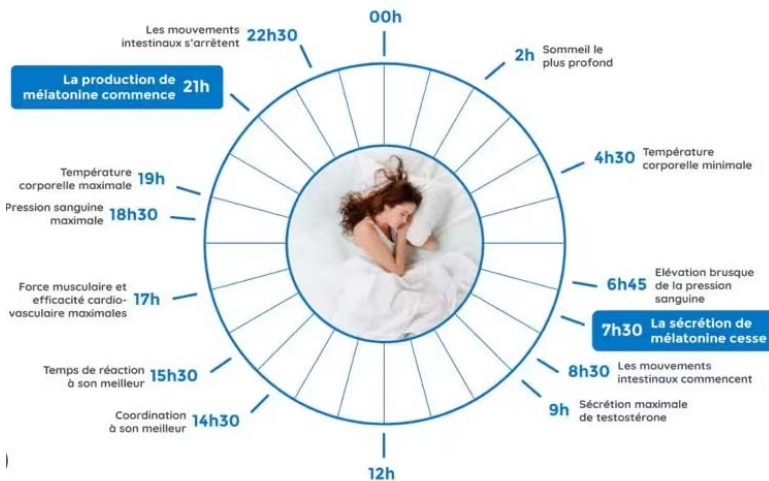




Horaires atypiques et santé : Travail de nuit - Travail posté



L'être humain est « programmé » pour se reposer la nuit et pour travailler le jour. Tous ces décalages liés aux horaires de travail atypiques viennent perturber le **rythme circadien** sur lequel sont calées de nombreuses fonctions physiologiques. Ils peuvent potentiellement affecter l'ensemble de l'organisme et engendrer des maladies et des accidents.

En 2021, **10,4 millions** de salariés ont travaillé en moyenne au moins une fois, sur une période de quatre semaines, en horaire atypique (DARES).

DEFINITIONS / REGLEMENTATION

1. Horaires atypiques

Les horaires atypiques concernent les **aménagements du temps de travail en dehors des temps standards**.

Les horaires atypiques les plus connus sont :

- le **travail posté** (équipes alternantes en 2x8, 3x8, 2x12...)
- le **travail de nuit**, le travail de **fin de semaine**
- les **horaires coupés** (coupure d'au moins 3 heures)
- et les **horaires variables** d'un jour à l'autre (astreintes...)

2. Travail posté

Le Code du Travail ne définit pas le travail posté.

Selon la **directive européenne du 23 novembre 1993** « le travail posté correspond à tout mode d'organisation du travail en équipe selon lequel des travailleurs sont occupés successivement sur les mêmes postes de travail, selon un certain rythme, y compris le rythme rotatif, et qui peut être de type continu ou discontinu, entraînant pour les travailleurs la nécessité d'accomplir un travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines ».

3. Travail de nuit

Est considéré comme travail de nuit tout travail effectué entre 21h et 6h. Selon le *décret n°2008-44*, est considéré comme travailleur de nuit, toute personne qui remplit au moins une des deux conditions suivantes :



- accomplir **au moins deux fois par semaine** (selon son horaire habituel) **au moins trois heures** de son temps quotidien **entre 21h et 6h**,
- accomplir au minimum **270 heures** de travail de nuit pendant une période de **12 mois consécutifs**

LES EFFETS POSSIBLES SUR LA SANTE

1. Troubles du sommeil

Ces rythmes de travail peuvent amener le salarié petit à petit vers une **dette chronique de sommeil**.

Un travailleur posté dort en moyenne 2 heures de moins qu'un travailleur en horaires standards de par des difficultés d'endormissement, des réveils précoces, une qualité du sommeil amoindrie...).



Cette dette de sommeil peut entraîner de la somnolence, une baisse de la vigilance, baisse de la concentration et de la réactivité ce qui augmente considérablement le risque d'**accident du travail** (y compris d'accident de trajet).

