



7,8 milliards

Ce sont les coûts des accidents de travail et maladies professionnels comprenant les soins, les interruptions de travail et les pertes de progression en Suisse.

EMPLOI ET SANTÉ Travail de nuit et horaires variables ont un impact sur la santé, le sommeil ou l'alimentation. Exemple et mesures chez les conducteurs de train.

Concilier santé et horaires irréguliers

LYSIANE FELLAY

«A RegionAlps, les conducteurs de locomotive et les contrôleurs ont des horaires irréguliers. Les premiers trains partent tôt le matin et les derniers trains s'arrêtent au-delà de minuit. Les 51 conducteurs de locomotive et les sept contrôleurs doivent ainsi décaler sans cesse les heures des repas ou les heures de sommeil. Cela n'est pas anodin et leur demande une certaine organisation. Ce métier demande d'être concentré et reposé pour garantir la sécurité», explique Benjamin Fournier, responsable des ressources humaines chez RegionAlps – entreprise

une formation analogue pour une entreprise de transport vaudoise qui a été adaptée aux spécificités de l'entreprise valaisanne. «Nous avons mis l'accent sur l'alimentation, le sommeil et l'ergonomie au poste de travail. Ces trois domaines ont un impact sur l'attention et la concentration du personnel de conduite. En adoptant une bonne hygiène de vie, nos collaborateurs améliorent leur santé, leur bien-être, mais aussi la sécurité des transports. Ces bonnes habitudes peuvent également diminuer le taux d'absentéisme», poursuit-il.

Reste que les conducteurs de locomotive ne sont pas les seuls à être concernés par les horaires irréguliers. Les facteurs, les messagers du Rhône, les policiers, le personnel de soin des hôpitaux et bien d'autres encore doivent s'adapter à ce rythme de vie. Nous leur donnons quelques conseils.

Importance du sommeil

Les horaires irréguliers peuvent perturber certains rythmes biologiques. Un mauvais sommeil peut avoir des conséquences concrètes sur l'attention et la vigilance, augmentant ainsi le risque d'accident au travail. Pour éviter cela, il est nécessaire de respecter des règles simples d'hygiène du sommeil. En travaillant tôt le matin, mieux vaut aller dormir tôt le soir pour avoir suffisamment d'heures de repos, par exemple. Pour celui qui travaille le soir, il est conseillé d'éviter de se servir d'un réveil, et de dormir jusqu'à la fin de son dernier cycle de sommeil. Durant la journée, une sieste de 15 à 20 minutes au maximum, correspondant à un sommeil lent léger, permet de se relaxer sans souffrir d'un ré-

veil douloureux. Les horaires irréguliers ont également des conséquences sur l'équilibre

alimentaire et les processus digestifs. Irrégularité des prises alimentaires, grignotage, con-

sommation de boissons sucrées, etc., peuvent être à l'origine de problèmes de santé.

Malgré les horaires décalés, le maintien de repas équilibrés à des heures régulières, en laissant quatre heures entre chaque repas, est important. Les collations sont nécessaires uniquement si la faim se fait sentir. A côté de cela, il est important de pratiquer régulièrement une activité physique. Quant aux conducteurs de locomotive, ils restent assis longtemps lorsqu'ils sont en service. Du coup, ils peuvent veiller à adopter la meilleure position possible afin d'éviter les douleurs et les conséquences sur le physique, comme des troubles musculo-squelettiques. Les étirements et les exercices de gainage du tronc réguliers sont de bons moyens pour se préserver. ◉

Pour rester au top de la forme au travail



«Ce métier demande de la concentration et nécessite du repos.»



