



Travail de nuit et santé : quels risques ?

Le travail de nuit concerne tout travail accompli entre 21 heures et 6 heures du matin.

Est considéré comme travailleur de nuit :

- celui pour qui l'horaire de travail habituel comprend au moins 3 heures dans la période 21h-6h, et ce, au moins deux fois par semaine (sauf accord collectif étendu ou d'entreprise).
- celui qui réalise un nombre minimal d'heures de nuit sur une période de référence, établie par accord ou convention. A défaut d'accord, le nombre minimal d'heures à accomplir est de 270 heures pour une période de 12 mois consécutifs.

1. Effets sur la santé

L'homme, comme tout être vivant, est soumis à des rythmes biologiques qui régulent le fonctionnement de l'organisme (température, vitesse, précision du geste). Toute perturbation s'accompagnera d'une désorganisation de notre fonctionnement, le maximum de nos capacités se situant en général pendant la journée.

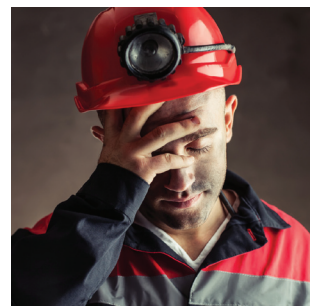
2. Risques d'accident

Plusieurs études ont montré que les accidents étaient étroitement liés à la somnolence (maximale entre 2h et 5h du matin).

3. Risques de maladies

La tolérance de l'organisme varie considérablement selon les individus. Les premiers signes peuvent apparaître rapidement ou tardivement.

- **Fatigue** qui est plus ou moins bien réparée par le sommeil (souvent trop court)
- **Altération du sommeil** : difficultés d'endormissement, réveils précoces
- **Troubles gastro-intestinaux** : excès de poids
- **Troubles cardio-vasculaires** : plus rarement
- **Troubles du comportement** : irritabilité, anxiété
- **Troubles de la reproduction** : surtout chez les femmes
- **Surconsommation de tabac ou d'alcool**
- **Viellissement précoce** : par un relatif épuisement de l'organisme
- **Cancer hormonodépendant** : cancer du sein chez la femme



4. Surveillance médicale

■ Afin d'interroger le salarié sur son état de santé, de l'informer sur les risques éventuels auxquels l'expose son poste de travail, de le sensibiliser sur les moyens de prévention, de l'informer sur les modalités de son suivi et la possibilité dont il dispose de bénéficier, à tout moment, d'une visite à sa demande avec le médecin du travail, le salarié bénéficie d'un Suivi Individuel Adapté (SIA) qui se traduit par :

- une Visite d'Information et de Prévention Initiale (VIPI) avant l'affectation à un poste de nuit.
- une Visite d'Information et de Prévention Périodique (VIPP) tous les ans, à l'initiative de l'ASTBTP 13 ou selon une périodicité maximale de 3 ans.

■ Le médecin du travail est informé par l'employeur de toute absence, pour cause de maladie, des travailleurs de nuit (Article R. 3122-12).

■ Afin de favoriser le maintien dans l'emploi, si un arrêt de travail est supérieur à 3 mois, à l'initiative du médecin traitant, du médecin conseil des organismes de sécurité sociale ou du salarié, une visite de reprise est organisée avec le médecin du travail.

■ Afin de vérifier si le poste de travail à reprendre ou le poste de reclassement auquel il doit être affecté est compatible avec l'état de santé, d'examiner/préconiser des propositions d'aménagement ou d'adaptation du poste repris, d'émettre le cas échéant un avis d'inaptitude, le salarié bénéficie d'un examen de reprise par le médecin du travail :

- après un congé maternité,
- après une absence pour maladie professionnelle,
- après une absence d'au moins 30 jours pour cause d'accident du travail, maladie, accident non professionnel.



5. Réglementation

■ Depuis le 1er janvier 2015, le travail de nuit fait partie des facteurs de pénibilité au titre de « certains rythmes de travail » pour une heure de travail effectuée entre minuit et 5 heures du matin, avec une durée minimale de 120 nuits par an.

