



Santé et Médecine du Travail de la Vallée de l'Oise



# HORAIRES DÉCALÉS PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL POSTÉ & TRAVAIL DE NUIT

# TRAVAIL DE NUIT & TRAVAIL POSTÉ

Selon le Code du Travail, toute activité réalisée entre 21h et 6h est considérée comme **travail de nuit**. Est considéré comme **travailleur de nuit** tout salarié qui :

- soit accompli, au moins deux fois par semaine, [...], au moins trois heures de son temps de travail quotidien durant la période définie [aux Articles L3122-29 et L3122-30](#) ;
- soit accompli, au cours d'une période de référence, un nombre minimal d'heures de travail de nuit [...] pendant une période de référence fixée par une convention ou un accord collectif de travail étendu - [Article L3122-31](#). En l'absence de convention ou d'accord, le travailleur de nuit est défini règlementairement comme celui qui accomplit 270 heures sur une période de douze mois consécutifs - [Article R3122-8](#).

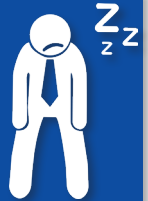
Le **travail posté** désigne « tout mode d'organisation du travail en équipe selon lequel des travailleurs sont occupés successivement sur les mêmes postes de travail, selon un certain rythme, y compris rotatif, de type continu ou discontinu, entraînant pour les travailleurs la nécessité d'accomplir un travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines ». Les 3x8, 2x8, 2x12... font partie des **organisations atypiques** et incluent souvent un poste horaire de nuit. Depuis novembre 2010, le travail de nuit et le travail en équipe alternante sont considérés comme des **facteurs de pénibilité** au travail.

## QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?

### DETTE DE SOMMEIL

DURÉE DE SOMMEIL PLUS COURTE (1 À 2 HEURES DE MOINS SUR 24 HEURES)  
ET DE MOINS BONNE QUALITÉ. CONSÉQUENCES :

- FATIGUE, SOMNOLENCE, IRRITABILITÉ, ANXIÉTÉ, DÉPRESSION
- BAISSÉ DE LA VIGILANCE ET DE MÉMOIRE
- RISQUE ACCRU D'ACCIDENT DE TRAVAIL, DE TRAJET.



### TROUBLES DIGESTIFS & SURPOIDS

CONSTIPATION, DIARRHÉE, BRÛLURES D'ESTOMAC

### TROUBLES CARDIO-VASCULAIRES

HYPERTENSION ARTÉRIELLE, ↗ DU TAUX DE GRAISSE ET DE SUCRE DANS LE SANG



### CONSOMMATION PLUS ÉLEVÉE DE...

...MÉDICAMENTS, CAFÉ, TABAC, ALCOOL, ALIMENTS TROP RICHES.

### CANCER DU SEIN

RISQUE LÉGÈREMENT PLUS ÉLEVÉ DE CANCER DU SEIN CHEZ LA FEMME.



# AGIR EN TANT QUE SALARIÉ

## GÉRER VOTRE SOMMEIL

- **Régularité des horaires** de couchers, de réveils ainsi que celle des repas.
- **Environnement calme** : prévenez que vous dormez ; débranchez le téléphone et la sonnerie de la porte ; portez des bouchons d'oreilles...
- Aérez la chambre, maintenez une bonne obscurité et une température non surchauffée (18°C).
- Gardez le « rituel » du soir qui précède habituellement l'endormissement (Ex : lecture courte...). Réservez une période de calme et la relaxation 30 min. à 1 heure avant le coucher (Ex : douche tiède, lecture, tisane, lumière tamisée). **Pas de télévision, internet, jeux vidéo.**
- Après la dernière nuit de travail, dormez juste ce qu'il faut pour arriver à dormir la nuit suivante à l'horaire normal de sommeil.
- **Sieste** : elle permet de récupérer la dette de sommeil.
  - Une petite sieste (idéal): 10 à 20 min. maximum
  - Une grande sieste : environ 1h30 (réveil naturel souhaitable)
  - Sieste préventive : dormir avant la période de dette de sommeil. 15 à 30 min. avant le travail de nuit (vers 17h) permet de gagner 2 heures de vigilance ; ou au cours des pauses durant le travail si possible.

Si vous n'y arrivez pas, vous reposer est déjà bénéfique. La longue grasse matinée n'est pas bénéfique. On ne peut pas rattraper un manque de sommeil trop important.

## GÉRER VOTRE ALIMENTATION

- Un repas léger aide à l'endormissement
- Pas de café (4 heures avant le coucher) et pas d'alcool
- Eviter le grignotage
- Ne partez pas au travail à jeun



## PROFITER DE LA PAUSE PENDANT LE TRAVAIL

C'est l'occasion de faire une halte, de respirer, de s'aérer la tête et d'échanger avec les autres. Elle permet de délasser les muscles, de prendre une collation, de s'hydrater.

# AGIR EN TANT QU'EMPLOYEUR

Le travail de nuit et posté doit rester une exception. Préférez une succession des postes dans le sens matin/après-midi/nuit, et des cycles courts (2 jours maximum par rotation) avec un repos plus long après les nuits (au moins 2 jours de repos). Évitez les prises de poste avant 6 heures du matin.

Les locaux de travail doivent être aménagés : niveau d'éclairage suffisant, atmosphère ni trop chaude ni trop froide et bien aérée. La salle de pause doit être adaptée : calme, chaises confortables, et permettant à toute heure de se restaurer correctement. Prévoyez des temps de pause réguliers. Mais aussi :

- **Évitez le travail isolé** entre 2 et 4 heures du matin. Il est nécessaire d'équiper le travailleur isolé d'un système d'alerte adapté.
- Respectez autant que possible les **rythmes naturels** de chaque salarié pour organiser des équipes fixes (personnes « couche-tôt/lève-tôt et couche-tard/lève-tard »).
- **Favorisez le volontariat** pour les équipes de nuit.
- **Favorisez les transports collectifs** ou le covoiturage pour limiter les risques routiers.
- Organisez le changement temporaire d'horaires pour **la femme enceinte**.
- Proposez en priorité **aux séniors** les postes vacants de jour, favorisez les actions de tutorats.

Un rythme de travail irrégulier perturbe sans aucun doute les rythmes de vie : sommeil, alimentation, famille, loisirs, etc... = **désynchronisation**.

En règle générale, l'homme vit selon un rythme biologique régulier et bien défini : il travaille le jour et il dort la nuit.

**Le repos compensateur et une bonne alimentation  
sont les piliers de la prévention.**

Une activité physique de 20 à 30 min. en fin d'après-midi améliore le sommeil.  
Cesser toute activité physique intense au moins 1 heure avant le coucher,  
à l'exception de l'activité sexuelle, qui libère des endorphines  
favorables à l'endormissement.

## CONTACTEZ-NOUS !

Inscrivez-vous à nos événements  
et partagez vos « bonnes idées »

[prevention@smtvo.org](mailto:prevention@smtvo.org)

## CENTRE DE COMPIÈGNE

8 rue Nicéphore Niepce  
60200 Compiègne  
03 44 38 51 90

## CENTRE DE CREIL

3 rue des Prunelliers  
60100 Creil  
03 44 66 59 59

[www.smtvo.org](http://www.smtvo.org)