

Lettre d'information du S.P.S.T. aux adhérents et aux salariés

Lettre n°11 décembre 2014
Le travail de nuit



COMMENT DEFINIR LE TRAVAIL DE NUIT ?

Il s'agit de tout travail **effectué entre 21h et 6h** (ou entre 21h et 7h et incluant l'intervalle compris entre minuit et 5 h, lorsqu'un accord collectif ou d'entreprise le précise) par un **salarié qui va accomplir** :

- **au moins 3 heures de travail quotidien** pendant ces périodes et **au moins 2 fois par semaine**,
- ou un nombre minimal d'heure de travail pendant la période de référence fixée par un accord collectif ou d'entreprise et à défaut d'accord, **270 heures pendant une période de 12 mois consécutifs**.

article L.3122-29 et 31 du CDT

QUELLES SONT LES REGLES FIXEES PAR LE CODE DU TRAVAIL ?

Pour l'ensemble des travailleurs, le recours au travail de nuit doit être exceptionnel et justifié par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité sociale, figurant dans un accord collectif ou d'entreprise et prendre en compte les impératifs de protection de la sécurité et de la santé des travailleurs. article L.3122-32 du CDT

- **La durée quotidienne de travail ne peut excéder 8 heures consécutives** sauf en cas d'accord collectif ou d'entreprise pour certaines activités ou en cas de circonstance exceptionnelle.

article L.3122-34 du CDT

- **La durée hebdomadaire de travail par période de 12 semaines ne peut excéder 40 heures.** Toutefois cette limite peut être repoussée à 44 heures par un accord si l'activité le justifie.

article L.3122-35 du CDT

- **L'interdiction du travail de nuit s'applique aux jeunes travailleurs ou stagiaires de moins de 18 ans**, cependant des dérogations peuvent être demandées auprès de l'inspection du travail.

article L.3163-1 du CDT

- Des mesures particulières assurent **la protection des femmes enceintes**. article L.1225-9 et 10 du CDT

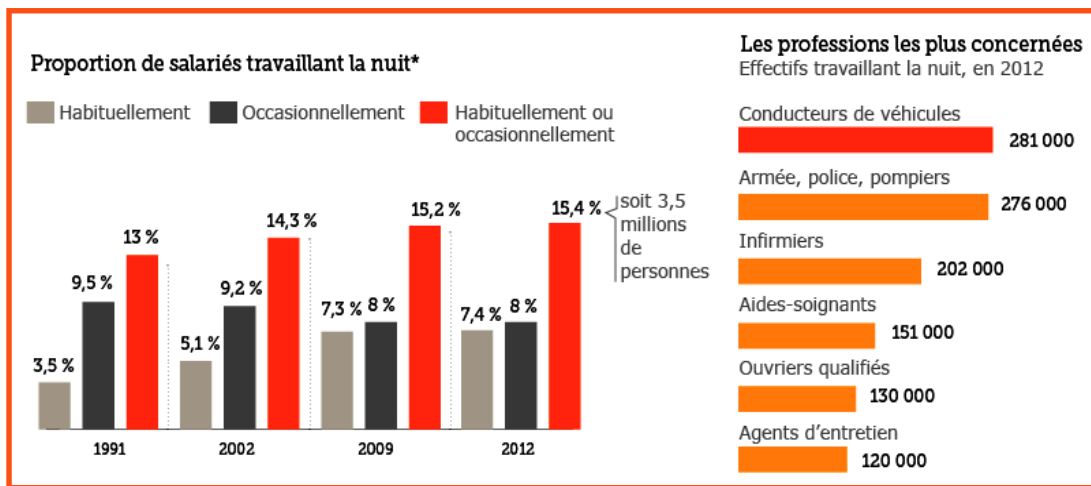
- En contrepartie du travail de nuit, **un repos compensateur est obligatoire**, assorti éventuellement d'une majoration de la rémunération.

- Obligation de **consulter le médecin du travail avant la mise en place ou la modification de l'organisation** du travail de nuit. article L.3122-38 du CDT

Le travail de nuit est un **des facteurs de pénibilité** pris en compte par la loi sur la réforme des retraites.

