

# Les risques du travail de nuit

Le travail de nuit concerne 19 % des travailleurs de l'Union Européenne (23 % des hommes et 19 % des femmes) de façon régulière. Si l'on constate une baisse du taux de fréquence des accidents du travail durant la nuit (avec cependant une augmentation significative du taux de gravité), le travail de nuit est, en revanche, à l'origine de troubles avérés sur la santé physique et psychologique des travailleurs. En effet les scientifiques considèrent que l'organisme est moins résistant durant les heures de nuit.

## Réglementation

### Une définition précise

● L'article L3122-2 du Code du travail établit que *“tout travail exécuté au cours d'une période d'au moins 9 heures consécutives comprenant l'intervalle entre minuit et cinq heures est considéré comme du travail de nuit. La période de travail de nuit commence au plus tôt à 21 heures et s'achève au plus tard à 7 heures.”*

*“Par dérogation aux dispositions de l'article L. 3122-2, pour les activités de production rédactionnelle et industrielle de presse, de radio, de télévision, de production et d'exploitation cinématographiques, de spectacles vivants et de discothèque, la période de travail de nuit est d'au moins sept heures consécutives comprenant l'intervalle entre minuit et 5 heures”.*

● Le travailleur de nuit est celui qui effectue habituellement au moins trois heures de travail pendant ces périodes au moins deux fois par semaine ou accomplit un nombre minimal d'heures de travail de nuit pendant une période

de référence fixée par une convention collective ou un accord collectif étendu (art. L3122-16). En l'absence d'une telle convention ou d'un tel accord la période de référence est de 270 heures sur une période de 12 mois consécutifs (L3122-23).

● La réglementation prévoit également que *“le travailleur de nuit bénéficie de contreparties [...] sous forme de repos compensateur et le cas échéant sous forme de compensation salariale”* (article L3122-8). ■



## En pratique

### D'importants effets sur la santé

Le travail de nuit a des effets reconnus et avérés sur la santé physique et psychologique :

- La perturbation des rythmes biologiques entraîne des troubles du sommeil et une fatigue accrue (diminution de la durée et souvent de la qualité du sommeil), provoquant une baisse de vigilance. Un risque majeur est alors le risque routier lors des trajets domicile-travail.
- L'apparition de troubles nutritionnels, métaboliques et cardiovasculaires liés à une mauvaise hygiène



de vie (augmentation de la consommation du tabac, alimentation déséquilibrée, baisse de l'activité physique) se traduit par une augmentation de l'hypertension artérielle, des situations de surpoids et une élévation du taux de cholestérol.

- Des études nombreuses établissent une corrélation entre le travail de nuit et le développement de certains cancers, notamment le cancer du sein chez les femmes.
- Les risques d'avortement spontané, d'accouchement prématuré ou de retard de croissance intra-utérin sont accrus du fait du travail de nuit.
- Celui-ci est également à l'origine de troubles neuropsychiques (baisse des performances cognitives, augmentation de la dépression et de l'anxiété) et s'accompagne fréquemment d'une consommation plus élevée de médicaments pour faciliter le sommeil ou, à l'inverse, rester éveillé.
- Enfin, le travail de nuit est un facteur aggravant des situations de stress et de troubles psychosociaux, notamment en provoquant un isolement social et/ou familial et en décuplant le sentiment de manque de reconnaissance. ■

## Méthodologie

### Une indispensable prévention des risques

Il convient autant que possible de privilégier le volontariat. Certains travailleurs trouvent dans le travail de nuit une motivation supplémentaire, notamment en cas d'augmentation de salaire, mais aussi car l'absence de hiérarchie pendant les postes de nuit peut donner le sentiment d'être plus libre dans son travail. En contrepartie, il faut informer les travailleurs de nuit des procédures à suivre pour une demande de sortie de cette organisation du travail et prévoir un changement temporaire d'affectation pour les femmes enceintes.

Les actions de prévention visant à réduire la pénibilité du travail de nuit peuvent être de nature technique, organisationnelle ou individuelle.

Il convient ainsi de veiller à l'aménagement des postes de travail concer-

nés pour réduire la fatigue (température, intensité lumineuse, ergonomie, confort) et à la mise à disposition d'un local de repos adapté à la prise de repas chauds.

L'organisation du travail doit être repensée pour prévoir des temps de pause réguliers et permettre une rotation des tâches (notamment pour éviter la baisse de vigilance physiologique couramment constatée vers 3 heures du matin). Il faut s'efforcer de rompre l'isolement et la monotonie des tâches confiées.

Il convient également de prévoir les conditions dans lesquelles les travailleurs de nuit peuvent bénéficier de services accessibles en journée (ressources humaines, représentants du personnel, service de santé au travail, service d'action sociale...) et mettre en place un accès aux programmes de formation professionnelle.

La prise en compte du risque routier, particulièrement fort en cas de travail de nuit, doit s'accompagner d'une réflexion sur l'opportunité de prévoir

des modes de transports organisés par l'entreprise et/ou veiller à ce que les horaires de nuit soient compatibles avec l'utilisation des transports en commun.

Enfin, le médecin du travail sera utilement associé à toutes ces démarches de prévention et des campagnes de sensibilisation à une bonne hygiène de vie peuvent être délivrées collectivement et, le cas échéant, être doublées de recommandations personnalisées.

Les travailleurs concernés doivent bénéficier d'un suivi individuel régulier de leur état de santé. ■



## NOS CONSEILS :

L'évaluation des risques réalisée dans le cadre de la mise à jour annuelle du document unique (DUERP) doit être faite en veillant à ce que les mesures déjà prises soient adaptées aux horaires de nuit.

Il convient par exemple de s'assurer que l'organisation des premiers secours tienne compte de l'activité de nuit et soit compatible avec lui. Le nombre de Sauveteurs secouristes du travail (SST) doit être également adapté en fonction des effectifs présents durant ces horaires. Il convient également de s'assurer de l'accessibilité au matériel de premiers soins.

Une attention particulière doit être portée aux risques connexes (port de charges, bruit, exposition à des agents chimiques dangereux, etc.) et aux risques accrus par l'exposition nocturne : conduite de véhicules ou d'engins, travail isolé, risque d'agression, etc.

Enfin, il est essentiel d'associer les salariés concernés à la démarche d'évaluation des risques et de définition des actions de prévention, notamment en évaluant régulièrement la pénibilité perçue par les travailleurs sur le plan physique et psychologique. ■

### OUTILS ET DOCUMENTS :

*Altersécurité infos*. Lettre mensuelle de Point Org Sécurité.  
[www.altersecurite.org](http://www.altersecurite.org)

INRS – ED 5023 – Horaires atypiques de travail

INRS – Dossier sur les horaires atypiques dans *Travail & Sécurité* de mai 2011.

