

LE TRAVAIL DE NUIT

Juin 2020 – V2

Comment définir 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 5h, 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'heures 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 (art. L.3122-29 et 31 du Code Du Travail).



Le travail de nuit est un facteur de pénibilité pris en compte depuis le 01/01/15 dans le cadre du compte pénibilité. Il permet au salarié d'acquérir des points pénibilité sur son compte dès lors que celui-ci travaille au moins 120 nuits par an.

Quelles sont les règles fixées 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 (art. L.3122-32 du CDT).

- **La durée quotidienne de travail ne peut excéder 8h consécutives** sauf en cas d'accord collectif ou d'entreprise pour certaines activités ou en cas de circonstance exceptionnelle (art. L.3122-34 du CDT).
- **La durée hebdomadaire de travail par période de 12 semaines ne peut excéder 40h.** Toutefois cette limite peut être repoussée à 44 heures par un accord si l'activité le justifie (art. 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.
Liste des travaux interdits et réglementés : consulter notre [fiche conseil n°16](#)
Travail de nuit pour les jeunes de moins de 18 ans : consulter notre [fiche conseil n°27](#)
- Des mesures particulières assurent **la protection des femmes enceintes** (art. L.1225-9 à 11 du CDT).
Grossesse et risque professionnel : consulter notre [lettre d'information n°30](#)
- 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 (art. L.3122-38 du CDT).



Quels sont les effets sur la santé ?

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 favorise l'apparition de certains troubles et pathologies :

- 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.

Travail de nuit et cancer ?

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 côlon ou de la prostate**.

Travail de nuit et accidents du travail ?

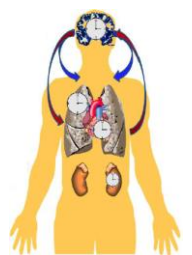
Ils ne sont pas plus fréquents mais sont généralement plus graves lorsqu'ils surviennent la nuit. Les troubles du sommeil, de la vigilance, peuvent entraîner une multiplication par 2 du risque d'accident et de presque accident lors du trajet domicile-travail.

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

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. En effet, 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. **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 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 salariés qui travaillent de nuit ?

Le **repos compensateur** est une des principales contreparties. C'est la **convention ou bien l'accord collectif de l'entreprise qui prévoit les mesures destinées à compenser** les contraintes du travail de nuit.

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



- Depuis le 01/01/17, le salarié doit passer une **visite d'information et de prévention avant la prise de poste**, assurée par le médecin du travail (ou l'infirmier de santé au travail). Il bénéficie ensuite d'un suivi adapté, selon une périodicité n'excédant pas une durée de trois ans (art. R4624-17 à 18 du code du travail). Dans le cadre de ce suivi, le médecin du travail peut prescrire, s'il le juge utile, des examens spécialisés complémentaires qui sont à la charge de l'employeur.
- La possibilité d'être **affecté temporairement ou définitivement sur un poste de jour** si l'état de santé du salarié l'exige et après constat du médecin du travail.
- **L'information**, en particulier pour les femmes enceintes et les travailleurs vieillissants, des incidences potentielles du travail de nuit sur la santé.

Quelles mesures de prévention ?

Outre l'obligation d'évaluer les risques lors de la mise en place d'horaires de nuit, l'employeur doit également être 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.
- Aménagement des locaux et conditions de travail.

Exemples de mesures de prévention organisationnelles que peut proposer l'employeur :

- ⇒ 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 comme la température et la lumière.
- ⇒ Privilégier une exposition à une lumière vive en début de pose et plus atténuée en fin de poste.
- ⇒ Privilégier des 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) ...

Exemples de mesures de prévention individuelles que peut proposer l'employeur :

- ⇒ 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 (plutôt une collation).
- ⇒ Favoriser la sieste ...



Rendez-vous sur notre site internet www.spst.fr pour en apprendre plus sur les risques professionnels grâce à nos Lettres d'information.

Sources :

<http://www.inrs.fr/risques/travail-de-nuit-et-travail-poste/reglementation.html>
<https://travail-emploi.gouv.fr/>
www.preventionbtp.fr

