



## LE TRAVAIL DE NUIT • LE TRAVAIL POSTÉ

### DÉFINITIONS (ART. L.3122-31)

Est considéré comme **travail de nuit** tout travail ayant lieu entre 21h et 6h, ou période fixée par accord. Est considéré comme **travailleur de nuit**, tout salarié qui effectue habituellement au moins trois heures de travail quotidien 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) (art. R.3122-8).

Dans le travail posté, les équipes se relaient au même poste les unes après les autres soit :

- > **en continu** : au minimum 3 équipes en activité, une au repos (4x8, 5x8)
- > **en semi continu** : 3 équipes avec interruption le week end et les jours fériés
- > **en discontinu** : une équipe du matin, une équipe d'après-midi (2x8, 2x9, 2x12)

### CONTEXTE

En 2012, 15,4% des salariés soit 3,5 millions de personnes travaillent la nuit, habituellement ou occasionnellement (DARES analyses, août 2014).

### RÉPERCUSSIONS MULTIPLES

Lors du travail de nuit, les rythmes biologiques sont bouleversés. L'individu doit travailler la nuit alors que l'horloge biologique est programmée pour le repos et se reposer le jour alors que l'horloge biologique est programmée pour le travail. Ce décalage peut affecter l'ensemble de l'organisme de façon durable.

### Des répercussions sur la santé

- > Des troubles du sommeil : difficultés d'endormissement, réveils précoces, durée de sommeil plus courte, sommeil de jour de moins bonne qualité peuvent entraîner une dette de sommeil. Les conséquences : fatigue, somnolence, irritabilité, anxiété, dépression.
- > Des troubles digestifs : ballonnements, brûlures d'estomac, désordres intestinaux.
- > Des maladies cardiovasculaires liées à une alimentation souvent trop riche en graisses et en sucre.
- > Des perturbations hormonales chez la femme.
- > Le travail posté entraînant une dérégulation circadienne est classé par le CIRC probablement cancérigène pour la femme (groupe 2A).
- > 6 études épidémiologiques sur 8 montrent une augmentation modérée du risque de cancer du sein chez les travailleuses postées de nuit.

### Des répercussions sur la vie sociale

- > Des difficultés d'organisation de la vie familiale, sociale et des loisirs.

### DES EFFETS SUR LE TRAVAIL

- > Augmentation des accidents du travail et des accidents de trajet.
- > Diminution de la performance.
- > Risque de désinsertion professionnelle en raison d'une contre indication au travail de nuit.

#### EN SAVOIR PLUS :

[www.ast67.org](http://www.ast67.org)

Fiches conseils express AST67 :

» Alimentation et travail posté

» [www.bossons-fute.fr](http://www.bossons-fute.fr)

» [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

» [travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr)

### CONDUITES À TENIR

#### PAR L'EMPLOYEUR

- Le recours au travail de nuit doit être exceptionnel et justifié par des impératifs économiques ou sociaux figurant dans un accord.
- Respectez au moins 2 jours complets de repos après la dernière nuit, et au moins 11 heures de repos entre deux périodes de travail.
- Pour l'organisation des équipes du matin, ayez à l'esprit que la prise de poste à 5h du matin équivaut à un réveil à 3h. Ceci équivaut à 2 équipes de nuit dans le cycle et une dette de sommeil aggravée.
- 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.
- Les salariées enceintes peuvent être reclassées à leur demande sur un poste de jour.

- Les travailleurs de nuit bénéficient d'une visite d'information et de prévention avant leur affectation au poste. Par la suite, ils bénéficient d'un suivi tous les 3 ans maximum.
- Les examens complémentaires prescrits dans ce cadre par le médecin du travail sont à la charge de l'entreprise.

#### PAR LE SALARIÉ

- Habitez, si possible, près de votre lieu de travail.
- Dormez, si possible, dans un environnement calme et tempéré (16 à 19°).
- Couchez vous le plus vite possible après la fin du poste de nuit.
- Protégez vous de la lumière en rentrant du poste de nuit en portant des lunettes de soleil.
- Une sieste permet de récupérer la dette de sommeil, et une sieste de 15-20 mn permet d'améliorer la vigilance pendant 2 heures.
- Veillez à une alimentation équilibrée. Conservez le rythme de 3 repas sur 24h avec une collation éventuelle la nuit peu grasse et pauvre en sucre.