

Journée technique du vendredi 24 mars 2000 à l'IUT de Lorient (département Hygiène, Sécurité et Environnement) : Réduction du temps de travail : prise en compte de la sécurité, de la santé, des conditions de vie au travail.

La réduction du temps de travail : le point de vue d'un médecin du travail

Dr Daniel Mouret – AMIEM – BP 415 –56104 Lorient cedex

Avant toute chose il est important de bien préciser que nous nous placerons dans les pires des hypothèses et dans les situations les plus mauvaises afin de décrire presque tous les risques possibles. Il est bien évident que certaines firmes ont mis en place la dernière loi sans bouleversement notable pour les salariés ou pour l'entreprise et avec succès. Là où les modulations des horaires étaient déjà fortes, les accords sur les 35 heures ont apporté un réel progrès (c'est le cas dans l'industrie du textile). Certaines entreprises avaient déjà mis en place une diminution de la durée du travail grâce à la loi de Robien et sont déjà à 32 heures par semaine. Par ailleurs nous nous placerons toujours comme conseiller de l'entreprise, avec un point de vue médical, médico-social ou ergonomique. Les décisions d'aménagement du travail ne sont ni de notre responsabilité ni de nos compétences et appartiennent aux partenaires sociaux.

En fait la question qui nous est implicitement posée est la suivante : **quelles vont être, dans le plus mauvais des cas, les conséquences sur la santé des salariés des augmentations de productivité imposées par la loi sur la réduction du temps de travail ?** En effet la loi sur les 35 heures a un corollaire : l'incitation/accélération des augmentations de productivité.

La notion de travail

Le travail était à l'origine une punition et une torture. *Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front* n'est pas une perspective très réjouissante. Par ailleurs l'étymologie nous apprend que le mot travail vient du latin *tripalium*, instrument à trois pieds où les romains torturaient (c'est à dire *travaillaient*) les esclaves qui refusaient de travailler.

Le mot renvoie donc aux notions de douleur, de punition, de peine...Ne disait-on pas pour un travailleur de force : un *homme de peine* ?

Avec la révolution industrielle le travail a été encouragé puis peu à peu été glorifié. Le travail était synonyme de douleur, mais la douleur était rédemptrice. A l'opposé du travail se situe l'œuvre (opus) qui a en soi une valeur de noblesse, de culture,

d'enrichissement personnel et d'art. Aujourd'hui il est davantage question de revenus, de bien-être et de congés, que de travail, de santé et de repos.

Le temps de travail

Du 15^{ème} au 17^{ème} siècle l'année de travail comptait seulement 200 à 230 jours ouvrés. Le travail s'organise sur l'année et – comme le disent les textes de l'époque – du *lever du jour aux chandelles allumées*. La vie et le travail se confondent et le travail au sens où nous l'entendons aujourd'hui n'apparaîtra qu'avec la révolution industrielle.

En 1840 le célèbre rapport du Docteur Villermé : *Le tableau de l'état physique et moral des employés dans les manufactures*, va pousser le législateur à promulguer la loi de 1841 qui limite la durée de la journée de travail pour les enfants à dix heures par jour.

En 1848 la durée du travail journalier est limitée pour tous à douze heures.

Cette durée passe à dix heures par jour, pour la plupart des salariés en 1892 puis pour tous en 1900.

En 1906 apparaît (sauf dérogation) le repos du Dimanche.

En 1919 sont instaurées les huit heures par jour.

En 1936 apparaissent les quarante heures par semaine et dix jours annuels de congés payés.

En 1982 c'est la loi des trente neuf heures avec cinq semaines de congés payés.

En 1994 apparaît le compte épargne-temps qui permet de reporter le temps de congé en dehors de la période annuelle. C'est la notion nouvelle de : *moins de repos aujourd'hui pour plus de congés demain*.

Aujourd'hui nous en sommes, avec les lois de Robien et Aubry, aux trente cinq heures hebdomadaires voire même aux trente deux heures, annualisables.

Le temps contraint

Il englobe le travail lui même mais aussi tout le temps qui lui est nécessaire comme les transports, la formation personnelle, la préparation du travail, les travaux ménagers, les soins aux enfants, les démarches administratives et tout ce qui n'est pas le *temps libre*. Ce temps contraint est probablement aujourd'hui devenu le plus long depuis plusieurs siècles. Nous sommes, dans notre réalité quotidienne, très loin de la fameuse civilisation des loisirs que les médias nous promettaient dans les années 60.

