

**unisanté**

Centre universitaire  
de médecine générale  
et santé publique · Lausanne

## **Conciliation rythmes professionnels et privés Témoignages et exemples issus de la pratique**

*Anouck Luini Macchi  
Spécialiste en promotion de la santé  
Département Santé au travail et environnement  
Unisanté, Lausanne*

1

## **Cursus**

Titres:

- Master of Arts, Histoire
- CAS en santé communautaire
- Diverses formations continues: sommeil, entretien motivationnel, alimentation, activité physique, risques psychosociaux.

Employeurs:

- Ligues de la santé
- Promotion Santé Vaud
- Unisanté

**unisanté** Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

2

2

## Promotion de la santé au travail

Thématiques:

- Hygiène de vie (alimentation, sommeil, activité physique, récupération)
- Travail de nuit
- Risques psychosociaux

Divers publics:

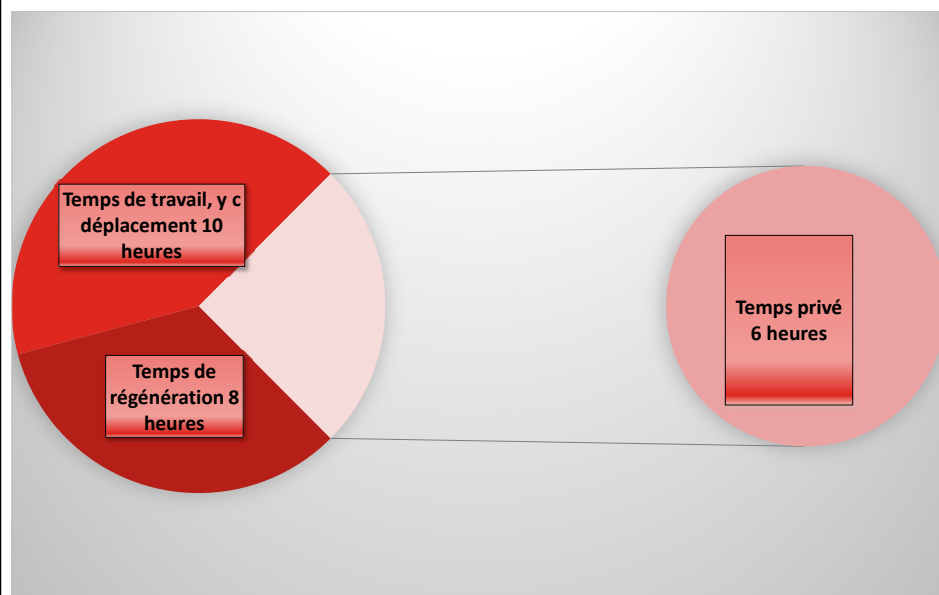
- Ambulanciers, policiers
- Conducteurs professionnels, mécaniciens
- Industrie, pharma
- Cadres, collaborateurs

unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

3

3

## Répartition des 24 heures sur un jour de travail



4

## Temps privé ≠ temps libre

Catégorie	Durée moyenne en Suisse* en heure/jour
<b>Travail domestique et familial:</b> préparer les repas, faire la vaisselle, faire les achats, nettoyer, ranger, faire la lessive, administratif, travaux manuels, soins aux enfants, devoirs avec les enfants, aide aux aînés	2.5
<b>Temps social et des repas</b>	2
<b>Temps des loisirs:</b> tv, sport, musique, sociétés, lecture, cinéma, etc.	2.5
Total	7 heures

\* Source: Office fédéral de la statistique

5

## Conséquence: il manque 1 heure

- Nous dormons de moins en moins
- Essor de la restauration rapide, réduction du temps à table
- Difficulté à mener nos projets et nos tâches
- Regardons dans la pratique

6

## Trois situations issues de la pratique

**Claudio**



**Romaine**



**Samuel**



générale et santé publique · Lausanne

7

7

## Claudio 35 ans travaille pour une entreprise de transport



- Marié, deux enfants de 2 et 4 ans
- Travail à horaires atypiques depuis plus de 5 ans
- plus d'une heure de trajet en voiture (domicile-travail)

**unisanté** Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

8

8

## Horaire de Claudio

JOUR 1 Service 1	JOUR 2 Service 2	JOUR 3 Service 3	JOUR 4 4	JOUR 5	JOUR 6
18h00 à 02h50	17h20 – 02h00	13h00 – 17h30	04h30-13h30	CONGE	CONGE

9

## Avantages perçus par Claudio



- Moins de circulation quand il finit son service de nuit
- Prime du travail de nuit
- Présent 4 soirs par semaine avec ses enfants
- 2.5 jours de temps libre / 6 jours

10

## Difficultés perçues par Claudio



- Dette de sommeil
- Irritabilité
- Douleurs gastriques
- Tensions avec son épouse
- Somnolence au volant

11

## Risques du travail de nuit pour la santé

- Impact sur le sommeil
  - Quantité et qualité
  - Somnolence
  - Risque d'accident ++
  - Irritabilité ++
- Désynchronisation
  - Maladies cardiovasculaires
  - Diabète
  - Cancer

12

## Quelles recommandations pour Claudio

- Parler de ses difficultés à son employeur
- Parler à son médecin
- Parler à ses proches
- Repos avant le retour à domicile (nuit)
- Sieste avant la prise de service ou compensatoire après une courte nuit

