

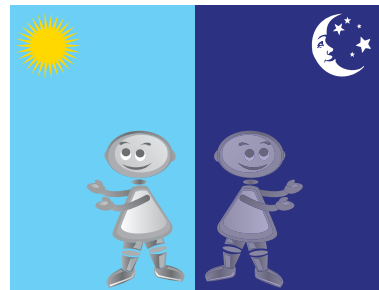
●●● Les autres effets ●●●

Les horaires décalés ou irréguliers peuvent avoir des conséquences socioprofessionnelles :

- **perturbation de la vie familiale** (vie quotidienne, difficultés à participer aux événements familiaux...),
- **perturbation de la vie sociale** (impossibilité de pratiquer un sport, de s'impliquer en association...).

●●● Prévention ●●●

Lorsque le travail de nuit ou en équipe alternante est inévitable, quelques mesures de prévention sont préconisées pour limiter les effets sur la santé et la vie sociale.



Horaires

- > **Pour les travailleurs en 2x8**, ne pas commencer à une heure trop matinale. Privilégier une prise de poste après 6h, voire 7h, en tenant compte du trajet, pour respecter le rythme biologique et limiter les accidents liés à une baisse de vigilance.
- > **Pour les travailleurs en 3x8**, préférer des cycles courts, entre 2 et 4 nuits d'affilées au lieu d'une semaine car les troubles du sommeil s'intensifient avec la durée du cycle.
- > **Effectuer les rotations** dans le sens horaire (rotations « avant ») : matin, après-midi, nuit.
- > **Insérer des pauses** appropriées pour les repas et les repos.
- > ...

Organisation

- > **Anticiper les plannings**, favoriser la régularité et faciliter les demandes de permutation.
- > **Privilégier le volontariat** pour le travail de nuit.
- > **Organiser l'accès des travailleurs** en horaires décalés aux services de l'entreprise ouverts en journée (service RH, service de santé au travail, formation, action sociale...).
- > **Penser à la compatibilité avec les transports en commun** pour limiter le risque d'accidents de trajet.
- > ...

Nature des tâches et environnement de travail

- > **Eviter le travail physique lourd**, aménager les postes afin de réduire la fatigue.
- > **Pour le travail de nuit, concevoir des tâches** en évitant le travail isolé ou monotone.
- > **Offrir une ambiance de travail** adaptée : forte luminosité, température confortable.
- > **Proposer des locaux adaptés** pour les pauses et la prise de repas.
- > ...

Sensibilisation, information

- > **Informers les salariés** sur les effets des horaires atypiques et les sensibiliser à l'hygiène de vie, le sommeil et l'alimentation.
- > ...

●●● Comment le SMIEC peut vous aider ? ●●●

- > Assure la surveillance médicale des salariés.
- > Sensibilise les salariés aux conséquences des horaires atypiques et conseille sur l'hygiène de vie.
- > Assiste l'entreprise dans sa démarche de prévention.
- > Met à disposition des documents techniques en lien avec le service documentation.



Service médical inter-entreprises de la région Choletaise.

34, boulevard de la Victoire
BP 50008 - 49308 CHOLET Cedex
Tél. : 02 41 49 10 70 • Fax : 02 41 49 10 73

<http://smiec.sante-travail.net>

Prochaine fiche à paraître en juin 2015.

FICHE TECHNIQUE N°15 - MARS 2015
Directeur de publication : B. BOISSEAU, Président du SMIEC
Comité de rédaction : Equipe pluridisciplinaire du SMIEC
Impression à 5000 exemplaires. N°ISSN : 2107-3198
Conception et impression : Vague d'idées 02 41 62 65 74