

FICHE RISQUE N°7



Le travail de nuit

Est considéré comme «travailleur de nuit» tout salarié qui réalise entre 21 h et 6 h (sauf convention collective particulière) au moins :

- 3 heures de travail de nuit par jour durant au moins 2 jours par semaine ou,
- 270 heures de travail de nuit pendant une période de 12 mois consécutifs.

Le travail de nuit est souvent associé à d'autres postes à contrainte horaire comme le travail posté en 3x8.

QUELS SONT LES MÉTIERS EXPOSÉS ?

Les secteurs d'activité où il est nécessaire d'assurer une continuité de service/production, ou d'exécuter des tâches en limitant l'impact sur l'activité diurne de la population (ex : BTP), sont directement concernés, notamment :

- Secteur des soins, urgences, sécurité civile, ambulances,
- Hôtellerie, restauration, boulangerie,
- Métiers du spectacle, de l'animation, discothèques,
- Opérateurs de production dans l'industrie,
- Logistique et transport,
- Maintenance et dépannage, hotlines,
- Secteur de l'énergie,
- Surveillance et sécurité des biens et des personnes,
- Collecte des ordures.

QUELLES CONSÉQUENCES ?

- Troubles du sommeil induisant des troubles de la vigilance,
- Risque cardiovasculaire (hypertension artérielle, surpoids),
- Troubles digestifs,
- Troubles psychiques : irritabilité, anxiété, dépression,
- Sinistralité, accident du travail et de trajet,
- Impact sur la vie familiale et sociale, risque d'isolement.
- Probablement cancérigène : risque accru de cancer du sein.



FICHE RISQUE N°7

+ D'INFOS

Code du travail :

www.legifrance.gouv.fr

articles L 3122-1 à L 3122-47

www.travailler-mieux.gouv.fr

Institut national de recherche
et de sécurité : www.inrs.fr

Institut sommeil et vigilance :

www.institut-sommeil-vigilance.org

Agence nationale pour l'amélioration

des conditions de travail : www.anact.fr

OBLIGATIONS POUR L'EMPLOYEUR

- Éviter le recours au travail de nuit ou le limiter,
- Évaluer les risques,
- Mettre en place des mesures de prévention adaptées,
- Respecter les durées limites de travail (8h/jour et 40h/semaine en moyenne sur 3 mois),
- Informer et former le personnel, notamment les femmes enceintes et les travailleurs vieillissants : risques, hygiène de vie, alimentation, sommeil, vigilance,
- Transmettre les résultats de l'évaluation des risques au médecin du travail,
- Mettre en place une surveillance médicale particulière pour les salariés concernés par le travail de nuit : visite médicale tous les 6 mois,
- Travail de nuit interdit aux jeunes de moins de 18 ans et encadré pour les femmes enceintes.

COMMENT AMÉLIORER LA SITUATION DE TRAVAIL ?

Actions organisationnelles :

- Aménager les heures de prise de poste et les amplitudes pour limiter les effets négatifs sur le sommeil, les repas et la santé,
- Prévoir un temps consacré à la relève de poste jour-nuit (transmission des informations essentielles),
- Ménager des plages de récupération et temps de pause suffisants,
- Tenir compte des horaires de transports en commun et prendre en compte la sécurité routière (cumul temps de travail et temps de conduite d'un véhicule),
- Tenir compte de la nature des activités (charge de travail, conditions thermiques...) pour ajuster l'amplitude de la durée du travail de nuit,
- Permettre une rotation des tâches pour maintenir la vigilance,
- Prévoir la possibilité de sortir des horaires de nuit pour les salariés ayant des contre-indications liées à la santé (grossesse après 12 semaines par ex), des contraintes familiales ou chez les salariés les plus âgés.

Actions techniques :

- Aménager les postes afin de réduire la fatigue (ergonomie, confort...),
- Mettre à disposition un local de repos et un local adapté pour permettre aux salariés de faire des pauses, de se restaurer et de prendre un café en début de poste, éventuellement un local pour permettre aux salariés de dormir pendant la pause de 20 minutes (sieste),
- Prévoir un éclairage de forte intensité aux postes de travail et bien éclairer les allées de circulation.