

Santé ET Travail Posté



«Document réalisé par des médecins
et des infirmières du travail de l'AIST 84,
un médecin préventionniste et une diététicienne
du centre d'examen de santé de la CPAM 84,
un éducateur pour la santé du Codes 84.

*Avec le soutien de l'AIST 84, de l'INPES
et du Conseil Général de Vaucluse.»*



Sommaire



Vous travaillez à horaires irréguliers	<i>page 4</i>
Le sommeil et l'horloge biologique	<i>page 5</i>
Vous êtes en poste du matin	<i>page 6</i>
Vous êtes en poste d'après midi	<i>page 8</i>
Vous êtes de repos	<i>page 9</i>
Vous êtes en poste de nuit	<i>page 10</i>
Sieste : mode d'emploi	<i>page 12</i>
Exposition à la lumière (la luminothérapie)	<i>page 13</i>
Les grandes causes de somnolence	<i>page 14</i>
Les apnées du sommeil	<i>page 15</i>
Activité physique et sommeil	<i>page 16</i>
Equilibre alimentaire et travail posté, est-ce possible ?	<i>page 17</i>
Aliments indispensables à notre organisme chaque jour	<i>page 18</i>

Le travail de nuit ou posté concerne plus de 15%* de la population active en France. Plusieurs études ont déjà démontré les effets sur la santé de ces organisations du travail.

L'information et la sensibilisation des salariés sur la gestion de ce risque professionnel peuvent permettre d'améliorer la qualité de vie et de limiter les répercussions sur la santé.

C'est l'objectif de ce livret réalisé par un groupe de travail réunissant des professionnels de l'entreprise et de la santé publique : médecin et infirmière du travail, IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels), diététicienne, médecin préventionniste, éducateur pour la santé.

*Selon un récent rapport du Conseil économique, social et environnemental paru à la Documentation française sous la responsabilité de François EDOUARD en 2010 et intitulé «Le travail de nuit : impact sur les conditions de travail et de vie des salariés», près d'un salarié sur cinq travaille habituellement la nuit.



Vous travaillez à horaires irréguliers

Ce rythme de travail n'est pas physiologique :

- ▶ Il provoque une perturbation importante de vos principaux rythmes de vie : sommeil, alimentation, vie familiale...
- ▶ Il peut entraîner une altération du sommeil et de la vigilance, de la fatigue et des troubles de la santé.

Cette plaquette vous propose des informations et des conseils pour améliorer votre vie quotidienne :

- Ne pas négliger le sommeil
- Faire des siestes
- Veiller à la qualité de l'alimentation
- Pratiquer une activité physique

Le sommeil et l'horloge biologique

Notre organisme est programmé pour dormir la nuit et être éveillé le jour, c'est ce que l'on appelle **L'HORLOGE BIOLOGIQUE**.

▶ LA NUIT :

Mise en veille de notre organisme
Baisse de la température de notre corps
Baisse de notre tension artérielle
Variation du taux de nos hormones

▶ LE SOMMEIL :

Durée normale 6h30 à 8h - Constitué de 4 à 6 cycles qui durent 1h30 à 2h chacun

Dans chaque cycle on retrouve :

- Du sommeil lent permettant la récupération de la fatigue physique
- Du sommeil paradoxal pour le rêve, la mémoire et la lutte contre le stress

Quelques courts éveils sont normaux durant la nuit.

Ils augmentent avec l'âge.

Dans le travail à horaires irréguliers, l'HORLOGE BIOLOGIQUE se DÉRÈGLE.

Si vous travaillez la nuit :

Vous allez ressentir une baisse de la vigilance et votre somnolence sera maximale entre 2h et 5h.

Si vous dormez le jour, votre sommeil sera plus court et perturbé à cause de la lumière et des bruits.

Vous êtes en dette de sommeil et vous ressentez une fatigue chronique.



Le dîner de la veille au soir doit être léger pour favoriser l'endormissement.

D'après les enquêtes, vous ne dormez que 4 à 5 heures.



Attention votre dette de sommeil est importante

*Vous êtes 25 % à avoir des troubles du sommeil conséquents *. Vous avez des difficultés pour vous endormir. La nuit vos éveils sont nombreux et vous vous rendormez.*

Au lever exposez vous à une lumière forte.



Prenez une collation au lever avant de partir travailler.



Exemple de collation légère mais indispensable :
Boisson chaude (café, thé, tisane...)
Laitage
Pain ou céréales
Fruit ou jus de fruit.

VOUS ÊTES EN POSTE DU MATIN

Vous êtes 40 % à avoir une somnolence vers 9 h (*).

