

TRAVAIL EN DÉCALÉ

Travailler en décalé est-il mauvais pour la santé ?

En comparaison à des journées typiques (9-17h), le travail peut être tôt le matin, l'après-midi ou encore le soir, ainsi que le weekend et la nuit. De manière générale, ce sont **tous les rythmes qui sont atypiques**.



Contrairement à ce que l'on pense, le travail en horaire décalé n'est pas rare en France car représentant **6 millions de personnes**, soit 23% des salariés en 2016. Le travail de nuit (de 21h à 6h du matin), très fréquent en France, est un rythme assez destructeur pour les individus.

Divers secteurs sont concernés : hospitalier, aérien, militaire, sécurité, ouvrier, restauration etc.

Plusieurs effets de ces rythmes décalés sont connus chez ces travailleurs :

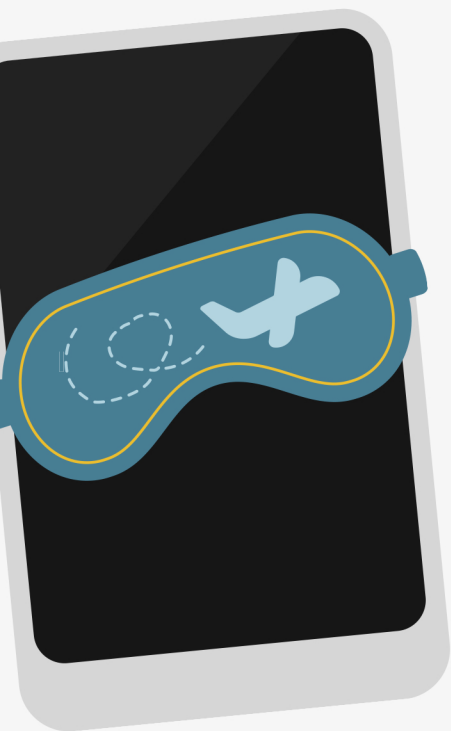
Effets avérés : Troubles du sommeil, diminution de la vigilance, syndrome métabolique

Effets possibles : hypertension artérielle, AVC.

Effets probables : troubles cognitifs, cancer, altération santé psychique, surpoids et obésité, diabète de type 2.



TRAVAIL EN DÉCALÉ



Il est important de comprendre et d'accepter que les moments entre des jours de travail doivent être organisés pour, en priorité, **maximiser la récupération**.

Afin de ne pas être dérangé pendant que vous dormez, **n'hésitez pas à mettre votre téléphone sur le mode avion ou l'éteindre**.

Dans la même lancée, vous pouvez **prévenir votre famille/colocataire/etc. que vous dormez** afin de ne pas être réveillé pendant votre sommeil.

Vous pouvez **prévoir des moments pour faire du sport**. Si vous ne savez pas par quoi commencer, dites vous que même la marche à pied autour de chez vous est un premier pas !

Sur vos jours de repos, **sortez** !
C'est le moment de profiter de la lumière et de l'air frais.

Comment faire ?

Un des éléments les plus importants est de bien équilibrer le temps entre sommeil et vie sociale.

Travailler en horaires décalés ne veut pas dire qu'il faut se couper du monde et arrêter d'avoir une vie sociale et familiale.

Il s'agit essentiellement de trouver **l'équilibre entre tous ces paramètres et le bon temps de sommeil**.

