maladies...) ou environnementales (bruit, hygiène de vie, rythme de travail inadéquat...)

## Psychologique

Anxiété, stress, dépression

## QUE FAIRE ?

- Identifier les facteurs de risques, les causes
- Respecter autant que possible les conseils pour bien dormir (cf. page 10)
- Si l'insomnie persiste, en parler à son médecin

# LA SOMNOLENCE...

Le **manque répété de sommeil**, ainsi que certains médicaments, peuvent entraîner **une dette de sommeil qui se traduit par une somnolence en période d'éveil**.

La somnolence, c'est ce que l'on ressent lorsqu'on a besoin de dormir.



## \* SIGNES DE LA SOMNOLENCE :

- Bâillement, fatigue, lassitude
- Clignement des paupières, picotement des yeux
- Tête lourde
- Baisse de l'attention, de la concentration, de la vigilance
- Nervosité, irritabilité
- Courbatures

## \* RISQUES :

- Accidents de la route **La somnolence est à l'origine d'1 accident sur 3**
- Accidents du travail
- Absentéisme

## \* COMMENT Y REMÉDIER :

**A court terme :** dormir impérativement !!!  
(même quelques minutes en attendant le sommeil récupérateur)



Un sommeil de **15 minutes** peut déjà suffire à améliorer notre vigilance pendant **1 à 2 heures**

A plus long terme : respecter son besoin sommeil, et consulter son médecin si la somnolence persiste.

# COMMENT SAVOIR SI JE SUIS SOMNOLENT ?

L'ECHELLE D'EPWORTH est un questionnaire qui permet de dépister la somnolence diurne.

### Comment répondre ?

- 0** : si c'est exclu. « *Il ne m'arrive jamais de somnoler* »  
**1** : si ce n'est pas impossible. « *Il y a un petit risque* »  
**2** : si c'est probable. « *Il pourrait m'arriver de somnoler* »  
**3** : si c'est systématique. « *Je somnolerais à chaque fois* »

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes :

<b>A</b> - Assis en lisant un livre ou le journal	0	1	2	3
<b>B</b> - En regardant la télé	0	1	2	3
<b>C</b> - Assis, inactif, dans un lieu public (cinéma, théâtre, salle d'attente)	0	1	2	3
<b>D</b> - En étant passager d'une voiture pour un trajet d'une heure	0	1	2	3
<b>E</b> - En étant allongé après le repas de midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
<b>F</b> - En étant assis, en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
<b>G</b> - En étant assis, après un repas sans boisson alcoolisée	0	1	2	3
<b>H</b> - En étant au volant de la voiture, au cours d'un arrêt de la circulation de quelques minutes	0	1	2	3

Total :

Score

**Additionner les points obtenus.**

- Si le résultat est **inférieur ou égal à 10** : pas de somnolence
- Si le résultat est **supérieur à 10** : état de somnolence devant être confirmé par des examens plus approfondis

**NB:** Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic. Apportez le à votre médecin pour discuter avec lui des causes et des conséquences.

# QUELQUES CONSEILS POUR BIEN DORMIR

- 1 - Connaître son « **besoin** » de sommeil.  
= Temps de sommeil à 10 ans moins 2h, soit en moyenne 7 à 8h
- 2 - Respecter un **rythme de sommeil régulier**.  
= Horaires réguliers de coucher et de réveil, autant que possible
- 3 - Pratiquer régulièrement une **activité physique**.
- 4 - Profiter des jours de repos et des congés **pour récupérer**.
- 5 - Dormir dans une pièce entre 16 et 18°, calme et sombre.

