REIMS SANTÉ AU TRAVAIL

TRAVAIL DE NUIT TRAVAIL POSTÉ

DÉFINITION

- **Travail de nuit** (Article L3122-2) **:** travail effectué au cours d'une période d'au moins 9h consécutives comprenant l'intervalle entre minuit et 5 heures. La période de travail de nuit commence au plus tôt à 21 heures et s'achève au plus tard à 7 heures.

- **Travailleur de nuit** (Article L3122-5) **:** salarié qui travaille au moins 3 heures par nuit, 2 fois par semaine ou au moins 270 heures sur 12 mois consécutif.

- **Travail posté :** organisation de travail durant laquelle des équipes se relaient successivement au même poste de travail selon un roulement prédéfini.
  - Travail posté continu : pas d'interruption d'activité (24h/24 et 7 jours/7), au minimum 3 équipes en activité.
  - Travail posté en semi-continu : 24h/24 avec interruption le week-end et les jours fériés voire en période de congés.
  - Travail posté discontinu : une équipe du matin et une autre d'après-midi avec interruption en fin de semaine.

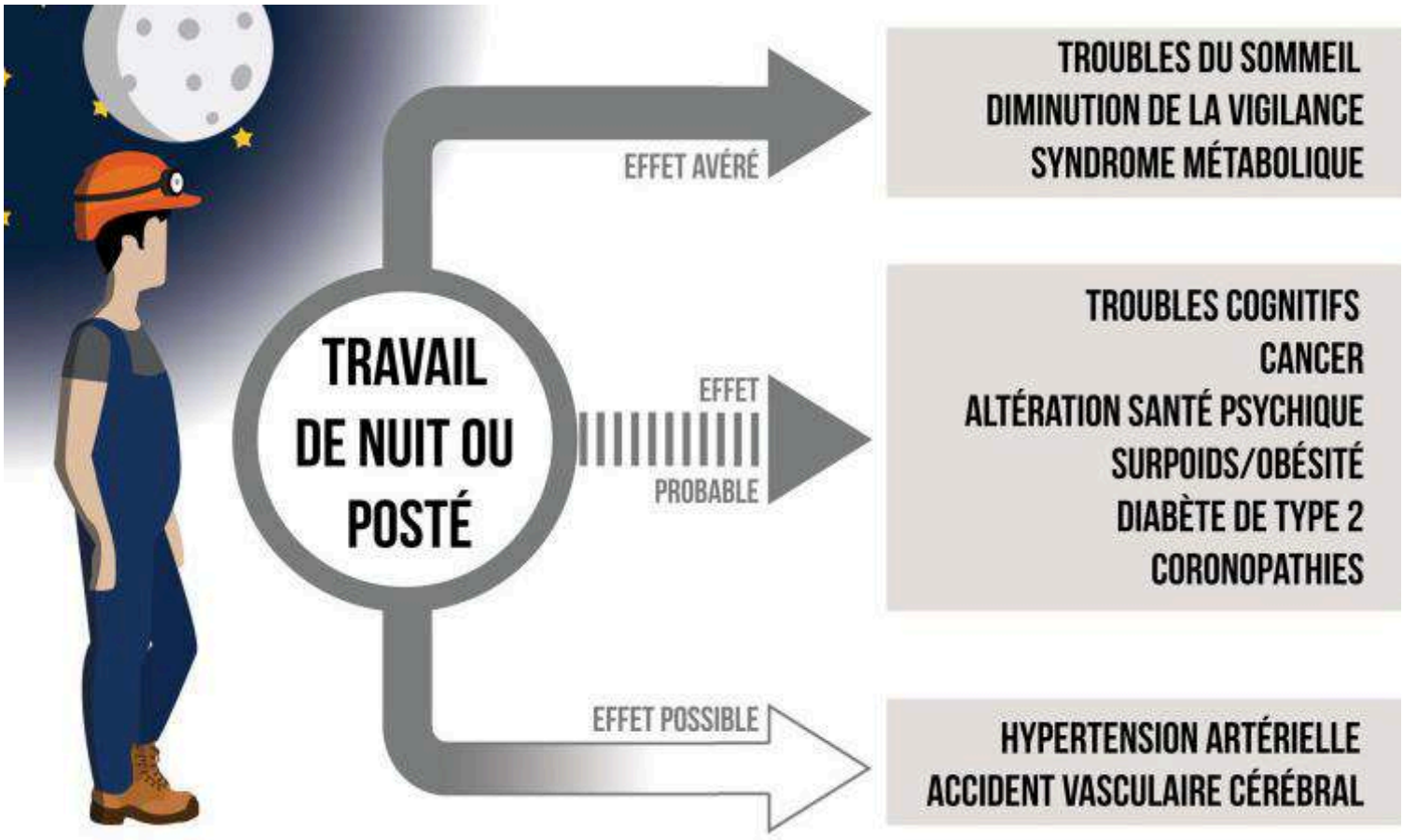
TRAVAIL DE NUIT
Avantages

- Moins de pression, de stress et d'interruptions de tâches
- Plus d'autonomie
- Salaire majoré
- Repos compensateur
- Organisation familiale/mode de garde des enfants

TRAVAIL DE NUIT
Inconvéniants

- Augmentation des accidents de travail et de trajet
- Diminution de la vigilance, de la concentration et de la performance
- Vie sociale et familiale perturbées
- Rythme biologique bouleversé entrainant des risques pour la santé

EFFETS SUR LA SANTÉ



Travail de nuit : comprendre les effets sur la santé

Travail de nuit : quels effets sur la santé ? Quelle prévention ?

PRÉVENTION

Hygiène de vie :

- **Alimentation :** Veiller à une alimentation équilibrée – Conserver le rythme de 3 repas/24h avec une éventuelle collation la nuit peu grasse et pauvre en sucre - Eviter de grignoter ou/et de sauter des repas - Privilégier l'eau aux boissons sucrées.
- **Activité physique :** Pratiquer une activité physique régulière qui limite les effets délétères du travail de nuit sur le poids et la santé cardiovasculaire, favorise une meilleure qualité du sommeil et un meilleur équilibre psychique.
