



FICHE RISQUE N°8



Le travail en équipes successives alternantes

Le travail en équipes successives alternantes, ou travail posté, désigne tout mode d'organisation du travail en équipe selon lequel des travailleurs sont occupés successivement sur les mêmes postes de travail, selon un certain rythme (continu ou discontinu). Cela entraîne pour eux la nécessité d'accomplir un travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines. Le travail posté, par exemple en 3x8, 2x8 ou 2x12, inclut souvent un poste horaire de nuit.

QUELS SONT LES MÉTIERS EXPOSÉS ?

Les secteurs d'activité où il est nécessaire d'assurer une continuité de l'activité ou de couvrir une large période sur la journée sont directement concernés, notamment :

- Secteur des soins et des urgences, sécurité civile, ambulances,
- Opérateurs de production dans l'industrie,
- Logistique et transport,
- Maintenance et dépannage, hotlines,
- Secteur de l'énergie,
- Commerce et grande distribution,
- Surveillance et sécurité des biens et des personnes.

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.



FICHE RISQUE N°8

+ D'INFOS

Code du travail :

www.legifrance.gouv.fr

articles L 3121-1 et suivants,

articles R 3121-1 et suivants,

articles R 4121-1 à R 4121-4

www.travailler-mieux.gouv.fr

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

Agence nationale pour l'amélioration
des conditions de travail : www.anact.fr

OBLIGATIONS POUR L'EMPLOYEUR

- Éviter le recours au travail posté ou le limiter,
- Évaluer les risques,
- Mettre en place des mesures de prévention adaptées,
- Informer et former le personnel : risques, hygiène de vie, alimentation, sommeil, vigilance,
- Transmettre les résultats de l'évaluation des risques au médecin du travail,
- Respecter les dispositions spécifiques au travail de nuit, notamment les restrictions concernant les salariés de moins de 18 ans et 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,
- Privilégier la rotation des postes dans le sens « horaire »,
- Déterminer les rythmes de rotation après avis des représentants du personnel et du médecin du travail, en tenant compte de la vie sociale des salariés,
- Prévoir un temps consacré à la relève de poste pour la transmission des informations essentielles,
- Ménager des plages de récupération et temps de pause suffisants,
- Prévoir des délais de prévenance suffisants pour la remise des plannings et en cas de changements d'horaires,
- Tenir compte des horaires de transports en commun et prendre en compte la sécurité routière pour le risque trajet (cumul temps de travail et temps de conduite d'un véhicule),
- Prévoir la possibilité de sortir des horaires postés 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 :

- Dimensionner les locaux en tenant compte du possible recouvrement des équipes,
- Mettre à disposition un local de repos et un local adapté pour la prise de repas chauds, éventuellement un local pour permettre aux salariés de dormir pendant la pause de 20 minutes (sieste),
- Améliorer les ambiances physiques de travail : réduire les bruits ambiants, agir sur l'intensité lumineuse...