



Horaires non conventionnels

Travail de nuit et horaire rotatif

Octobre 2013

Saviez-vous que ...

- On distingue deux types de quart de travail non conventionnel : le travail de nuit avec un horaire stable et le travail posté, où différents travailleurs se succèdent sur un même poste selon un horaire rotatif.
- Le travail selon un horaire rotatif perturbe l'horloge interne.
- Les troubles d'adaptations au travail de nuit s'apparentent à ceux du décalage horaire.
- Les travailleurs de nuit dorment environ deux heures de moins que la durée de sommeil moyenne de la population, leur sommeil étant perturbé par la luminosité.
- Lorsqu'il est stable sur une longue période, le travail de nuit permet un certain niveau d'adaptation au corps.
- Lorsqu'un travailleur alterne entre un quart de jour, de soir, et de nuit, son corps se retrouve en perpétuelle adaptation.
- Les risques de souffrir de diabète, d'obésité et de problèmes cardiovasculaires sont plus élevés quand on travaille de nuit.
- La prise de poids est plus élevée chez les travailleurs postés (horaire rotatif).
- Le manque de sommeil serait la cause cachée de la majorité des « erreurs humaines » qui provoquent des accidents, dans la vie quotidienne et au travail.



SOURCES : Université McGill, CCHST

Références Internet

Université McGill – Le travail de nuit

http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_11/i_11_s/i_11_s_cyc/i_11_s_cyc.html

Centre canadien d'hygiène du travail – Le travail en rotation

<http://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/shiftwrk.html>

E-santé – Travail en horaires décalés : alimentation désorganisée

<http://www.e-sante.fr/travail-en-horaires-decales-alimentation-desorganisee/actualite/1519>

CONSTAT ALIMENTAIRE

- Dans la mesure du possible, conserver ses habitudes en matière d'alimentation.
- Prendre des repas variés et équilibrés.
- Garder les mêmes heures pour les repas en famille, même si l'horaire de travail change constamment.
- Tenir compte des besoins du travailleur en rotation au moment de planifier les repas.
- Le travailleur de soir devrait prendre son repas principal au milieu de la journée et non au milieu du quart de travail.
- Le travailleur de nuit devrait manger légèrement pendant le quart de travail et prendre un déjeuner moyen.
- Boire beaucoup d'eau et prendre l'équilibre habituel de légumes, fruits, viande maigre, volaille, poisson, produits laitiers, céréales et pain.
- Pendant les pauses, privilégier fruits, légumes et craquelins plutôt que boissons gazeuses et friandises.
- Réduire la consommation de sel, de caféine et d'alcool.
- Éviter les aliments gras, surtout la nuit.
- Prendre au moins 30 minutes pour manger afin d'éviter les troubles digestifs.