Enfin il faut évoquer les nouvelles technologies et les nouvelles organisations du travail. Celles-ci (développement du commerce, l'informatique, l'électronique et l'internet, le travail en des lieux multiples, la rapidité des moyens de communication, le travail à domicile, le télétravail, la production par objectifs

etc....) font que le travail n'est plus individuellement et collectivement mesurable ni géographiquement identifiable. Il est paradoxal que le législateur impose une réduction du temps de travail au moment où celui-ci n'a jamais été aussi flou et aussi difficile à définir.

La réduction du temps de travail va peut-être devoir être récupérée par l'entreprise, en augmentant la productivité. Cette augmentation de productivité ne sera pas sans coût pour les opérateurs :

- Une augmentation de la polyvalence des postes avec une charge importante de réadaptation à chaque changement de poste
- Une augmentation des cadences et des gestes répétitifs avec recrudescence des troubles musculo-squelettiques (TMS) et des accidents du travail
- De nouvelles délocalisations probables et de nouvelles automatisations avec une augmentation de la précarité et des effets négatifs sur l'emploi
- Une augmentation des flux tendus avec augmentation du stress, des problèmes psychiatriques et des conflits sociaux
- Une formation continue en partie sur le temps des congés
- Une densification du travail : on va vouloir faire en 35 heures ce que l'on faisait en 39 heures, avec diminution de la « porosité du temps », pertes d'informations
- Une autre répartition du temps de travail, avec augmentation des temps partiels non choisis, incertitudes sur les horaires d'une semaine sur l'autre
- Travail le samedi (près d'un salarié sur deux actuellement) et travail le dimanche (déjà un salarié sur quatre en 1998)
- Des excès de travail pouvant aller jusqu'à 10 heures par jour et 48 heures par semaine
- Une annualisation du temps de travail avec des conséquences néfastes sur la vie socio-familiale et un décalage des congés
- Un amortissement plus rapide des machines avec passage au travail de nuit, au travail posté en 2x8, 3x8 etc.
- L'accès des femmes au travail de nuit, que nous considérons comme une victoire à la Pyrrhus du mouvement féminin !

On voit que finalement il s'agit d'une augmentation des contraintes temporelles avec deux effets principaux sur l'organisme : modification des rythmes biologiques et de la structure temporelle de l'homme au travail et recrudescence de la pathologie psycho-somatique. Pour illustration nous prendrons trois exemples :

- Les troubles liés au non respect de la chronobiologie : la question est incontournable

- Les troubles musculo-squelettiques ou TMS, pathologie professionnelle en pleine explosion
- La prévalence croissante des troubles psychiatriques : problème ressenti au quotidien par tous les médecins du travail comme par l'ensemble du corps médical

Le temps de l'Homme

L'Homme actuel est biologiquement copie conforme de l'Homo sapiens d'il y a 15000 ans, voire de l'Homo erectus d'il y a un million d'années.

Dans le monde des médias ou de l'entreprise, il semble admis que l'homme est en phase avec la technologie. C'est faux, la technologie nous dépasse de très loin et l'organisme humain continue de fonctionner - à peu de choses près - comme il y a plusieurs milliers d'années. Il nous faut manger, boire, dormir, rêver, vivre aux mêmes rythmes biologiques que nos lointains ancêtres. La contraction des temps technologiques ne fait pas accélérer notre pensée ou nos actions sans effet ou dommage pour notre santé.

Les conséquences pathologiques du travail de nuit

1°) La surfatigue

Le travailleur de nuit se trouve dans une situation de double opposition de phase : travailler en état de désactivation nocturne, d'où une plus grande astreinte et dormir le jour en état d'activation, d'où un sommeil de moindre durée et de moindre qualité. A travail égal, la fatigue est beaucoup plus grande. Même après plusieurs années, le travailleur de nuit continue de lutter contre le sommeil. La diminution du sommeil nocturne du travail posté entraîne deux types de fatigue :

- une qui apparaît durant le quart du matin, sorte d'épuisement richement verbalisé, résultant de la privation de sommeil et de sa mauvaise distribution temporelle et
- une qui apparaît durant le quart de nuit (humeur, forme physique) reliée à une altération de la structure temporelle et au désynchronisme.