- **Sommeil :** Éviter le thé et le café après 3h du matin – Se coucher au plus vite après la fin du poste de nuit - Dormir dans le noir, le silence et à température tempérée – Dormir au minimum 5h d'affilée (temps nécessaire à la réparation des cellules) – Favoriser les siestes.

PRÉVENTION

Organisation de travail :

Placer prioritairement les agents volontaires en horaires de nuit - En cas d'alternance jour/nuit, privilégier une alternance en quarts montants (matin/après-midi/nuit) plutôt que descendants (nuit/après-midi/matin) - Rendre possible le retour aux horaires de jour (reprendre un cycle de travail de jour pendant plusieurs semaines permet de limiter les conséquences à long terme sur la santé) - Privilégier les tâches nécessitant une forte attention en début de nuit - Octroyer d'importante marges de manoeuvre aux salariés - Respecter au moins 2 jours complets de repos après la dernière nuit, et au moins 11 heures de repos entre deux périodes de travail - Les salariées enceintes peuvent être reclassées à leur demande sur un poste de jour.

Environnement de travail :

Présence de variateurs d'intensité lumineuse, éclairage reproduisant la lumière naturelle, équipements ergonomiques, salle de pause...

L'évaluation des risques liés au travail de nuit doit apparaitre dans le DUERP et ce afin d'assurer la sécurité des salariés et de protéger leur santé physique et mentale.

L'échelle de somnolence d'Epworth ou test d'Epworth est un auto-questionnaire ayant pour but d'évaluer la somnolence (tendance plus ou moins forte à s'endormir dans la journée dès lors qu'on n'est pas stimulé).

EN SAVOIR PLUS

- Travail de nuit : Articles L3122-1 à L3122-24
- Travail de nuit et suivi individuel de l'état de santé : Article R4624-17 et R4624-18
- Travail de nuit pour les jeunes travailleurs : Articles L3163-1 à L3163-3
- Travail de nuit et femmes enceintes/venant d'accoucher : Article L225-9
- Travail de nuit et examens complémentaires : Article R4624-37
- Travail de nuit et C2P : Article D4161-1 et Article D4163-2
- INRS
- Officiel prévention
- Ministère du travail
- MySommeil
- Juritravail

V2503 - Service communication RST communication@reimssantetravail.fr