QUI EST CONCERNE ?

La France compte 3,5 millions de travailleurs de nuit et ce chiffre est en constante augmentation, notamment chez les femmes.



Source : DARES 2012

QUELS SONT LES EFFETS SUR LA SANTE ?

Le travail de nuit induit une dette chronique de sommeil qui entraîne une baisse de vigilance et donc un risque d'accident du travail, notamment de trajet. Il favorisent l'apparition de certains troubles et pathologies comme :

- **des troubles du sommeil**, de la vigilance,
- **des troubles digestifs** (ulcères de l'estomac, ballonnements...),
- **des troubles de la tension** (hypertension artérielle),
- **des troubles métaboliques** : surpoids (alimentation anarchique, augmentation de la consommation de tabac), élévation du taux de cholestérol et de triglycérides,
- **un risque plus élevé de dépressions, d'anxiété, de sur-fatigue** provoquant une usure prématurée de l'organisme et une dégradation de l'état de santé,
- un risque plus élevé **de maladies cardiovasculaires** : risque majoré de 40% par rapport à un travailleur de jour,
- un risque plus élevé **de cancers hormono-dépendants** : le CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer) a classé en 2007 le travail de nuit comme « probablement cancérigène » pour l'homme,
- chez les femmes enceintes, **un risque plus élevé de prématurité, de fausses couches**, et de retard de croissance intra-utérin.

LES CANCERS : Le travail de nuit augmente le risque d'apparition du **cancer du sein** chez la femme (ce risque est encore plus important pour les femmes ayant travaillé de nuit pendant plus de 4 ans avant leur première grossesse) mais aussi du **cancer du colon ou de la prostate**.

LES ACCIDENTS DU TRAVAIL : Ils ne sont pas plus fréquents mais **sont généralement plus graves lorsqu'ils surviennent la nuit**.

Les troubles du sommeil, de la vigilance, peuvent entraîner une **multiplication par 2 du risque d'accident et de presque accident lors du trajet domicile-travail**.

L'absence des 48 heures de repos hebdomadaire augmente de 40% le risque d'accident du travail sans arrêt.

POURQUOI ?

Lors du travail de nuit, les signaux de l'environnement sont en contradiction avec l'horloge biologique et provoque une désynchronisation des rythmes biologiques dont les effets sont cités ci-dessus.

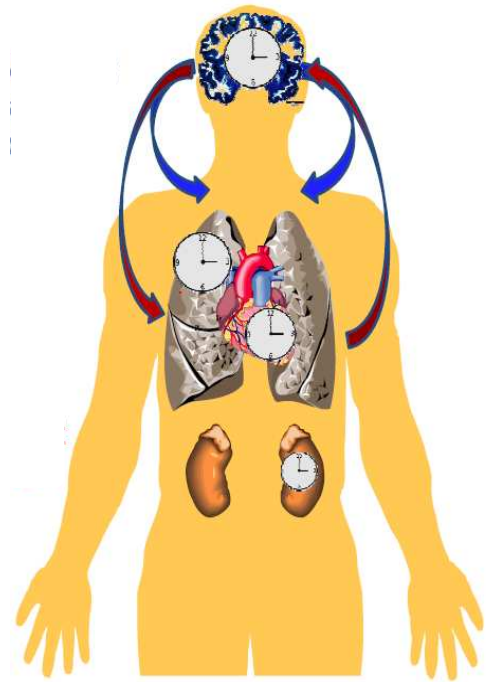
Explication :

Notre "horloge biologique" dite "**horloge circadienne**" présente un rythme d'environ 24 heures et permet à l'organisme de synchroniser nos fonctions physiologiques et psychologiques.

Le jour, les fonctions de vigilance, les performances cognitives, la mémoire, la température corporelle, les activités gastro-intestinales, l'efficacité musculaire, la pression artérielle, sont optimales.

A l'opposé, la nuit, la sécrétion de certaines hormones comme la mélatonine (hormone « du sommeil » qui participe aussi au fonctionnement du système immunitaire, à l'appétit et la régulation de la glycémie), la relaxation musculaire et la pression de sommeil sont maximales.