■ Il est réglementé pour les jeunes travailleurs (sauf dérogation), sa durée maximale est de 8 heures, un repos quotidien de 11 heures doit être pris à l'issue de la période de travail, la durée hebdomadaire théorique ne peut dépasser 40 heures (entre 40 et 44 heures selon la convention collective).

Références :

Loi n° 2001-397 du 9 mai 2001

Décret n° 2002-792 du 5 mai 2002

Circulaire n° 2002-09 du 5 mai 2002

Instruction technique n° 2 du 8 août 1997

Décret n° 2014-1159 du 9 octobre 2014





Travail de nuit et santé : Conseils de prévention

La fatigue

Reconnaître les premiers signes :

- Manque de concentration
- Inattention à la signalisation, brèves pertes de mémoire
- Désir fréquent de changer de position
- Raideur dans la nuque, dans le cou
- Picotement des yeux, paupières lourdes
- Bâillements répétés, tête lourde
- Endormissement passager, lenteur de réaction



Le sommeil

■ Un bon sommeil permet de récupérer de la fatigue de la journée et d'assurer les tâches du jour suivant. Chacun a son propre rythme de sommeil, du matin ou du soir, gros ou petit dormeur. Pour la plupart, environ 7 à 8 heures de sommeil sont nécessaires.

Le sommeil permet de reconstituer les réserves énergétiques, la synthèse de certaines hormones, l'élimination des toxines, la stimulation du système immunitaire, les mécanismes de mémorisation et d'apprentissage.

■ Conseils de base pour préparer un bon sommeil :

- Dans la journée, sortez au grand air et à la lumière, avec 30 minutes d'activité physique, même modérée, tous les jours.
- Evitez le café, le thé, les sodas à base de caféine ou les boissons énergisantes, ne consommez pas de tabac ou de drogues, évitez l'alcool.
- Pas de douche très chaude ou de bain chaud avant le coucher.
- Dans la chambre, il ne doit faire ni trop chaud, ni trop froid (entre 16 et 19°C), il faut être au calme, dans l'obscurité, sans téléphone (ou sur mode avion).
- Ne dormez pas en dehors de votre lit, allez au lit uniquement quand vous avez envie de dormir.
- Respectez le rituel du coucher (se brosser les dents, petit moment de lecture...), évitez tous les écrans (ordinateur, tablette, téléphone portable) et les émissions de télévision stressantes.
- Les médicaments psychostimulants ou hypnotiques n'ont pas d'indication dans les troubles liés au travail de nuit.
- Evitez de vous exposer à la forte lumière.



La préparation au travail de nuit

■ Une sieste est recommandée pour réduire les troubles de la vigilance et diminuer la somnolence, surtout la veille de la première nuit de travail. Elle doit être de courte durée (moins de 30 minutes), elle améliore la vigilance, la mémoire...

En période de travail, elle doit être de 1h à 1h30 (temps d'un cycle de sommeil) et permet de récupérer d'une dette de sommeil accumulée pendant cette période.

■ L'exposition à la lumière avant et/ou au début de chaque prise de poste est recommandée.

■ Le repas du soir doit être complet et non remplacé par du grignotage, pensez à prendre des féculents et des protéines pour l'apport en énergie. Evitez les aliments lourds à digérer, pensez à boire de l'eau tout au long de la nuit mais évitez les boissons excitantes (une prise unique de caféine en début de poste peut améliorer la vigilance).

■ Avant d'aller dormir, prenez un petit-déjeuner léger.

■ Prenez un repas de midi habituel.

■ Faites une sieste si besoin et un peu d'exercice.



L'éclairage au travail de nuit

■ Une ambiance lumineuse nocturne suffisante diminue la fatigue et la somnolence. Un spectre lumineux prédominant dans le «bleu-vert» (autour de 460 nanomètres) stimule l'horloge biologique (diminution de la mélatonine -hormone du sommeil-, décalage des rythmes biologiques).