2. Troubles de l'alimentation

Le travail posté et le travail de nuit peuvent engendrer :

- une **prise de poids** due à une alimentation irrégulière et/ou non équilibrée et une activité physique réduite,
- et des **troubles digestifs** dus aux décalages des horaires des repas : brûlures gastrique, ballonnements, trouble du transit (constipation, diarrhées)

3. Troubles psychologiques

Le travail posté et le travail de nuit peuvent entraîner :

- une **baisse des performances** : mémoire, concentration,
- **des troubles de l'humeur** : irritabilité, anxiété, dépression,
- **des perturbations de la vie sociale et familiale** : impossibilité de participer à des événements familiaux, des loisirs, impression d'isolement...
- une **consommation** plus importante de : **tabac, alcool, café et autres psycho-stimulants**.

4. Autres troubles potentiels

- une sensibilité accrue aux **infections**,
- risque de développement de **maladies cardiovasculaires et de troubles métaboliques** : HTA, infarctus, cholestérol, diabète...

Des études ont démontré un lien de causalité entre le travail de nuit et certains cancers dont le cancer du sein chez la femme, le cancer de la prostate chez l'homme ou encore le cancer du côlon.

Le travail de nuit est reconnu comme probablement cancérigène par le CIRC.

CONSEILS DE PREVENTION

1. Le sommeil

Dormir c'est récupérer physiquement et psychologiquement !

Le sommeil est très important : 7 à 8 heures de sommeil sont nécessaires, jamais moins de 6 heures par 24 heures, en une ou deux fois ! Pour favoriser un bon sommeil :

- Limiter les activités trop stimulantes avant le coucher notamment les écrans et privilégier les activités calmes : lecture, musique douce...
- Dormir dans un endroit calme (utiliser des bouchons d'oreilles si besoin), tempéré (16°C-19°C) et dans l'obscurité
- Eviter les excitants 2 heures avant le coucher : thé, café, tabac...
- Après un poste de nuit, aller au lit le plus tôt possible
- Faire une sieste pour combattre la somnolence et la dette de sommeil : faire une sieste courte
- Etre attentif aux signes de sommeil : bâillement, paupières lourdes...

Côté employeurs/encadrants :

- Organiser le travail de nuit de manière à favoriser le temps de repos et la régularité des horaires et des rythmes de travail : 3 nuits consécutives maximum
- En fin de poste : limiter l'exposition à la lumière pour favoriser l'endormissement, privilégier des tâches nécessitant une concentration moindre
- Mettre à disposition une salle de repos adaptée (des siestes courtes de 15-20 mn permettent de retrouver des capacités cognitives précieuses pour la prévention des accidents)
- Sensibiliser et informer le personnel sur les effets du travail de nuit et leur prévention

2. L'activité physique

« Bien dans son corps, bien dans sa tête »

Pratiquer une activité physique régulière de préférence **d'endurance** (marche à pied, vélo...) et en **extérieur** pour bénéficier de l'exposition de la lumière du jour.

Pratiquer à plusieurs pour maintenir un lien social permet de se motiver d'éviter l'isolement.

Eviter de pratiquer une activité physique intense 2h avant le coucher.

3. L'alimentation

Une bonne alimentation est indispensable !

- Manger équilibré à des heures régulières en prenant son temps
- Ne pas sauter de repas
- Eviter le grignotage, les pizzas, sandwiches et les plats industriels
- Ne pas manger trop salé ni trop gras
- Boire 1.5 litres d'eau par jour (seule l'eau calme la soif) et limiter les boissons sucrées
- Limiter le café à 2-3 tasses par jour (à distance du coucher)
- Surveiller son poids (se peser 1 fois par mois)
- Eviter les repas copieux 2h avant le coucher

