

Avec le temps, des pathologies possibles

Métaboliques

- cholestérol
- diabète



Cardiovasculaires

- hypertension
- atteintes cardiaques



Digestives

- perte d'appétit
- ulcères



Psychiques

- troubles de l'humeur
- anxiété
- dépression



Cancers

Les études tendent à démontrer un lien avec l'apparition de certains cancers comme le cancer du sein, de la prostate, du côlon.

À retenir ...

Les travailleurs de nuit sont vus tous les **3 ans** dans le cadre de leur **suivi individuel en santé travail**.

Pour faire le point et avoir des conseils adaptés à votre situation, pensez à solliciter **votre médecin du travail**.

Si nécessaire, il vous pourra vous orienter vers votre médecin traitant, ou d'autres spécialistes.

En tant que conseiller de l'employeur et du salarié, le médecin du travail peut également intervenir pour un aménagement de poste.

34 rue Gustave Eiffel
ZAC Bouchayer-Viallet
38000 Grenoble

Alpes Santé Travail

Service de santé au travail

Travailler en horaires atypiques

Quels risques ?



Alpes Santé Travail

Téléphone : 04.76.48.05.54

De quoi s'agit-il ?

Notre rythme biologique naturel est adapté à un cycle de **24 heures**, comprenant une phase **jour**, suivie d'une phase **nuit**.

Les horaires de travail standards

- entre **7 et 20 heures**
- 5 jours par semaine, du lundi au vendredi
- avec deux jours de repos consécutifs par semaine

Les horaires atypiques

Tous les horaires en dehors des horaires standards :

- le week-end
- la nuit
- Horaires irréguliers (*travail posté*)
- horaires coupés ...

Le travail en horaires atypiques engendre des risques pour la santé.

Selon les horaires effectués, différents mécanismes s'activent : désynchronisation de l'horloge biologique, dette de sommeil, décalage des rythmes de vie ...



En France, de nombreux salariés sont concernés. Selon la **DARES** (Synthèses n° 22.2, mai 2009), **seuls**

37 % des Français ont des horaires de travail dits « standards ».



Quelles conséquences ?

Sur la santé

- hypertension artérielle
- prise de poids
- troubles digestifs
- augmentation de la fréquence de certains cancers

Sur la vigilance

- risque de somnolence
- temps de réaction allongés
- augmentation du risque d'accident
- diminution des capacités cognitives (mémorisation, apprentissage ...)

Sur la vie sociale

- isolement
- état anxieux/dépressif
- perturbation des rythmes sociaux & familiaux



Les signes qui doivent vous alerter !

Votre sommeil est perturbé

- Vous dormez moins de 5 heures par jour
- Vous ne faites pas de sieste
- Votre sommeil est entrecoupé

Votre vigilance est affectée

- Vous somnolez
- Dans diverses circonstances (trajets, travail ...), vous avez évité des accidents de justesse
- Vous vous sentez très fatigué

Votre comportement change

- Vous avez doublé votre consommation de café/thé/boissons énergisantes
- Votre consommation de tabac/drogues a augmenté
- Vous êtes irritable, sans raison
- Vous souffrez de troubles de l'humeur
- Vous vous sentez déprimé

Ces signes doivent vous conduire à consulter votre médecin traitant et/ou votre médecin du travail.