2°) Les ruptures temporelles

Les ruptures temporelles correspondent à une brisure dans le cours même du temps de l'individu. La rupture intervient dans la suite du temps, à partir d'un obstacle ou d'une interruption qui perturbe ce temps dans son écoulement. Il y a non seulement désynchronisations du temps biophysique et des fonctions physiologiques de base mais aussi des troubles par rupture du temps biographique.

Ces ruptures temporelles semblent de plus en plus fréquentes, sans doute parce qu'on a mieux appris à les diagnostiquer, mais en réalité leur accroissement est réel et leurs conséquences de plus en plus graves.

Différents éléments peuvent venir aggraver le problème ; on peut les regrouper en six catégories :

- 1- La nature de la tâche : la tolérance diminue lorsque les charges cognitives, sensorielles et psychiques augmentent. Seule la fatigue musculaire peut être correctement récupérée par le sommeil de jour. La nuit, l'astreinte devient pathogène, non par majoration de la contrainte mais par la désactivation des organes de la vie de relation. Les motivations sont aussi un facteur important.
- 2- Le travail supplémentaire : les travailleurs postés occupent souvent un autre emploi.
- 3- Mauvaise hygiène : il y a une mauvaise répartition des repas due aux horaires mais aussi, dans un but de réactivation nocturne, prise d'aliments, de cigarettes, d'alcool, abus de café etc...
- 4- Majoration des contraintes : le travail de nuit jouerait un rôle sensibilisateur et potentialisateur des contraintes avec lesquelles il interagit et de plus, ce sont les travailleurs postés qui subissent le plus d'autres nuisances.
- 5- Chronotoxicologie : certains toxiques et certains stress sont plus nocifs la nuit en phase de désactivation. L'usage de somnifères et de stimulants peut entraîner un cercle vicieux.
- 6- le vieillissement : l'âge moyen de la population au travail augmente...

4°) La pathologie observée

De très nombreux troubles ont été décrits et tout porte à croire que la pathologie est plus importante pour l'alternance que pour le travail de nuit.

a) Les troubles nerveux

- les troubles de la vigilance et de l'humeur sont très fréquents.
- Ce sont évidemment les troubles du sommeil les plus fréquents selon tous les auteurs. Ces troubles sont d'apparition précoce, avant les autres manifestations morbides dont les troubles psychiatriques. Il s'agit de :
 - pseudo névroses de situation en dehors de tout conflit endogène préexistant
 - états dépressifs réactionnels, d'apparition plus ou moins précoce. On remarque ici que dans certaines dépressions, dans les psychoses maniaco-dépressives, il y a une perte de proportion de sommeil lent et de sommeil paradoxal. Fait expérimental remarquable, tous les médicaments efficaces dans le traitement des dépressions ont la propriété de resynchroniser entre eux les donneurs de temps perturbés des dépressifs. Il est à noter qu'en matière de psychopathologie du

travail, comme souvent ailleurs, la prévalence des troubles augmente sur un mode surmultiplié en fonction des différentes nuisances.

b) Les troubles digestifs

Les troubles gastro-intestinaux non ulcéreux : il s'agit de troubles dyspeptiques, statistiquement liés à l'alternance, mais aussi de troubles intestinaux mal systématisés : constipation, diarrhée, crises hémorroïdaires...

Les ulcères gastro-intestinaux : ces ulcères seraient en relation directe avec le dysfonctionnement du système nerveux central provoqué par le conflit des rythmes organiques et professionnels. Ils n'apparaissent souvent qu'après 4 à 5 ans de travail posté.

c) Le vieillissement prématuré

L'amputation du sommeil favorise le passage de la fatigue-symptôme à la fatigue mentale professionnelle. Pour certains auteurs, le surmenage lié au travail de nuit équivaldrait à un vieillissement fonctionnel de sept années et le travail en 3x8 à un vieillissement de dix ans. La mortalité serait donc plus précoce mais il ne s'agit là que d'estimations largement fonction de facteurs individuels, de la nature de la tâche, de la durée du travail posté, des différentes nuisances etc...

d) Autres troubles

Morbidité cardiovasculaire, variations pondérales, obésités, troubles du comportement sexuel, de la thymie, baisse des défenses immunitaires, perturbations de la thermorégulation, etc...

Quelles solutions organisationnelles pour le travail posté et le travail de nuit ?

Il n'y a pas de recette et les solutions proposées ne sont jamais que des pis-aller.