13

## Quelles recommandations pour l'employeur

- La visite médicale par un médecin du travail (obligation légale)
- Sensibilisation à l'hygiène de vie liés aux horaires atypiques
- Adaptation du poste de travail
  - Moins de nuit pour une période
- Soutien aux déplacements (bus, covoiturage, etc.)
- Local de repos – chambre de garde pour dormir avant une prise de service ou après
- Aide à la prise en charge des enfants – crèches
  - Que les enfants puissent être à la crèche quand il rentre du travail

14

## Romaine 27 ans comptable



- En couple
- En télétravail quasi permanent depuis mars 2020
- Sportive
- Vit à 30 minutes de train de son lieu de travail

15

Horaires	Activités
07h00 à 08h00	Lever, petit déjeuner
08h00 à 12h00	Temps de travail, disponible et connectée pour ses collègues
12h00 à 14h30	Sport sur la pause de midi
14h30 à 19h00	Temps de travail, disponible et connectée pour ses collègues
19h00 à 22h00	Temps privé, mais reste disponible et connectée pour ses collègues
Week end	Répond à des emails et pense au travail

16



## Avantages perçus par Romaine



- Gain de temps (déplacement)
- Plus d'autonomie dans l'organisation de sa journée
- Meilleure concentration (pas d'open space)
- Eloignement d'une ambiance de travail parfois tendue

17

## Difficultés perçues par Romaine



- Son appartement n'est plus un lieu de ressourcement
- Frontière vie privée vie professionnelle indistincte
- A parfois peur de déranger les collègues
- Sentiment de devoir régler les problèmes seules
- Douleurs dans les épaules et le haut du dos

18

## Comment bien gérer le télétravail?



**Définissez une plage horaire durant laquelle vous êtes disponible** et les moments durant lesquels vous ne pouvez être dérangé

**Conservez une routine** (s'habiller, se doucher, dissocier lieu de travail et lieu des repas, sortir marcher, ranger votre ordinateur à la fin de votre journée de travail, etc.)

**Organisez-vous des pauses régulières**, avec des outils comme la «pomodoro technique» ou des créateurs de tâches

**Précisez les modalités de votre engagement avec votre hiérarchie** et déterminez une charge de travail hebdomadaire maximale

**Planifiez des moments quotidiens d'activité physique**, de sociabilisation, de divertissement

Source: Le Nouvelliste, article sur le télétravail du 28 avril 2022

20

## Recommandations pour l'employeur

- Avoir une réflexion au sein de l'entreprise sur la pratique du télétravail
- Favoriser un mode de travail hybride avec des jours de présence communs avec les collègues
- Se soucier de l'installation des collaborateurs
- Rappeler les règles sur le temps de travail, sur les moments de disponibilités et l'importance des pauses

21

## Samuel 45 ans, directeur d'une PME



- Marié deux enfants de 8 et 10 ans
- Un employé, un apprenti et il reçoit l'aide de son épouse pour la comptabilité
- Beaucoup de déplacements entre l'atelier et les chantiers

22

Horaires	Activités
04h30 à 06h30	Lever, tâches administratives (offre client, commande fournisseur, etc.)
06h30 à 12h00	Déplacement à son atelier, mise en route de son équipe sur les chantiers. Travaille sur les chantiers. Répond à de multiples téléphones
12h00 à 13h30	Pause déjeuner
13h30 à 17h00	Idem matin
17h00 à 21h00	Temps privé, il récupère ses enfants (devoirs, loisirs, repas, ménage). Communique à sa femme les factures à faire et le soutien attendu
Week end	Répond à des emails et pense au travail

23

## Avantages perçus par Samuel



- Autonomie
- La polyvalence (chantier, clientèle, bureau)
- Petite équipe (familiale)
- Répartition des tâches avec son épouse
- Salaire

24

## Difficultés perçues par Samuel



- Responsabilités +++
- Pression +++
- Sacrifie son temps de récupération
- Sentiment de devoir tout gérer et d'être dépassé

25

## Samuel risque de s'épuiser! Physiquement et psychiquement

### Recommandations

- Etre attentif à tout changement physique ou cognitif (sommeil, alimentation, prise ou perte de poids, irritabilité, etc.)
- En parler à son médecin
- Questionner l'organisation du travail
  - Plus de délégation
  - Travail en réseau, sous traitance

26

### Conclusion

- Il est difficile de mener à bien ses projets professionnels et privés sur une journée de 24 heures.
- Il n'y a pas une situation qui soit idéale, pas de modèle parfait. Chaque modèle a ses contraintes et ses difficultés.
- Il y a toujours du temps sacrifié et celui-ci correspond majoritairement à du temps nécessaire à notre équilibre de vie
  - temps de sommeil,
  - temps de loisir,
  - temps social,
  - temps spirituel.

27

## Conseils – astuces générales

- Questionner l'organisation de son propre travail
- Questionner l'équilibre vie privée vie professionnelle
- Etre attentifs aux signaux d'alertes (sommolence, difficulté de concentration, de sommeil, signes d'impatience, etc.)
- Etre à l'écoute de ses proches
- Savoir ce qui nous fait du bien et nous ressource... et le cultiver

28

**unisanté**

Centre universitaire  
de médecine générale  
et santé publique · Lausanne

**Prenez soin de vous  
Merci**

**[anouck.luini@unisante.ch](mailto:anouck.luini@unisante.ch)**



29