**ATTENTION :**  
la prise répétée  
de somnifères  
entraîne un  
sommeil de  
mauvaise qualité

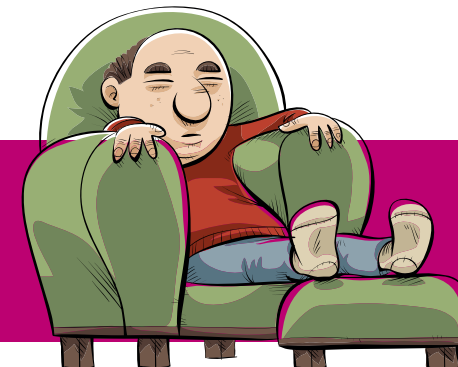
## EVITER DE :

- Consommer des stimulants ou excitants 4 à 5 h avant le coucher (café, thé, boissons caféinées ou énergisantes, vitamines C...)
- Fumer avant d'aller au lit
- Consommer de l'alcool (rend somnolent à court terme, mais est responsable d'un sommeil agité en fin de nuit)
- Essayer de dormir à tout prix
  - Pratiquer une activité physique trop intense, trop proche du coucher
  - Regarder la télévision ou utiliser l'ordinateur dans la chambre, ou avant d'aller se coucher
  - Prendre un repas trop copieux proche du coucher



# ET LA SIESTE ?

## Stratégie de récupération...



### \* Quand ?

En cas de fatigue et de somnolence

### \* Pourquoi ?

Réduire la dette de sommeil et ses conséquences

### \* Combien de temps ?

- **Sieste courte (environ 15 minutes)**, qui permet un repos, mais ne doit pas retarder l'endormissement au coucher.

- **Au moins un cycle (environ 90 minutes) si la dette de sommeil est importante**, ce qui permet une meilleure récupération.

### Mode d'emploi pour une bonne sieste :

- ✓ Débrancher le téléphone.
- ✓ S'installer confortablement (pénombre, endroit tranquille).
- ✓ Se relaxer, respirer calmement, détendre les muscles, ne plus penser à rien.
- ✓ Ne pas se forcer à dormir, mais plutôt se reposer tranquillement.
- ✓ Se faire réveiller au bout de 20 minutes (si peur de dormir trop longtemps).

### Facteurs contrariant la sieste :

- ✓ Stress, excitation
- ✓ Consommation de stimulants (café, boissons caféinées ou énergisantes ou thé)
- ✓ Tabac, alcool
- ✓ Forte luminosité
- ✓ Bruit

# POUR UNE BONNE QUALITÉ DE VIE PENSONS AUSSI À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Associée à un sommeil et une alimentation adaptés, l'activité physique a un rôle très important dans le maintien d'une bonne santé.

## Quels bénéfices ?

La pratique d'une activité physique régulière nous permet :

- ✓ Meilleure gestion du stress, diminution de l'anxiété
- ✓ Amélioration de la qualité du sommeil (plus long, plus récupérateur, moins de réveils nocturnes)
- ✓ Meilleure vigilance, meilleure concentration
- ✓ Maintien d'un poids stable ou régulation du poids
- ✓ Meilleure résistance à la fatigue
- ✓ Diminution des risques de maladies chroniques comme maladies cardiovasculaires, cancer, diabète, ostéoporose
- ✓ Amélioration de la qualité de vie et de la condition physique

## Qu'est-ce qu'une activité physique efficace ?

De préférence :

- ✓ Une activité d'endurance : marche à pied, vélo, natation...
- ✓ D'intensité modérée et d'allure régulière
- ✓ 1/2 heure par jour, tous les jours
- ✓ En extérieur, afin de profiter de l'exposition à la lumière du jour



# POUR UNE BONNE QUALITÉ DE VIE PENSONS AUSSI À UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

L'alimentation est source de santé et de plaisir. Équilibrée, elle apporte ce dont l'organisme a besoin pour bien fonctionner.