Un petit déjeuner sur le lieu de travail vous aidera à combattre cette somnolence.



Exemple de petit déjeuner sur le lieu de travail, plus copieux :
Boisson, Laitage
Pain + beurre + Confiture (miel) ou céréales.
Fruit (agrumes)
Viande ou oeufs ou jambon.

ATTENTION A LA CHARCUTERIE TROP RICHE EN GRAISSE.

Repas de midi.



Exemple de menu
Pommes de terre en salade
Rosbif
Haricots verts persillés
Fromage, poire.

Faites la sieste.



Elle est indispensable dans cet horaire de travail. Elle permet de combattre la dette de sommeil due au réveil matinal précoce. Vous pouvez dormir pendant 2h00 maximum. (pour éviter un endormissement tardif).

*(enquête réalisée en 2009 dans 2 entreprises du Vaucluse, concernant 290 personnes)

VOUS ÊTES EN POSTE D'APRÈS MIDI

Respectez les 3 repas à horaires réguliers,

- 1 - Petit déjeuner au lever
- 2 - Déjeuner juste avant le début du poste
- 3 - Dîner dès le retour à la maison

Ayez une activité physique le matin.

Prenez une collation entre 16h et 17h.

Exemple de collation
Dans l'après midi sur le lieu de travail.

Boisson
Pain + Fromage
ou laitage
Fruit

ÉVITER DE BOIRE OU DE GRIGNOTER DES PRODUITS SUCRÉS

Le soir, ne restez pas trop longtemps à table pour éviter un repas trop copieux et un endormissement tardif.



Vous dormez 8h30 en moyenne*.

Du fait de la sortie tardive du travail vous avez tendance à vous coucher tard (23h00 environ) ne veillez pas trop tard de façon à ne pas décaler votre sommeil.

VOUS ÊTES DE REPOS

Vous dormez 9 heures*.

Vous êtes près de 95% à trouver votre sommeil bon et suffisant.
C'est la période où vous dormez le plus.
Les congés sont nécessaires pour se recaler.

Pendant le repos :

Augmentez votre temps de sommeil.
Ne vous couchez pas trop tard le soir.
Faites la «grasse matinée» ou la sieste.
Évitez de vous mettre en dette de sommeil avant de reprendre le travail.

Pratiquez une activité physique.





Une sieste préventive la veille de votre première nuit de travail est conseillée.



Exposez-vous à une lumière forte avant d'aller travailler.



Repas du soir : il doit être complet et non remplacé par du grignotage !

Pensez à prendre des féculents et des protéines pour l'apport en énergie et pour rester éveillé.

COLLATION au cours de la nuit : indispensable pour ne pas baisser sa vigilance au travail! Attention aux grignotages. Pain + jambon ou viande froide ou oeufs, Laitage Fruit ou jus de fruit

Évitez les aliments lourds à digérer. Pensez à boire de l'eau tout au long de la nuit mais évitez les boissons excitantes (thé, café) 3-4 h avant le coucher !

Vous êtes 25 à 40% à avoir une somnolence vers 3h du matin*.



Travaillez dans un local bien éclairé.

Optimisez la pause et en cas de somnolence, faites une mini sieste.

VOUS ÊTES EN POSTE DE NUIT

Avant d'aller vous coucher, prenez un petit déjeuner léger.

Un petit déjeuner sur le lieu de travail peut vous aider à combattre la somnolence au volant.



Exemple

Boisson chaude
Lait ou laitage
Pain + Beurre
Compote

Vous êtes obligé de dormir pendant la journée.

Vous ne dormez que 6 h*

C'est au cours du sommeil du matin que vous êtes le plus gêné par les bruits et la lumière. Faites l'obscurité, prévenez les autres que vous dormez, débranchez les sonneries. Essayez de dormir le plus possible.

Repas de midi.

Faites la sieste si besoin et faites un peu d'exercice avant d'aller travailler.



Prévention des accidents de trajet :

Dès que vous ressentez les signes de somnolence arrêtez-vous, même si vous êtes presque arrivé. Un sommeil de 15 mn peut suffire à améliorer votre vigilance pendant 1 à 2 heures. Si vous avez peur de dormir trop longtemps, faites vous réveiller par votre téléphone portable.

*enquête réalisée en 2009 dans 2 entreprises du Vaucluse, concernant 290 personnes



Sieste : mode d'emploi

Apprenez à faire la sieste pour combattre la somnolence et la dette de sommeil, car le travailleur posté dort environ deux heures de moins que la moyenne.

Comment faire la sieste ?

