



35^{ème} CONGRÈS
DE MÉDECINE
ET SANTÉ
AU TRAVAIL



TRAVAIL POSTÉ ET DE NUIT LES FONDAMENTAUX POUR PRÉVENIR

Dr Dorothee COLLOT-FERTEY
Médecin du Travail (GE Healthcare - Buc)





35^{ème} CONGRÈS
DE MÉDECINE
ET SANTÉ
AU TRAVAIL



TÉMOIGNAGE DE MISE EN PLACE D'HORAIRES DÉCALÉS :

- Problématique posée
- Démarche mise en place
- Réponses et outils apportés par le service de Santé au Travail

GE dans le MONDE

300 000 employés présents dans 180 pays

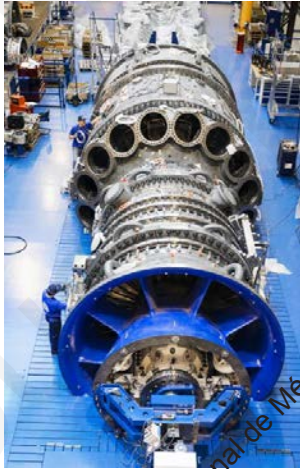


2018 © Congrès National de Médecine et Santé au Travail, Tous droits réservés - Toute reproduction même

2018 © Congrès National de Médecine et Santé au Travail, Tous droits réservés - Toute reproduction même p2



GE en FRANCE



AVIATION
Matériaux avancés, fabrication, et productivité de l'ingénierie

POWER
Sciences et services de la combustion, base installée

ENERGY CONNECTIONS
Électrification, contrôles et technologies de conversion d'énergie

En France
16 000
collaborateurs

HEALTHCARE
Technologie diagnostique - Un précurseur solidement ancré dans les marchés en expansion

RENEWABLE ENERGY
Systèmes et stockage d'énergies renouvelables

TRANSPORTATION
Technologie de motorisation et localisation dans les régions en pleine croissance

OIL & GAS
Services et technologie : Un précurseur dans les régions en pleine croissance

GE Healthcare en France



2700 collaborateurs en France

- **600** chercheurs/ingénieurs
- **350** employés dans l'usine de production
- **370** ingénieurs terrain



90% de la production exportée



Saint-Witz (95)

Centre logistique pièces détachées

Buc (78)

- Siège européen
- Centre R&D mondial pour l'imagerie interventionnelle, la mammographie et les logiciels
- Site de production

Vélizy (78)

Siège France

Tremblay en France (93)

Plateforme logistique



Strasbourg (67)

Centre R&D mondial pour la gestion de la dose

Limonest (69)

Siège Life Care Solutions

Sophia Antipolis (06)

Centre R&D mondial pour l'ultrasons

Horaires décalés : problématique posée

- ✓ Horaires décalés déjà mis en place sur le site de Buc pour les équipes de production.
- ✓ Demande d'extension de ces horaires à l'équipe d'ingénieurs pour pouvoir réaliser des tests en salle.
- ✓ Demande provenant des OS pour que le service médical reçoivent en visite médicale les nouveaux salariés devant travailler en horaires décalés.



Horaires décalés : démarche mis en place

- ✓ Réunions avec les managers et RH pour connaître le contexte et les conditions de mise en place des nouveaux horaires : heures, durée, nombre de salariés concernés, conditions de travail et de sécurité ...).
- ✓ Réponses apportées :
 - ✓ Horaires décalés sur les tranches : 7h-16h / 13h-22h
 - ✓ Durant une période de 10 mois
 - ✓ Pas de nouvelles tâches
 - ✓ ~ 100 salariés + 40 prestataires



Horaires décalés : Réponses et outils apportés

- ✓ Réunions collectives d'information et de sensibilisation sur le thème « Horaires décalés : comment prendre soin de sa santé ? »
- ✓ Création d'outils :
 - calendrier journalier
 - plaquette d'information « Travail en 2X8 : Sommeil et alimentation : quelques règles à respecter »



Horaires décalés : outils apportés

Le sommeil c'est vital !

Je travaille le matin

- Je me couche tôt; **OU BIEN**
- Je fais une sieste longue en rentrant;
- Je n'oublie pas ma collation avant de partir.

Je travaille l'après-midi

- Je ne me couche pas trop tard, pour ne pas décaler mon sommeil, Je dors le matin, la double journée est dangereuse.
- Si besoin, Je fais une courte sieste de 10 à 20 minutes en fin de matinée;
- Je prends mon repas avant de partir travailler.

Dans tous les cas

- Je limite les activités trop stimulantes le soir : Jeux vidéos, internet, sport intense proche du coucher
- Je m'endors dans de bonnes conditions : chambre calme « nuit », température entre 19° et 20°, aérée.
- Je prends un diner léger et sans alcool.

Une alimentation équilibrée c'est indispensable !

Une fois par jour...

- viande
- poisson
- œufs

3 fois par jour...

- lait
- yaourt
- fromage

À la pause

- Pour éviter le « coup de barre », je prévois une collation en évitant les aliments trop gras qui favorisent la somnolence (viennoiseries, charcuterie);
- Je privilégie :
 - les fruits
 - les laitages
 - les barres de céréales
 - les sandwiches légers (blanc de poulet, tranche de viande, jambon blanc + crudités)

Je mange régulièrement tout au long de la journée

À tous les repas...

- Riz
- pommes de terre
- pâtes
- légumes secs
- semoule

2 à 3 fruits par jour

- légumes verts +++

Conduire après le travail !

J'ai l'un des signes suivants

- Sensation des somnolence;
- Nuque raide;
- Besoin de bouger;
- Tête lourde;
- Paupières qui clignent;
- Yeux qui piquent.

STOP

JE M'ARRÊTE IMMÉDIATEMENT POUR DORMIR !

15 minutes de sommeil améliorent votre vigilance pendant 1 ou 2 heures.

Médicaments et conduite

De nombreux médicaments induisent la somnolence; lisez les notices et parlez-en à votre médecin.

Repérez les pictogrammes de mise en garde sur l'emballage!

NE PAS CONDUIRE

Service Médical
258 rue de la minière
78533 BUC
Tel: 01 70 30 45 00
servicemedical.buc@ge.com

Le travail en 2 X 8

Comment s'y adapter

Sommeil et alimentation

Quelques règles à respecter

Service Médical de Buc



Horaires décalés : difficultés rencontrées

- ✓ Etre informé le plus tôt possible des changements de process et d'horaires.
- ✓ Avoir les informations complètes sur la mise en place du nouveau procédé pour adapter nos conseils et outils.
- ✓ Pouvoir informer les salariés en groupe collectif (ex réunion d'équipe).



Je vous remercie de votre attention