Il est conseillé :  
**FRUITS ET LÉGUMES : 5 portions**

**Riches en vitamines, fibres minéraux et antioxydants**  
Participant à la prévention des maladies cardiovasculaires, des cancers et de la prise de poids

**PRODUITS LAITIERS : 3 portions**

**Riches en calcium et vitamines D**  
Bonne santé des os et fonctionnement des muscles  
Mais riches en graisses et sel.  
Consommés en excès participent à la prise de poids et développement des maladies cardiovasculaires

**VIANDES, POISSONS OU OEUFS une portion suffit**

**Riches en protéines**  
Construction et renouvellement des muscles et des os  
Mais riches en graisses  
Consommés en excès participent à la prise de poids et développement de maladies cardiovasculaires

**MATIÈRES GRASSES à limiter**

**Riches en graisses, vitamines, antioxydants**  
Consommées en excès participent à une prise de poids

**par jour**

**FÉCULENTS, CÉRÉALES, POMMES DE TERRE à tous les repas**

**Riches en glucides (sucres complexes), fibres**  
Source d'énergie indispensable au cerveau, au cœur et aux muscles

**PRODUITS SUCRÉS pour le plaisir**

Consommés en excès participent à la prise de poids et au développement des maladies cardiovasculaires

**BOISSONS : eau à volonté**

Si consommées en excès :  
Boissons sucrées consommées en excès participent à  
→ prise de poids, maladies métaboliques  
Boissons alcoolisées consommées en excès participent au  
→ développement des cancers et maladies cardiovasculaires

# CONSEILS GÉNÉRAUX AUX TRAVAILLEURS EN HORAIRES DÉCALÉS



## Donner priorité à son sommeil

- Faire passer son sommeil avant le reste (amis, loisirs, tâches ménagères, 2ème emploi, ...)
- Dormir dans un endroit obscur, silencieux, tranquille, frais ...
- Garder les mêmes habitudes d'endormissement
- Faire une sieste dès que nécessaire

## Avoir une alimentation adaptée

- Faire 3 repas par jour. Si une collation est nécessaire, fractionner un des repas de la journée
- Adopter une alimentation équilibrée (cf. page précédente)

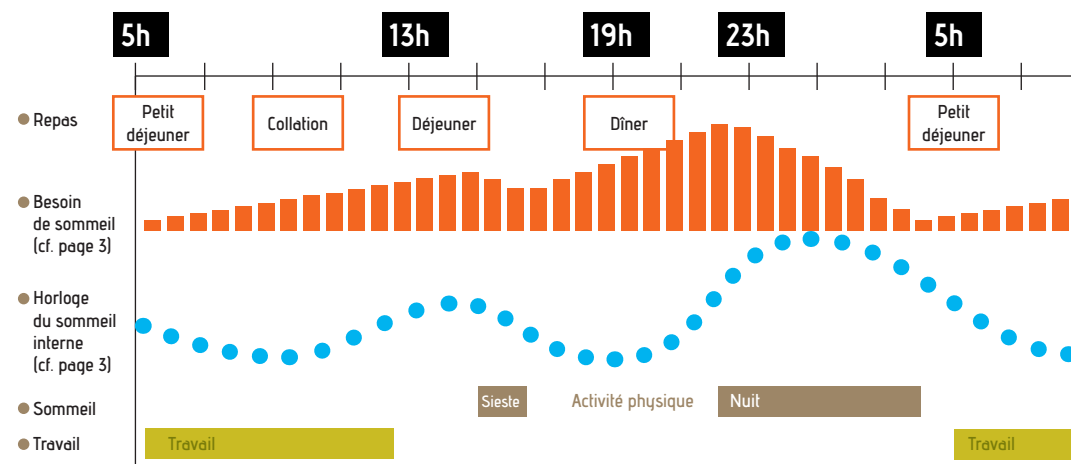
## Etre actif

- Pratiquer régulièrement une activité physique (minimum 30 minutes par jour)

## Prendre soin de sa santé

- Arrêter de fumer
- Limiter sa consommation d'alcool
- Respecter les consignes de sécurité

# PRÉCONISATIONS POUR LE POSTE DU MATIN



## POUR CEUX QUI COMMENCENT TÔT

### Conseils Sommeil

Se coucher avant 22h.  
Dormir la nuit au moins 6h d'affilée.  
Dormir après le repas de midi (sieste longue d'au moins un cycle, soit 90 min environ).

