

TRAVAIL POSTE - TRAVAIL DE NUIT

Mis à jour le 30 juin 2014

Les informations fournies par cette fiche sont indicatives, sans valeur légale et sans caractère obligatoire.

Définition de la nuisance ou situation dangereuse

Tout mode d'organisation de travail en équipe selon lequel des travailleurs sont occupés successivement sur les mêmes postes de travail, selon un certain rythme, y compris un rythme rotatif, qui peut être 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 (directive européenne car pas de définition dans le code du travail).

1) Le travail posté

- Travail posté discontinu: il est interrompu en fin de semaine et en fin de journée.
- Travail posté semi-continu: les équipes se succèdent sur l'ensemble des 24 heures mais ne travaillent pas au moins le dimanche.
- Travail posté continu: 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

2) Le travail de nuit (articles L3122-29, L3122-30, L3122-31)

Il est accompli entre 21 heures et 6 heures du matin:

- au moins 3 heures dans cette tranche horaire, 2 fois par semaine ou au moins 270 heures sur 12 mois consécutif.

Danger

Les perturbations du rythme nyctéméral occasionnées par le travail posté peuvent entraîner un certain nombre de manifestations pathologiques :

A) LES DIFFERENTS RETENTISSEMENTS

1. Des troubles du sommeil du fait d'une perturbation des 3 horloges: biologique, sociale et circadienne qui rythment le sommeil.
2. Une augmentation des cardiopathies ischémiques (sans augmentation du taux de mortalité) dans la population de travailleur posté (pas de nuit) par rapport au reste de la population, ceci est dû:
 - D'une part au stress: par l'action de certaines hormones, il a un effet sur le rythme

cardiaque, le métabolisme des lipides et du glucose, les processus thrombo-emboliques.

- D'autre part aux changements comportementaux, plus fréquents chez le travailleur posté (tabac, compulsions alimentaires).

3. Des troubles métaboliques:

- Liés aux changements dans les comportements alimentaires (horaires irréguliers de repas mals équilibrés, consommation de boissons caféinées ou alcoolisées; la nuit, grignotage).
- Liés aussi à la discordance dans les rythmes circadiens des phases anaboliques et cataboliques.

Ces troubles portent sur la glycémie et les triglycérides mais pas sur le cholestérol HDL.

4. Augmentation statistiquement modérée du risque d'ulcère gastrique et de symptômes digestifs.

5. Une augmentation de la prévalence du cancer du sein: chez la femme qui travaille de nuit, liée à des perturbations de la sécrétion de la mélatonine et aux changements dans l'axe gonadotrope, ce qui entraîne une dérégulation des gènes circadiens impliqués dans la cancérogénèse et une diminution des défenses immunitaires en particulier des lymphocytes NK.

6. Risque accru d'avortements spontanés, d'accouchements prématurés et de retard de croissance in utero que ce soit dans le cadre du travail posté ou du travail de nuit.

7. A noter dans le cadre du travail de nuit: des problèmes de désadaptation et d'isolement social, professionnel et/ou familial, un risque accru de dépression.

8. Risque d'accident de la route majoré par la somnolence (travail de nuit).

B) CLASSIFICATION DU CIRC

Le CIRC a classé le travail de nuit catégorie 2A (probablement cancérogène) pour la femme.

Tâches et postes

Le travail posté dans le BTP est le plus souvent rencontré dans les activités suivantes :

- La fabrication d'éléments de construction
- Les travaux de maintenance en atelier de mécanique
- Les phases de poussage, lancement d'ouvrage de génie civil
- Les travaux de réfection sur les voies ferrées ou routières
- Les travaux de maintenance de signalisation routière
- Les travaux sur réseaux de distribution d'énergie
- Les travaux de construction ou d'entretien de tunnels
- Les ouvrages en béton armé réalisés en coffrages glissants ou auto grimpants, les travaux

de coulage de radier en continu

- Les travaux sur les sites industriels commerciaux et d'activités tertiaires
- Les travaux d'approvisionnements et logistique de chantier (déplacements d'engins, livraison en horaires décalés)
- Les travaux décalés pour éviter les situations de co activité
- Les travaux de maintenance sur les locaux vitaux ou sécurisés (aéroports, hopitaux, prisons)

Niveau d'exposition

Temps : durée - fréquence

A souvent un caractère transitoire lié aux impératifs de chantier

Intensité

Cette condition de travail répond au principe du « tout ou rien »

Facteurs individuels

Le facteur individuel d'adaptation aux perturbations des rythmes chronobiologiques est essentiel. On ne peut en préjuger avant la mise au travail et il ne pourra être apprécié qu'à l'épreuve du temps, mais il faut cependant prendre en compte certains facteurs personnels.