Le fonctionnement de l'organisme est alors optimal quand l'horloge biologique est en phase avec la journée de 24 heures (cycle lumière/obscurité).



QUELLES CONTREPARTIES POUR LES SALARIES QUI TRAVAILLENT LA NUIT ?

Une des principales contreparties se présente sous la forme **de repos compensateur**. C'est la convention ou l'accord collectif applicable à l'entreprise où le travail de nuit est organisé, qui prévoit les mesures destinées à compenser les contraintes du travail de nuit.

Par ailleurs, **les travailleurs de nuit bénéficient de certaines garanties** dont :

- protection médicale particulière sous forme d'un examen par le médecin du travail préalable à l'affectation à un poste de nuit et à intervalles réguliers d'une durée ne pouvant dépasser 6 mois,
- possibilité d'être affecté temporairement ou définitivement sur un poste de jour si l'état de santé du travailleur de nuit - constaté par le médecin du travail - l'exige. Ce nouveau poste doit correspondre à sa qualification et être aussi comparable que possible à l'emploi précédemment occupé,
- information, particulièrement des femmes enceintes et des travailleurs vieillissants, des incidences potentielles du travail de nuit sur la santé.

QUELLES MESURES DE PREVENTION ?

L'**employeur** doit procéder à une **évaluation des risques** lors de la mise en place d'horaires de nuit et s'assurer que les mesures de prévention déjà en place restent adaptées. Il doit également être particulièrement attentif à certains risques spécifiques pouvant être amplifiés par le travail de nuit :

- **exposition prolongée à des nuisances du fait des horaires atypiques** (produits chimiques dangereux, bruit, port de charges lourdes...),
- **conduite d'un véhicule**,
- **travail isolé** (risque de violences, par exemple),
- **aménagement des locaux et conditions de travail**.

Quelles sont les mesures de prévention organisationnelles qui peuvent être proposées par l'entreprise ?

- Permettre aux salariés d'anticiper leur planning,
- respecter une régularité des horaires,
- repousser au maximum l'heure de prise du poste du matin,
- prévoir un minimum de 11 heures entre chaque poste,
- prévoir des marges de manœuvre pour les échanges d'horaires entre salariés,
- s'assurer que les horaires de poste (début et fin) sont compatibles avec les horaires de transport en commun,
- rendre possible le retour en horaires classiques,
- organiser les temps de pause (repas, repos ou sieste quand c'est possible),
- être attentif à rompre l'isolement des salariés concernés et la monotonie des tâches qui leur sont confiées,
- en cas de rotation des postes, prévoir du temps pour les transmissions d'une équipe à l'autre,
- être attentif aux ambiances physiques de travail telles que la température et la lumière,
- privilégier une exposition à une lumière vive en début de poste et plus atténuée en fin de poste,
- privilégier les rotations à vitesse rapide (tous les 2 jours) ou proposer une équipe de nuit permanente en condition contrôlée et transitoire,
- organiser les rotations dans le sens horaire (matin, après-midi, nuit).

...et les mesures de prévention individuelles ?

- Informer les salariés sur les risques encourus, l'hygiène de sommeil (nécessité d'obtenir un sommeil récupérateur de qualité lors du sommeil de jour) et de vie,
- faciliter l'articulation des temps de travail avec l'exercice des responsabilités familiales et sociales,
- garder les horaires de repas réguliers, ne pas faire de repas la nuit (préférer une collation),
- favoriser la sieste.

Sources :

INRS
www.travailler-mieux.gouv.fr
Enquête SUMMER 2009-2010
www.travail-emploi.gouv.fr
Etude DARES 2012
www.preventionbtp.fr

A SAVOIR : Tout travailleur de nuit bénéficie d'une surveillance médicale renforcée avant son affectation à un poste de travail de nuit puis au moins tous les 6 mois par le médecin du travail. La visite médicale permet au médecin du travail d'apprécier les conséquences éventuelles du travail de nuit pour la santé, la sécurité du salarié et lui prodigue également des conseils relatifs à l'hygiène de vie (sommeil, alimentation...).