

LES HORAIRES DE TRAVAIL ATYPIQUES

Les organisations de travail imposent des rythmes différents qui demandent une adaptation des salariés, avec parfois des conséquences nocives pour la santé.

Parmi ces horaires atypiques, citons les horaires décalés, coupés, le travail de nuit, de week-end, les équipes postées (2x8, 3x8, 5x8...).

En France, près de 2 salariés sur 3 sont concernés. Le travail en horaires atypiques, parce qu'il est un risque professionnel en tant que tel, doit être évalué et faire l'objet d'actions de prévention.



RÉGLEMENTATION

- L.3111-1 et suivants : Durée du travail, repos et congés payés.

+ *Articles du code du travail complétés par des conventions au niveau des branches et des entreprises et/ou par des règlements intérieurs.*

Références sur les durées de travail, la répartition et l'aménagement d'horaires :

- L.3121-18 : Durée maximale quotidienne de 10h.
- L.3122-34 : Durée maximale quotidienne par un travailleur de nuit de 8h.
- L.3121-16 : Pause de 20 minutes obligatoire après 6h de travail.
- L.3122-2 : La période de travail de nuit commence au plus tôt à 21h et s'achève au plus tard à 7h.
- L.1225-9 : Les femmes enceintes travaillant de nuit sont en droit d'exiger un poste de jour.
- L.3122-12 : En cas de contraintes familiales impérieuses, le salarié travaillant de nuit peut demander un poste de jour.

Attention : Pour la pénibilité, la définition des horaires de nuit correspond à 1h de travail entre minuit et 5h, au moins 120 nuits par an. (D. n° 2014-1159)



LES EFFETS SUR LA SANTÉ

L'Homme vit selon des rythmes chronobiologiques (« horloge interne ») liés à l'alternance jour/nuit (lumière du soleil) et à la température ambiante pendant chaque période de 24 heures.

Le travail en dehors des périodes diurnes perturbe ces rythmes et peut être à l'origine de :

- **troubles du sommeil :** insomnie, sommeil diurne souvent de mauvaise qualité, fatigue, somnolence, baisse de vigilance (risque accru d'accidents entre 3h et 5h)...
- **troubles digestifs et métaboliques :** habitudes alimentaires perturbées (prise de poids), troubles gastriques (ulcère), diabète, hypercholestérolémie...
- **troubles cardio-vasculaires :** hypertension, angine de poitrine...
- **troubles psychologiques :** agressivité, irritabilité, stress, dépression, baisse des réflexes...
- **consommations excessives de somnifères et/ou stimulants** (café, alcool, médicaments, drogues...).

Les effets sur la santé peuvent être plus préoccupants encore. En 2008, le CIRC* a classé le travail de nuit posté comme « probablement cancérigène ». D'autres études laissent supposer un lien entre une baisse de l'espérance de vie et le nombre d'années travaillées de nuit.

* Centre International de Recherche sur le Cancer

LES AUTRES EFFETS

Les horaires décalés ou irréguliers peuvent avoir des conséquences socioprofessionnelles :

- **perturbation de la vie familiale** (vie quotidienne, difficultés à participer aux événements familiaux...),
- **perturbation de la vie sociale** (impossibilité de pratiquer un sport, de s'impliquer en association...).

PRÉVENTION

Lorsque le travail de nuit ou en équipe alternante est inévitable, quelques mesures de prévention sont préconisées pour limiter les effets sur la santé et la vie sociale.

Horaires

- **Pour les travailleurs en 2x8**, ne pas commencer à une heure trop matinale. Privilégier une prise de poste après 6h, voire 7h, en tenant compte du trajet, pour respecter le rythme biologique et limiter les accidents liés à une baisse de vigilance.
- **Pour les travailleurs en 3x8**, préférer des cycles courts, entre 2 et 4 nuits d'affilées au lieu d'une semaine car les troubles du sommeil s'intensifient avec la durée du cycle.
- **Effectuer les rotations** dans le sens horaire (rotations « avant ») : matin, après-midi, nuit.
- **Insérer des pauses** appropriées pour les repas et les repos.



Organisation

- **Anticiper les plannings**, favoriser la régularité et faciliter les demandes de permutation.
- **Privilégier le volontariat** pour le travail de nuit.
- **Organiser l'accès des travailleurs** en horaires décalés aux services de l'entreprise ouverts en journée (service RH, service de santé au travail, formation, action sociale...).
- **Penser à la compatibilité avec les transports en commun** pour limiter le risque d'accidents de trajet.

Nature des tâches et environnement de travail

- **Eviter le travail physique lourd**, aménager les postes afin de réduire la fatigue.
- **Pour le travail de nuit, concevoir des tâches** en évitant le travail isolé ou monotone.
- **Offrir une ambiance de travail adaptée** : forte luminosité, température confortable.
- **Proposer des locaux adaptés** pour les pauses et la prise de repas.

Sensibilisation, information

- **Informers les salariés** sur les effets des horaires atypiques et les sensibiliser à l'hygiène de vie, au sommeil et à l'alimentation.

Pour aller + loin :

- 1 **Brochure I.N.R.S. — Référence ED 6305**
« Travail de nuit et travail posté : quels effets ? quelles préventions ? »
- 2 **Brochure I.N.R.S. — Référence ED 6325**
« Adaptez le contenu et l'environnement de travail »
- 3 **Brochure I.N.R.S. — Référence ED 6324 :**
« Optimisez les horaires et les rythmes de travail »
- 4 **Brochure I.N.R.S. — Référence ED 6326 :**
« Formez et informez les équipes »

Comment STCS peut vous aider :

- ✓ **Assure la surveillance médicale des salariés**
- ✓ **Sensibilise les salariés aux conséquences** des horaires atypiques et conseille sur l'hygiène de vie
- ✓ **Assiste l'entreprise dans sa démarche de prévention**
- ✓ **Met à disposition des documents techniques** en lien avec le service documentation

FICHE TECHNIQUE N° 15 - MISE À JOUR DÉCEMBRE 2019

Directeur de la publication : B. BOISSEAU, Président de STCS • Comité de rédaction : Équipe pluridisciplinaire de STCS • Conception graphique : New Deal