### Conseils Nutrition

Avant de partir du domicile : une boisson chaude et une collation.  
Vers 8-9h : finir le petit déjeuner commencé avant de quitter le domicile.  
Vers 13-14h, de retour à la maison : repas équilibré, plus ou moins léger selon ce qui a été consommé dans la matinée.  
19-20h : repas du soir équilibré.

## POUR CEUX QUI COMMENCENT PLUS TARD

### Conseils Sommeil

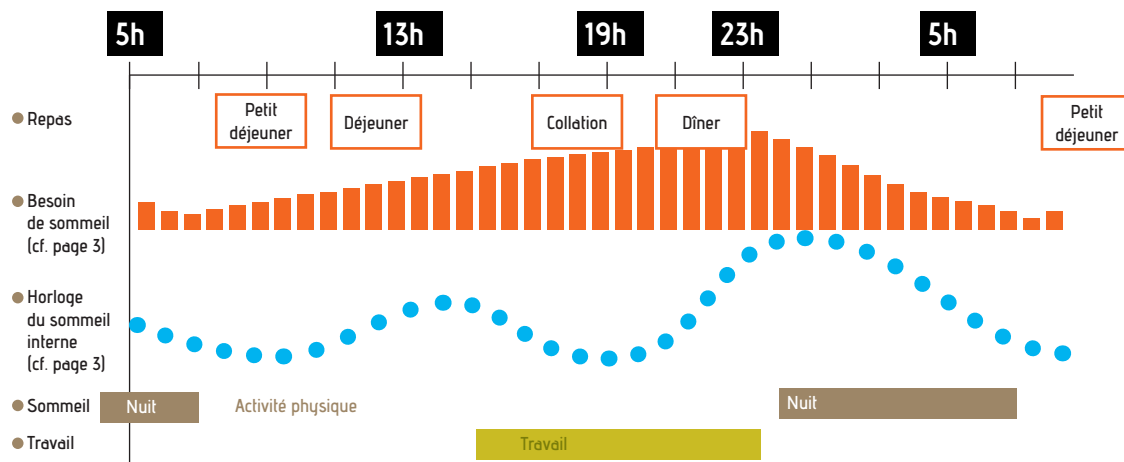
Se coucher vers 22h.  
Envisager une sieste courte dans l'après-midi.  
Attention : se coucher trop tôt peut être bénéfique, mais peut entraîner chez certains un endormissement tardif.

### Conseils Nutrition

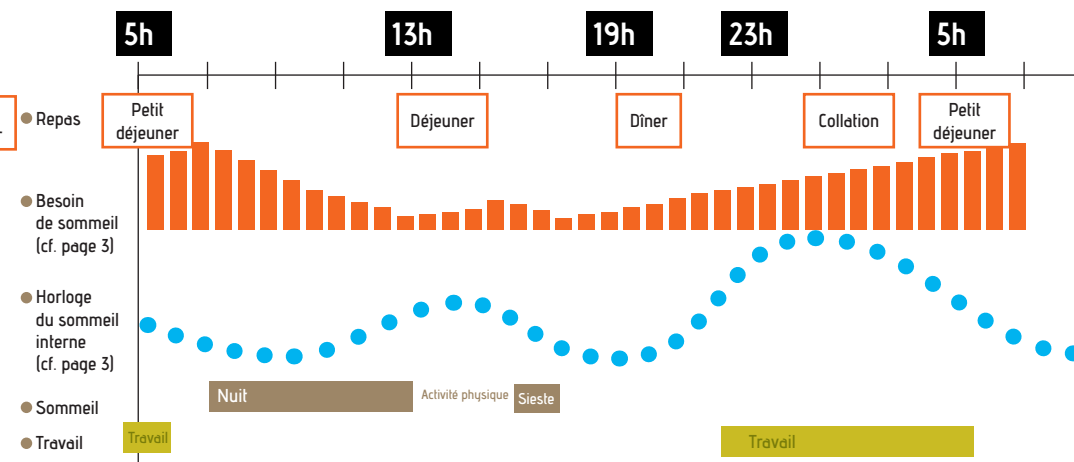
Avant de partir du domicile : petit déjeuner équilibré.  
Vers 10-11h : si besoin faire une collation en commençant son déjeuner.  
Vers 14-15h, de retour à la maison : finir son déjeuner.  
19-20h : repas du soir équilibré.



