



LE TRAVAIL POSTÉ

«Matin, après-midi... ou nuit, je ne sais plus où j'en suis !»

Historique

Les horaires de travail sont très variables selon les entreprises, quant à leur répartition et leur durée. On distingue trois grands groupes de travail posté :

Le travail posté continu, suppose au minimum trois équipes en activité et une au repos (4X8, 5X8) sans interruption d'activité.

Le travail posté en semi-continu, comprend trois équipes avec interruption le week-end et éventuellement pendant les congés (3X8).

Le travail posté discontinu, comprenant une équipe du matin et une de l'après-midi sur une plage horaire plus ou moins étendue (2X7, 2X8, 2X9, 2X10).

Signes d'alerte

«Je dors mal, je suis fatigué, je n'arrive plus à récupérer, je suis décalé par rapport à ma famille, j'ai mal à l'estomac, je prends du poids, je bois trop de café, je fume pour tenir le coup, j'ai des palpitations, plus je vieillis, moins je supporte ce déphasage» sont des plaintes souvent formulées par les travailleurs postés en équipe de nuit.

Signes cliniques

Sur la santé :

La plupart de nos rythmes biologiques ont une durée proche de 24 heures et sont synchronisés entre eux.

Le décalage entre ces rythmes et les horaires alternés peut affecter l'ensemble des fonctions de l'organisme de façon durable.

- Troubles du sommeil : difficultés à s'endormir, réveil précoce, durée de sommeil plus courte, sommeil de jour de moins bonne qualité vont entraîner fatigue et somnolence. Une dette de sommeil s'installe, compensée par une augmentation de la consommation d'excitants (café, tabac). Irritabilité, anxiété, dépression peuvent en découler.
- Ballonnements, brûlures d'estomac, troubles de l'appétit.
- Tendance à manger plus gras et plus sucré, ce qui peut entraîner une augmentation du taux de graisses dans le sang et donc des problèmes cardio-vasculaires.
- Perturbations hormonales chez la femme.
- Avec l'âge, l'alternance des rythmes est moins bien tolérée.

Sur la vie familiale et sociale :

La désynchronisation entre vie professionnelle, familiale et sociale rend difficile l'exercice de ses responsabilités familiales ou la pratique d'un sport.

Sur le travail :

- Baisse des performances et de la vigilance avec une augmentation du risque d'accident du travail ou de la circulation.

EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org

Fiche conseils express
«Alimentation et
travail posté»

CONDUITES À TENIR

Il n'existe pas de recette miracle, il faut rechercher un compromis entre exigences professionnelles, familiales et sociales.

PROTECTION COLLECTIVE : PAR L'EMPLOYEUR

Ne généralisez pas le travail posté qui devrait rester une exception.

- ▶ Prévoyez si possible d'interrompre l'activité entre 2 et 6 heures du matin.
- ▶ Ne prévoyez pas plus de 3 nuits d'affilée.
- ▶ Dans ce cas préférez la succession des postes : matin - après-midi - nuit.
- ▶ Évitez une prise de poste trop matinale (avant 5 heures du matin) et préférez une répartition horaire dans laquelle le poste de l'après-midi serait plus long que celui du matin.
- ▶ Respectez au moins deux jours complets de repos après la dernière nuit, et au moins 11 heures de repos entre 2 périodes de travail.
- ▶ Ne dépassez pas 8 heures par poste si le travail est pénible.
- ▶ Pensez à reclasser les salariées enceintes en poste de jour.
- ▶ Tenez compte des rythmes biologiques individuels pour organiser les équipes fixes. Il existe

des personnes «lève-tôt» et des «couchetard». Favorisez les équipes de nuit faites de volontaires.

- ▶ Facilitez les transports pour diminuer le temps de trajet.
- ▶ Aménagez des locaux agréables permettant à toute heure de se restaurer correctement.
- ▶ Consultez votre médecin du travail pour avis avant toute modification des horaires de travail.

PROTECTION INDIVIDUELLE : TOUS CONCERNÉS

- ▶ Dormez si possible dans un environnement calme et non surchauffé.
- ▶ Essayez de maintenir une régularité des rythmes de repos et de sommeil. Une sieste permet de récupérer la dette de sommeil, il ne faut pas vous en priver surtout avant la première nuit de travail.
- ▶ Après la dernière nuit de travail, dormez juste ce qu'il faut pour arriver à dormir la nuit suivante.
- ▶ Veillez à une alimentation équilibrée et à des horaires de repas réguliers.
- ▶ Méfiez-vous de la double journée (deuxième emploi) source de fatigue supplémentaire.
- ▶ Les salariés travaillant la nuit en totalité ou en partie bénéficient d'une surveillance médicale renforcée comportant une visite médicale tous les 6 mois.

AST⁶⁷

Alsace Santé au Travail

Partenaire des entreprises