

Travail posté



Les effets du travail posté

Santé :

- Troubles du sommeil : difficultés à s'endormir, réveils précoces, durée plus courte
- Fatigue, somnolence. La dette de sommeil s'installe, compensée par une augmentation de consommation d'excitants (café, tabac)
- Irritabilité, anxiété, dépression
- Troubles digestifs : ballonnements, maux d'estomac, trouble de l'appétit,
- Tendance à manger plus gras, plus sucré avec une prise de poids et des troubles cardio-vasculaires
- Troubles endocriniens avec léger sur risque de cancer du sein chez la femme
- Augmentation des symptômes avec l'âge



Vie familiale et sociale :

Désynchronisation entre la vie professionnelle et familiale ; conflits possibles, baisse de la pratique sportive et activités collectives



Vie professionnelle :

Baisse de la performance et de la vigilance avec une augmentation du risque d'accident du travail et de la circulation

Les moyens de prévention

Collective

- Rythme de rotation de 4 ou 5 jours en préférant la succession des postes : matin – après midi – nuit
- Eviter la prise de poste avant 5H00
- Respecter deux jours complets de repos après la dernière nuit et au moins 11 heures de repos entre deux périodes de travail
- Ne pas dépasser 8 heures de travail par poste si le travail est pénible
- Les salariées enceintes de plus de 12 semaines doivent travailler en journée
- Tenir compte des rythmes biologiques individuels : les « lève-tôt » le matin et les « couche-tard » l'après-midi ; favoriser les équipes de nuit pour les volontaires
- Faciliter les transports pour diminuer les temps de trajets
- Aménager de locaux agréables permettant à toute heure de se restaurer

Individuelle

- Une exposition à la lumière est préconisée en début de poste ; à limiter après minuit
- Dormir dans un environnement calme et non surchauffé
- Prévoir une sieste avant la première nuit de travail
- Après la dernière nuit de travail, dormir juste ce qu'il faut pour arriver à dormir la nuit suivante
- Attention à la double journée (double emploi), source de fatigue supplémentaire