



ARTISANS SANTÉ ET SOMMEIL

Prendre soin de sa santé et de son sommeil, c'est aussi préserver l'efficacité, la sécurité et la continuité de son entreprise.

Pour un artisan, prendre soin de sa santé et de son sommeil contribue directement au bon fonctionnement de l'entreprise. Un sommeil de qualité favorise la vigilance, l'efficacité et la sécurité au quotidien. Il permet aussi d'être plus présent dans son activité et de préserver durablement son équilibre.

ENTREtenir SA SANTÉ

EN TANT QU'ARTISAN, VOUS CUMULEZ DE NOMBREUSES RESPONSABILITÉS. PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ EST UN ENJEU MAJEUR QUI PERMET D'ASSURER LA CONTINUITÉ DE VOTRE ACTIVITÉ.

Prendre soin de sa santé a des effets positifs dans tous les aspects de votre quotidien :

- **Sur votre santé** : plus d'énergie, une meilleure récupération, moins de fatigue.
- **Dans votre vie personnelle** : plus de disponibilité pour vos proches et permettre de profiter pleinement de vos temps de repos...
- **Dans votre entreprise** : plus de concentration, une meilleure organisation et une activité plus durable.



LES RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION

Les besoins évoluent avec l'âge, le sexe, l'activité professionnelle et l'histoire familiale. Pour entretenir sa santé, il est essentiel de bénéficier d'un suivi médical personnalisé et de rester attentif aux signaux de son corps.

VOS RENDEZ-VOUS CLÉS :

CHEZ LES FEMMES ET LES HOMMES :

- Consultation annuelle chez le médecin et mesure de la tension au moins une fois par an.
- Penser à réaliser un examen de prévention aux âges clés : celui-ci peut être pris en charge à 100% par l'assurance maladie.
- Dépistage du cancer colorectal de 50 à 74 ans, tous les 2 ans ou plus tôt en cas d'antécédents familiaux.

CHEZ LES FEMMES :

- Consultation gynécologique annuelle.
- Mesure annuelle de la tension chez le médecin, notamment lors de la mise en place d'une contraception hormonale, d'une grossesse ou de la ménopause.
- Dépistage du cancer du col de l'utérus.
- Dépistage du cancer du sein de 50 à 74 ans, tous les 2 ans ou plus tôt en cas d'antécédents familiaux.

CHEZ LES HOMMES :

- Consulter un urologue et un cardiologue à partir de 50 ans, ou plus tôt en cas d'antécédents familiaux.
- Parler à un médecin de toutes questions liées à la prostate.



BONNES PRATIQUES : PRÉSERVER SA SANTÉ

ORGANISER SON TEMPS DE TRAVAIL :

- Adapter son rythme de travail dans la mesure du possible.
- Anticiper les périodes de forte activité.
- Prévoir des temps de récupération.
- Prévoir dans votre agenda un moment pour faire une activité qui vous fait plaisir.

PRÉSERVER SON CORPS :

- Adapter ses gestes et postures (possibilité de réaliser des sensibilisations ou formations).
- Porter des équipements de protection.
- Investir dans des équipements améliorant les conditions de travail : matériaux allégés, dispositifs d'assistance physique, équipements moins bruyants et moins vibrants ...

Le médecin du travail et l'OPPBTP peuvent vous accompagner sur la prévention des risques liés à votre activité. Vous pouvez également consulter votre médecin traitant si vous observez des signes anormaux.

PENSEZ-Y !

Identifier les risques, notamment grâce au document unique d'évaluation des risques professionnels, permet de mettre en place des actions adaptées pour préserver sa santé.

BONNES PRATIQUES : PRÉSERVER SA SANTÉ

PRÉSERVER SA SANTÉ PASSE AUSSI PAR DES HABITUDES SIMPLES AU QUOTIDIEN :

- Boire régulièrement de l'eau tout au long de la journée, environ 2 L et plus en cas de forte chaleur.
- Privilégier une alimentation équilibrée.
- Pratiquer une activité sportive de loisir.
- Préserver des temps de repos.



PENSEZ-Y !

Prendre du temps pour ce que vous aimez est important. Si vous n'y trouvez plus de plaisir pendant quelque temps, cela peut être un signal d'alerte.



BON À SAVOIR

Retrouvez sur le site de l'Observatoire Santé PRO BTP de nombreux conseils et informations sur la santé, le sommeil, l'activité physique, la santé mentale, les addictions, ainsi que sur la santé des femmes et des hommes...

LES CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL

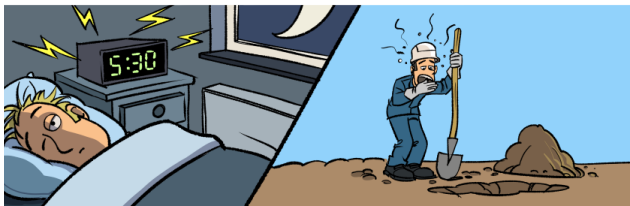
SUR UN CHANTIER OU EN ATELIER, LA FATIGUE PEUT ENTRAINER PLUSIEURS CONSÉQUENCES SUR :

LA SANTÉ

- Fatigue chronique.
- Troubles de la concentration et de la mémoire.
- Stress et irritabilité.
- Surpoids.
- Risque accru de blessures.