- ▶ Installez-vous au calme dans l'obscurité,
- ▶ Faites le vide dans votre esprit et concentrez vous sur votre respiration,
- ▶ Dormez dans une pièce tempérée,
- ▶ Prévenez les autres que vous dormez,
- ▶ Débranchez téléphones et sonneries,
- ▶ Et même si vous ne dormez pas, vous vous reposez.

Combien de temps ?

- ▶ Sieste courte 10 à 20 minutes, mais si votre sommeil a été insuffisant, vous pouvez dormir de 1h à 2h.



Exposition à la lumière (la luminothérapie)

L'horloge biologique est très sensible à la lumière.

En vous exposant à une lumière forte (environ 1000 lux ce qui équivaut à une ampoule de 200 watts) vous faites diminuer dans votre organisme l'hormone du sommeil appelée **mélatonine**. De ce fait, vous augmentez votre vigilance si vous devez travailler pendant la nuit.

Au contraire, lorsque vous rentrez vous coucher, ne vous exposez pas à une lumière vive.

Les grandes causes de somnolence

La **DETTE DE SOMMEIL** est la première cause de somnolence.

La prise de **SOMNIFERES** et de nombreuses autres substances (médicaments, drogues, alcool...) peuvent provoquer ou aggraver une somnolence dans la journée, en particulier quand vous conduisez et quand vous utilisez des machines dangereuses.

NE PRENEZ JAMAIS DE MEDICAMENT SANS AVIS MEDICAL.



Les apnées du sommeil

Ce sont des pauses respiratoires qui surviennent pendant le sommeil et qui sont responsables de somnolence pendant la journée.

Les signes principaux sont un fort ronflement pendant le sommeil et une fatigue au réveil.

Elles sont plus fréquentes chez les hommes en excès de poids, et peuvent entraîner de l'hypertension.

LA SOMNOLENCE PEUT ÊTRE À L'ORIGINE D'ACCIDENTS DU TRAVAIL ET DE LA CIRCULATION.

Activité physique et sommeil

Une activité physique régulière

(pratiquée au minimum 3 heures avant le coucher) permet :

- un endormissement plus rapide,
- des réveils nocturnes moins fréquents,
- une augmentation du sommeil à ondes lentes (le plus récupérateur),
- des cycles de sommeil plus réguliers,
- une augmentation de la durée du sommeil,
- une augmentation de la vigilance diurne.

La pratique régulière d'activité physique suffit à améliorer la qualité du sommeil.

Pour être efficace, l'activité physique doit être :

- de préférence une activité d'endurance : marche à pied, vélo, natation, ...
- d'intensité modérée et d'allure régulière
- pratiquée à l'extérieur afin de profiter de l'exposition à la lumière du jour.

Faire du sport, c'est améliorer son capital santé et prévenir :

- les risques cardio vasculaires,
- les problèmes de dos,
- l'obésité,
- le vieillissement.

Le sport a un rôle psycho social, il évite l'isolement et il a un impact social et familial positif.

Le sport permet de mieux gérer son environnement et son stress.

Les études montrent que les sportifs restent davantage synchronisés sur un rythme diurne, ils supportent mieux le travail posté.



Equilibre alimentaire et travail posté, est-ce possible ?

OUI si,

- ▶ Je ne saute aucun repas
- ▶ Je mange assis, dans le calme et je prends le temps de bien mastiquer les aliments
- ▶ J'évite le grignotage
- ▶ Je bois au moins 1,5 l d'eau/jour
- ▶ J'évite les boissons alcoolisées
- ▶ Je ne bois pas plus de 2 à 3 tasses de café par jour à distance du coucher
- ▶ Je surveille mon poids en me pesant régulièrement (1 fois/mois)

Aliments indispensables à notre organisme chaque jour



Aliments nécessaires au renouvellement de nos cellules

PROTEINES

► Protéines animales (viandes, poissons, oeufs...)



À chaque repas

► Protéines végétales (légumes secs, céréales...)



Aliments énergétiques

GLUCIDES (sucres)

► Sucres lents (pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)



À chaque repas

LIPIDES (graisses)

► Sucres rapides (sucre, confiture, sodas, bonbons...)



► Graisses visibles (beurre, crème, huile...)

À modérer

► Graisses cachées (charcuterie, fromage, pâtisseries, viennoiseries...)



CALCIUM

► Indispensable pour consolider les os. On le trouve surtout dans les laitages (lait, yaourt, fromage...)

Un produit laitier à chaque repas



VITAMINES et FIBRES

► Dans les fruits et les légumes

5 portions par jour