Poste du matin	Poste de l'après-midi	Poste de nuit
HYGIENE GENERALE		
S'exposer à une forte lumière dès le lever	Respecter un délai de détente de 2 h après la fin du poste	Soyez vigilant sur la route après votre nuit de travail Travailler dans des locaux bien éclairés En fin de poste : limiter l'exposition à la lumière pour favoriser l'endormissement
SOMMEIL		
Faire une sieste courte pour combattre la dette de sommeil due au réveil précoce	Etre attentif aux signes d'endormissement : bâillement, paupières lourdes...	Faire une sieste dans l'après-midi pour récupérer votre dette de sommeil et être en forme la nuit prochaine (sieste préventive)
ACTIVITE PHYSIQUE		
Pratiquer une activité physique l'après-midi	Pratiquer une activité physique dans la matinée	Pratiquer une activité physique en fin d'après-midi
ALIMENTATION		
<p><u>La veille au soir :</u> Faire un repas digeste pour faciliter l'endormissement : salade, poulet, courgettes, compote..</p> <p><u>Au lever :</u> (avant d'aller travailler) Prendre une collation légère : boisson chaude, laitage, pain ou céréales, fruit ou jus...</p> <p><u>Petit-déjeuner :</u> à la pause Prendre un repas plus copieux : boisson, produit laitier, pain, beurre, fruit, viande/poisson/œuf...</p> <p><u>Déjeuner :</u> Prendre un repas léger et équilibré : poulet/haricots verts, fromage, fruit...</p>	<p><u>Petit-déjeuner :</u> Prendre un repas complet et équilibré : laitage, fruit, céréales, pain-beurre-confiture, boisson...</p> <p><u>Déjeuner :</u> Prendre un repas complet et équilibré : plat, yaourt, fruit...</p> <p><u>Collation :</u> vers 16h- 17h Boisson chaude, biscuit/fruit/pain et fromage...</p> <p><u>Dîner :</u> Prendre un repas léger</p>	<p><u>Dîner :</u> Prendre un repas complet (ne pas juste grignoter) : quiche, salade, laitage, fruit...</p> <p><u>Collation :</u> en milieu de nuit Pauvre en graisse et riche en protéines : sandwich (pain, poulet), fruit... (éviter le café après minuit)</p> <p><u>Après votre nuit de travail :</u> ne pas se coucher l'estomac vide pour ne pas être réveiller par la faim</p> <p><u>Petit-déjeuner :</u> Produit laitier, pain ou céréales, boisson, confiture, beurre, fruit...</p> <p><u>Déjeuner normal :</u> Crudités, viande, haricots verts, fromage, fruit...</p>

Il est recommandé de limiter sa consommation d'alcool, de tabac... de consulter régulièrement son médecin traitant.

Le STAS 17 peut vous accompagner en organisant des sessions de sensibilisation

Horaires atypiques chez les femmes

En France, la proportion de femmes à travailler en horaires atypiques est plus élevée que celle des hommes. Elles exercent le plus souvent des métiers de service, les exposant à des **contraintes d'organisation du temps de travail**, à des **exigences émotionnelles** ou encore à une **faible latitude décisionnelle**.

Ces métiers associés aux horaires atypiques constituent des conditions de travail particulièrement pénalisantes pour leur **santé** et leur **qualité de vie** avec souvent des difficultés à concilier leur vie professionnelle et leur vie de femme ou de mère.



Source : DARES

Les effets possibles sur la santé des femmes

L'exposition professionnelle au travail de nuit, fixé ou posté, entraînant des perturbations de l'horloge biologique et des rythmes circadiens a été associée dans plusieurs études à un **risque accru de cancer du sein** chez les femmes :

- altération de la sécrétion de la mélatonine (hormone du sommeil),
- augmentation des œstrogènes (hormones féminine)
- désynchronisation des horloges biologiques (alimentation, sommeil)
- altération du système immunitaire,
- baisse de l'activité physique,
- ...

Il est donc recommandé d'avoir un suivi gynécologique annuel et de réaliser un dépistage régulier du cancer du sein.

Femme enceinte et travail de nuit

Il a été constaté, chez la femme enceinte, un risque accru :

- de fausse couche spontanée
- d'accouchement prématuré
- de retard de croissance intra-utérin



La salariée enceinte qui travaille de nuit peut, à sa demande, être affectée à un **poste de jour** pendant toute la durée de la grossesse et pendant la période du congé légal postnatal.

Le médecin du travail peut également constater par écrit que le poste de nuit est incompatible avec son état (sans diminution de salaire pour la salariée).

Si l'employeur ne peut proposer un poste de jour, le contrat de travail est suspendu avec garantie de salaire.