Il faudra également viser à une excellente hygiène alimentaire

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) ou plutôt la pathologie d'hypersollicitation

Sur le plan préventif : il n'y a pas de solution radicale mais, là encore, des aménagements et des compromis. Médecins et ergonomes se sentent de plus en plus démunis devant cette question qui s'amplifie.

Enfin sur le plan thérapeutique les TMS posent également un difficile problème devant la persistance du facteur déclenchant.

Augmentation de la pathologie rencontrée, difficultés de prévention primaire, difficultés thérapeutiques permettent de rendre compte de l'inquiétude des médecins du travail

La psychopathologie du travail et la psychiatrie au quotidien

Une étude réalisée en 1991 montrait que près de 6 % de la population salariée au travail consommait au moins un tranquillisant. On peut estimer ce taux aujourd'hui à 8%.

La part de la psychiatrie dans notre pratique clinique quotidienne n'a jamais été aussi importante depuis les 25 dernières années. Le fait est que certains aspects du travail favorisent la prise de psychotropes :

- la vacuité et le morcellement des tâches,
- les travaux répétitifs et monotones,
- l'excès de responsabilités sans moyen de les assumer
- l'insuffisance de responsabilités au contraire
- la division extrême des tâches et des hommes où tout est décrit par le bureau des méthodes sans espace de liberté opératoire...
- la durée du travail pouvant aller jusqu'à 10 heures par jour et 48 heures par semaine,
- les difficultés de prévoir, pour le salarié, ses horaires de travail pour la semaine suivante, ses congés annuels pour la vie familiale...

Il est devenu classique de dire qu'il n'y a pas de profession à risque pour ce qui est de la santé mentale. Cependant il existe des situations professionnelles hautement pathogènes, qui associées à un terrain plus fragile et dans un contexte économique difficile vont entraîner de nombreux états dépressifs, voire faire basculer le salarié dans la psychose

Pour ne pas terminer sur une note trop pessimiste, il faut rappeler une fois encore la valeur structurante du travail dans la bonne santé mentale et dans l'accomplissement de soi.

Je donnerai les derniers mots au Pr Christophe Dejours pour le travail : «...le fait est, que le travail est une source inépuisable de paradoxes. Incontestablement, il est à l'origine de processus redoutables d'aliénation, mais il peut être aussi, un puissant moyen, mis au service de l'émancipation, ainsi que de l'apprentissage et de l'expérimentation de la solidarité et de la démocratie.»...et au Dr Pierre Cazamian

pour le temps : « Toute la vie de l'homme est source de forces productives et toute entrave apportée à la réalisation des virtualités humaines, gaspillage .»

Je vous remercie

Bibliographie sommaire

Adret (collectif) - Travailler deux heures par jour - Ed.Seuil, Paris, 1977

Andlauer P., Carpentier J., Cazamian P. - Ergonomie du travail de nuit et des horaires alternants.Ed.Cujas, Paris, 1977

Arendt H. - Condition de l'homme moderne - Ed. Calman-Levy, Paris, 1961

Brunstein I. - L'homme à l'échine pliée - Ed.Desclée de Brouwer, Paris, 1999

Bulard M. – Menace sur les 35 heures – Le Monde diplomatique, Septembre 1999

Cassou B., Huez D., Touranchet A. et coll. - Les risques du travail - Ed.La découverte, Paris, 1985

Cazamian P. - Traité d'ergonomie - Ed.Octares, Toulouse, 1987

De Brandt J., Dejours C., Dubard C. - La France malade du travail - Ed. Bayard, Paris, 1995

Dejours C. - Souffrance en France - Ed. Seuil, Paris, 1998

Grossin W. - Pour une science des temps - Ed. Octares, Toulouse, 1996

Kergoat J., Boutet J., Jacot H., Linhart D. - Le monde du travail - Ed. La découverte, Paris, 1998

Quéinnec Y., Teiger C., de Terssac G. - Repères pour négocier le travail posté - Ed. Octares, Toulouse, 1992

Reinberg A. - Les rythmes biologiques – Ed. Flammarion, Paris, 1994

Reinberg A. et Ghata J. - Les rythmes biologiques - Ed. PUF Que sais-je ? Paris, 1978

Sivadon P., Fernandez-Zoï la A. - Temps de travail, temps de vivre - Ed.Pierre
Mardaga, (sans date)

Tahar G. - La réduction de la durée du travail - Ed. La découverte, Paris, 1985