L'ENTREPRISE

- Diminution de l'efficacité au travail et de l'attention.
- Retards dans les chantiers.
- Risque accru de conflits.
- Augmentation du risque d'accidents.



BON À SAVOIR

Lorsque vous observez une fatigue persistante, celle-ci peut être le signe d'autres troubles, comme l'apnée du sommeil ou certaines affections ORL. Il est donc important de consulter un professionnel de santé.

SAVOIR IDENTIFIER LES SIGNES DE FATIGUE

LA FATIGUE NE SE VOIT PAS TOUJOURS IMMÉDIATEMENT, MAIS CERTAINS SIGNES PEUVENT ALERTER.

AU NIVEAU PHYSIQUE :

- Bâillements répétés.
- Sensation de fatigue.
- Douleurs musculaires.
- Manque d'énergie.



AU NIVEAU DE LA CONCENTRATION :

- Difficultés à se concentrer.
- Oublis fréquents.
- Baisse d'attention.
- Temps de réaction plus long.



AU NIVEAU DU TRAVAIL :

- Augmentation des erreurs.
- Gestes moins précis.
- Baisse de la productivité.
- Réduction de la vigilance face aux dangers.



PENSEZ-Y !

Le manque de sommeil réduit la concentration, augmente les temps de réaction et peut ainsi accroître le risque d'accident. En cas de fatigue, une courte sieste de 20 minutes maximum peut aider à retrouver de la vigilance, améliorer la mémoire, la concentration et l'humeur.

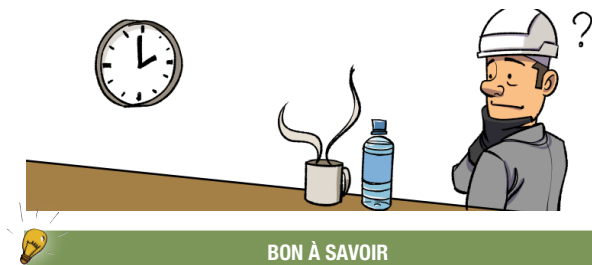
BONNES PRATIQUES : AMELIORER SON SOMMEIL

ADOPTER UN RYTHME RÉGULIER :

- Se lever à horaire fixe même le week-end.
- Respecter ses besoins en sommeil, au besoin compenser avec une sieste.

EVITER LES FACTEURS PERTURBANT LE SOMMEIL :

- Réduire sa consommation de café dès 14h.
- Réduire sa consommation d'alcool.
- Prévoir l'arrêt de la cigarette.
- Privilégier les aliments qui favorisent l'endormissement (éviter en particulier les plats trop riches et trop gras) : crudités, pâtes, poisson, légumes, produits laitiers ...
- En rentrant chez vous, fixez une heure limite à partir de laquelle vous vous accordez une vraie coupure avec le travail.
- L'utilisation des petits écrans (smartphone et tablette) doit être arrêtée **au moins 1 heure avant le coucher** pour faciliter l'endormissement.



BON À SAVOIR

En cas d'insomnie, évitez de rester au lit trop longtemps. Levez-vous et pratiquez une activité calme, dans une lumière tamisée, comme lire un livre peu stimulant. Retournez vous coucher lorsque le sommeil revient.

BONNES PRATIQUES : AMELIORER SON SOMMEIL

FAVORISER UN BON ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL :

- Le lit doit être réservé au sommeil et au repos, afin d'aider le corps à l'associer à un temps de récupération plutôt qu'à une activité de travail.
- Dormir dans un endroit aéré, sombre et calme : au besoin utiliser des bouchons d'oreille, des rideaux occultants ou un masque de sommeil.
- Maintenir une température adaptée idéalement entre 18 et 20°C.
- Privilégier une literie adaptée et veillez à changer vos draps une fois par semaine.

MIEUX RÉCUPÉRER EN JOURNÉE :

- Si besoin faire une sieste de 20 à 30 minutes en début d'après-midi peut aider à récupérer.
- Faire une sieste caféinée : boire un café juste avant une courte sieste de 15 à 20 minutes. La caféine mettant environ 20 minutes à agir, elle commence à faire effet au moment du réveil, ce qui peut aider à se sentir plus alerte.



PENSEZ-Y !

Quelques minutes de réveil musculaire avant de commencer la journée permettent de préparer le corps à l'effort et de limiter les douleurs et les blessures.

EN SAVOIRPLUS



IRIS-ST
2 RUE BERANGER
75003 PARIS

IRIS-ST, pôle prévention des artisans du BTP
et Paysage
www.iris-st.org

Avec le soutien de la CNAM et de CAPEB
Développement



En partenariat avec