BENJAMIN FOURNIER
RESPONSABLE
DES RESSOURCES
HUMAINES CHEZ
REGIONALPS

qui assure le transport ferroviaire régional en Valais. Consciente des contraintes imposées par ces conditions de travail particulières, la direction a choisi de mettre sur pied une formation autour de la santé et du bien-être au travail. Benjamin Fournier a pris contact avec les Ligues de la santé du canton de Vaud et Promotion santé Valais pour concrétiser ce projet. Une formation intitulée «Préservez votre capital santé» a été organisée en 2015. «Des spécialistes ont accompagné les conducteurs de train et les contrôleurs pendant leur travail pour cibler les problèmes liés à la profession», continue Benjamin Fournier. Les Ligues de la santé avaient mis sur pied

Vendredi 26 février, l'émission L'antidote «Santé des migrants» sera diffusée sur Canal9 à 18 h 30, 19 h 30, etc., puis à 20 h samedi et dimanche soirs suivants. Infos sous bit.do/antidote

POUR ALLER + LOIN

? Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Des conseils, des infos sous:
www.entreprise-en-sante.ch
D'autres infos sous:
www.liguesdelasante.ch



DANS MA LOCO

La clé du bien-être, le sommeil

«Le plus difficile dans ce métier, ce sont les horaires irréguliers», souligne Patrice Défago, 43 ans, conducteur de locomotive chez RegionAlps depuis 8 ans. «Mon horaire change tous les jours. C'est comme de vivre conti-

nuellement avec un décalage horaire. Je sens que ça a une influence sur mon corps. Depuis que j'ai suivi la formation santé en entreprise, j'ai pris conscience des différentes phases de sommeil et de leur utilité pour récupérer physiquement et psychologiquement. Je me suis imposé une discipline plus stricte en ce qui concerne le sommeil. J'avoue que ce n'est pas toujours facile ou possible de tenir ce rythme. J'ai une famille et j'ai aussi envie de passer des

moments avec elle. J'ai également pris l'habitude de faire une courte sieste dans la journée. Je vois une différence. Je me sens plus reposé. Côté alimentation, je fais l'effort de manger au moins un repas équilibré par jour. Soit je cuisine quelque chose, soit j'emporte un plat fait maison depuis chez moi. Enfin, au travail, je reste assis la plupart du temps. C'est très pénible. Du coup, j'essaie de faire du sport régulièrement pour limiter les dommages.» ◉

FORUM ADDICTION

Les défis liés à l'intervention en milieu pénitentiaire

L'intervention médico-psycho-sociale en milieu pénitentiaire contribue-t-elle à réduire les risques de récidive? C'est la question à laquelle le Forum addiction du 2 mars tentera de répondre. Une thématique qui a été fortement médiatisée. Trois professionnels valaisans viendront échanger sur le sujet. Le Dr Didier Delessert, médecin-chef du service de médecine pénitentiaire, Hôpital du Valais. René Duc, chef de l'Office des sanctions et des mesures d'accompagnement du canton du Valais. Thomas Urban,

intervenant Addiction Valais.

Dans un deuxième temps, le Pr Hans Wolff, médecin-chef du service de médecine et de psychiatrie péni- tentiaires des Hôpitaux universitaires de Genève, apportera son éclairage sur les moyens dont dispose la médecine pénitentiaire pour prévenir les récidives.

Le Forum addiction a lieu le 2 mars de 14 h 00 à 16 h 30 à la salle de conférences de l'Association valaisanne des entrepreneurs, rue de l'Avenir 11, à Sion. Entrée libre. www.addiction-valais.ch

PRÉVENTION DES INFECTIONS EN CABINET

Eviter la grippe ou la gastroentérite

Les microbes sont partout. Ils se transmettent par nos mains. La pratique de l'hygiène des mains permet de réduire la transmission des microbes, en particulier en périodes d'épidémie de grippe ou de gastroentérite. Le thérapeute peut mettre à jour ses connaissances et ses pratiques

d'hygiène lors d'une formation continue (reconnue ASCA, FSO) de trois heures «Hygiène au cabinet du thérapeute». Dispensé par un médecin, le prochain cours en Valais aura lieu le samedi 12 mars à l'Ecole romande des thérapies complémentaires à Sion. ◉ www.hygimed.ch ou 027 558 86 50