# PRÉCONISATIONS POUR LE POSTE DE L'APRÈS-MIDI



# PRÉCONISATIONS POUR LE POSTE DE NUIT



## POUR CEUX QUI COMMENCENT TÔT

### Conseils Sommeil

Se coucher vers 22h.  
Dormir une nuit complète.

### Conseils Nutrition

Au réveil : petit déjeuner complet.  
Avant de partir du domicile : faire un repas équilibré ou commencer le repas du midi (ex : entrée, viande et légumes)  
Vers 15-17h : finir le repas (ex : pain fromage ou produit laitier et fruits).  
19-20h : repas du soir équilibré.

## POUR CEUX QUI COMMENCENT PLUS TARD

### Conseils Sommeil

Se coucher dès que possible en rentrant du travail ; éviter de traîner avant d'aller se coucher et de décaler son sommeil dans la matinée.

### Conseils Nutrition

Au réveil : petit déjeuner complet.  
En milieu de journée : déjeuner équilibré.  
Vers 19-20h : si possible repas du soir équilibré au travail, sinon prendre une collation qui sera une partie du repas du soir (ex : sandwich fromage/ fruit), et finir son repas en rentrant (ex : soupe ou gratin de légumes + pain).

## CONSEILS SOMMEIL

- ✓ Se coucher dès que possible en rentrant, après un petit déjeuner.
- ✓ Se conditionner comme pour la nuit : pièce noire, calme, tempérée...
- ✓ Dormir au moins 6h d'affilée.
- ✓ Si temps de sommeil insuffisant, faire une sieste longue (un cycle, soit 90 min environ) dans l'après-midi

## POUR CEUX QUI COMMENCENT TÔT

### Conseils Nutrition

Avant de partir du domicile : prendre le début du repas du soir.  
Vers 1-3h : finir le repas (ex: pain fromage + fruit).  
De retour à la maison : petit déjeuner complet.  
Au réveil : déjeuner équilibré.

## POUR CEUX QUI COMMENCENT PLUS TARD

### Conseils Nutrition

Avant de partir du domicile : repas équilibré.  
Vers 1-3h : si besoin faire une collation commencer le petit déjeuner (ex : boisson chaude (sauf café et thé) + tartines).  
De retour à la maison : finir le petit déjeuner (ex : laitage + tartines + boisson chaude).  
Au réveil : repas équilibré.

# PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL OU VOTRE INFIRMIER EN SANTÉ TRAVAIL

## SIGNALEZ :

- Vos difficultés de sommeil et vos baisses de vigilance au cours du travail,
- Vos éventuels troubles digestifs, dépressifs ou anxieux,
- Vos accidents ou si vous vous êtes endormi au volant,
- Vos épisodes involontaires de franchissements de bande latérale sur autoroute
- Vos antécédents médicaux,
- Votre grossesse ou vos difficultés à concevoir un enfant.

## DEMANDEZ :

- Un aménagement du poste de travail à partir de 12 semaines d'aménorrhées (3 mois de grossesse).

## À VOTRE MÉDECIN TRAITANT, ET LE CAS ÉCHÉANT À VOTRE GYNÉCOLOGUE, EXPLIQUEZ :

- Votre profession et vos horaires de travail afin qu'il puissent adapter votre suivi médical.

Ce livret a été réalisé par un groupe de travail pluridisciplinaire, associant

- des acteurs du service de santé au travail PÔLE SANTÉ TRAVAIL,

- des experts de l'ISTNF et du service Neurophysiologie Clinique du CHRU de Lille.



Téléchargez le livret

Votre service de santé au travail

