



# Le travail de nuit

*"La nuit, en principe on dort et pourtant..."*

## Point de repère

Est considéré comme travail de nuit tout travail ayant lieu entre 21h et 6h.

Est considéré comme travailleur de nuit, tout salarié qui effectue habituellement au moins trois heures de travail quotidien pendant ces périodes, au moins deux fois par semaine, ou encore qui accomplit un nombre minimal d'heures de nuit pendant une période de référence (270 h sur 12 mois consécutifs).

Seulement 1 à 3 % des salariés sont de vrais "oiseaux de nuit".

## Les signes d'alerte

- ▶ Je dors mal, je suis fatigué, je n'arrive plus à récupérer, je me sens décalé par rapport à ma famille, j'ai des brûlures d'estomac, je prends du poids, je bois trop de café, je fume plus pour tenir le coup, j'ai des palpitations, plus je vieillis moins je supporte ce déphasage.

## Quels effets

### Sur la santé :

La plupart de nos rythmes biologiques ont une durée proche de 24 heures et sont synchronisés entre eux. Leur décalage provoqué par le travail de nuit peut affecter l'ensemble de l'organisme de façon durable.

- ▶ Troubles du sommeil : difficultés à s'endormir, réveil précoce, durée de sommeil plus courte, sommeil de jour de moins bonne qualité vont entraîner fatigue et somnolence
- ▶ Une dette de sommeil s'installe, compensée par une augmentation de la consommation d'excitants (café, tabac). Irritabilité, anxiété, dépression peuvent en découler.
- ▶ Troubles de l'appétit, ballonnements, brûlures d'estomac.
- ▶ Tendance à manger plus gras et plus sucré, ce qui peut entraîner une augmentation du taux des graisses dans le sang et donc des maladies cardio-vasculaires.
- ▶ Perturbations hormonales chez la femme.

### Sur la santé :

- ▶ La désynchronisation entre vie professionnelle, familiale et sociale rend difficile l'exercice de ses responsabilités familiales, la pratique d'un sport, ...

### Effets sur le travail :

- ▶ Baisse des performances et de la vigilance avec comme conséquence un risque accru d'accident du travail ou de la circulation.

- ▶ Impression d'isolement et de retrait par rapport à la vie de l'entreprise.

## Quelques conseils

### Protection collective : par l'employeur

Le recours au travail de nuit doit être exceptionnel et justifié par des impératifs économiques ou sociaux figurant dans un accord.

- ▶ Tenez compte des rythmes biologiques individuels pour organiser les équipes fixes : il existe des personnes "lève-tôt" et des "couche-tard". Favorisez les équipes composées de volontaires.
- ▶ Respectez au moins deux jours complets de repos après la dernière nuit, et au moins 11 heures de repos entre deux périodes de travail.
- ▶ Les salariées enceintes peuvent être reclassées sur un poste de jour.
- ▶ Facilitez les transports pour diminuer le temps de trajet.
- ▶ Aménagez des locaux agréables permettant de se restaurer correctement.
- ▶ Consultez votre médecin du travail pour avis avant toute modification des horaires de travail.

### Protection individuelle : tous concernés

- ▶ Dormez si possible dans un environnement calme et non surchauffé.
- ▶ Maintenez une régularité des rythmes de repos et de sommeil. Une sieste permet de récupérer la dette de sommeil, il ne faut pas vous en priver surtout avant la première nuit de travail.
- ▶ Après la dernière nuit de travail dormez juste ce qu'il faut pour arriver à dormir la nuit suivante.
- ▶ Veillez à une alimentation équilibrée et à des horaires de repas réguliers
- ▶ Méfiez vous de la double journée (deuxième emploi) source de fatigue supplémentaire.
- ▶ Les salariés travaillant la nuit en totalité ou en partie bénéficient d'une surveillance médicale renforcée comportant une visite médicale tous les 6 mois.

## En savoir plus

- ▶ [www.bossons-fute.com](http://www.bossons-fute.com) : surveillance médicale renforcée > travail de nuit...