



Conformément à la réglementation de l'article L. 3122.2 du Code du travail : le travail de nuit est compris **entre 21h au plus tôt et 7h au plus tard** et **se compose de 9 heures de travail consécutives**, comprenant **l'intervalle entre minuit et 5h du matin** (sauf conventions collectives particulières).

Est considéré comme "travailleur de nuit", tout salarié qui réalise dans cette période au moins :

- 3 heures de travail de nuit par jour deux fois par semaine ou
- 270 heures de travail de nuit pendant une période de 12 mois consécutifs.

Tout salarié, homme ou femme, peut travailler la nuit.

Seule exception : les jeunes de moins de 18 ans pour lesquels le travail de nuit est, en principe, interdit (article L3163-1 à L.3163-3 du Code du Travail).

Il existe aussi des mesures particulières de protection pour la salariée en état de grossesse ou ayant accouché (article L.1225-9 du Code du Travail).



MÉTIERS EXPOSÉS

Les secteurs d'activité où il est nécessaire d'assurer une continuité de service, de 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...**

CONSÉQUENCES POSSIBLES

Effets sur l'organisme

- Troubles du sommeil
- Troubles cardiovasculaires : hypertension artérielle, maladies coronariennes, infarctus du myocarde, AVC
- Troubles du métabolisme : diabète de type 2, dyslipidémie, obésité, surpoids
- Troubles digestifs
- Risque accru de cancer du sein
- Chez la femme enceinte : risque d'avortement spontané, d'accouchement prématuré et de retard de croissance intra utérin

Effets sur le psychisme

- Troubles de l'attention et de la concentration
- Troubles du comportement: irritabilité, agressivité, dépression, dégradation des facultés d'apprentissage et de communication
- Impact sur la vie familiale et sociale, risque d'isolement

Augmentation du risque d'accident du travail

- Baisse de vigilance
- Fatigue
- Accident de trajet



PLUS D'INFOS

OBLIGATIONS POUR L'EMPLOYEUR

- Éviter le recours au travail de nuit ou le limiter ;
- Évaluer les risques liés aux postes concernés ;
- Mettre en place des mesures de prévention adaptées ;
- Respecter les durées limites de travail (8h/poste 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 : suivi individuel adapté ;
- Travail de nuit interdit aux jeunes de moins de 18 ans et encadré pour les femmes enceintes ;
- Prendre en compte le refus des salariés pour cause de garde d'enfant ou de personne dépendante à charge ;
- Déclaration en qualité de facteur de pénibilité et comptabilisation dans le compte professionnel de prévention (C2P).



COMMENT AMÉLIORER LA SITUATION DE TRAVAIL ?

Mesures organisationnelles

- Privilégier les salariés volontaires et tenir compte de leur chronotype ;
- S'assurer que les horaires de poste (début et fin) sont compatibles avec les horaires de transport en commun ;
- En cas de rotation des postes, prévoir du temps pour les transmissions d'une équipe à l'autre ;
- Aménager des systèmes de rotation réguliers et flexibles : permettre aux salariés d'anticiper leur planning, prévoir des marges de manœuvre pour les échanges d'horaires entre salariés ;
- Favoriser le maximum de week-end de repos ;
- En cas d'activité non continue le week-end, proposer une équipe de nuit permanente associée à un 2x8 plutôt qu'un 3x8 ;
- Raccourcir la durée des postes de nuit ;
- Repousser le plus possible l'heure de prise de poste du matin (après 6 heures) ;
- Prévoir un minimum de 11 heures de repos entre deux postes ;
- Privilégier les jours de repos après les postes de nuit de préférence ;
- Être attentif à rompre l'isolement des salariés concernés et la monotonie des tâches qui leur sont confiées ;
- Préférer les rotations rapides qui minimisent le nombre de nuits (2-3 nuits consécutives maximum).
- Rendre possible le retour en horaires classiques.

Environnement de travail

- Insérer les pauses appropriées pour les repas, pour le repos et la sieste qui doit être courte (< 20 minutes) ;
- Adapter l'environnement lumineux : prévoir une exposition à une lumière d'intensité assez importante avant et/ou en début de poste puis la limiter en fin de poste.

PISTES D'AMÉLIORATION



Habiter proche de son lieu de travail



- Ritualiser le coucher
- Dormir dans une chambre calme et tempérée
- Privilégier les siestes courtes en journée (< 20 minutes), en position assise pour récupérer la dette de sommeil



Éviter de grignoter et de sauter des repas, prendre 3 repas équilibrés/jour, à horaires réguliers, selon son rythme de travail :

- petit déjeuner : laitage et fruits;
- avant la prise de poste : protéines (viandes et poissons), glucides en petite quantité et légumes,
- après le travail : repas léger en favorisant les glucides,
- pour les postes du matin et de nuit : collation légère



Pratiquer une activité physique régulière, des loisirs extérieurs et garder des temps familiaux.