- **Facteurs familiaux:** Mauvaises conditions de logement perturbant le repos, éloignement du travail, difficultés familiales, autres activités surajoutées.
- **Facteurs propres à l'individu:**

Notions de troubles du sommeil préexistants, mais aussi de troubles métaboliques, d'anomalies du comportement alimentaire.

Inadaptation au travail posté, insatisfaction de son état de travailleur posté, âge > 45 ans, plus de 10 ans d'ancienneté en posté.

Barème de décision

Critères complets

Les coefficients de pondération s'additionnent : proposition d'action médicale renforcée pour un total supérieur ou égal à 5.

Conditions d'exposition	Permanente	Fréquente	Intermittente	Occasionnelle
Facteurs liés au travail				
Charge de travail importante	1	0	0	0
Modalités d'organisation des postes réputés défavorables (horaires, périodicité de rotation, périodes de repos)	1	0	0	0
Irrégularité des repas	1	0	0	0
Impossibilité de s'exposer à la lumière du jour pendant 6 à 8 h.	1	0	0	0
Facteurs familiaux et sociaux				
Mauvaises conditions de logement perturbant le repos	2	1	0	0
Eloignement du travail, autres activités surajoutées	1	0	0	0
Difficultés familiales	2	0	0	0
Facteurs individuels				
Insatisfaction de son état de travailleur posté	2	1	0	0
Age > 45 ans	2	1	0	0
Plus de 10 ans d'ancienneté en postes	1	0	0	0
Autres pathologies associées	1	0	0	0

Contenu des actions

Suivi réglementaire

Suivi individuel de l'état de santé des travailleurs

Arrêté du 11 Juillet 1977: abrogé

Décret 2001-97 du 01-02-2001: CMR: non concerné

Décret 2012-135 du 30-01-2012: SMR concerné pour le travail de nuit (visites périodiques par 6 mois)

Surveillance post professionnelle

Arrêté du 6 décembre 2011 modifiant l'arrêté du 28 février 1995 : non concerné

Modalités du suivi individuel de l'état de santé

Travaux interdits au moins de 18 ans: décret 913-2013 du 11 octobre 2013: non concerné.

Article L3163-2 du CT concernant le travail de nuit et les dérogations pour les mineurs: le travail de nuit est interdit pour les jeunes travailleurs, pas de dérogation possible dans le bâtiment.

- **Examen d'embauche:** pour les travailleurs de nuit, examen préalable à l'embauche

La fiche d'aptitude mentionne les dates de l'étude de poste et de la mise à jour de la fiche d'entreprise

Informations plus particulières des travailleurs vieillissants

Information des risques du travail posté et/ou de nuit chez la femme enceinte

Rappeler l'importance du dépistage national du cancer du sein mis en place après 50 ans

Dans tous les cas, s'enquérir de la qualité du sommeil, interroger sur les rythmes circadiens (du matin ou du soir, lève tôt ou couche tard ?): cela permet de donner conseils au salarié sur les rythmes du sommeil

Rechercher des troubles du comportement alimentaire, mesure du périmètre abdominal et éventuellement bilan métabolique si notion de pathologie traitée.

Rechercher des troubles de la vigilance, une somnolence diurne d'origine ou non à un traitement (anxiolytique...), d'origine ou non à un problème d'apnée du sommeil

Consommation tabac: a-t-elle évolué ?

Prise de la TA, existe-t-il des précordialgies?

Consommation de SPA ?

- **Visites ultérieures:** Dépistage de l'apparition éventuelle de signes de désadaptation: troubles du sommeil (s'aider d'un agenda du sommeil ou d'un questionnaire de chronotype au moindre doute), prise de psychotrope ? fatigue, somnolence, irritabilité ? s'enquérir de la régularité des postes, des horaires, de la durée des périodes de repos, de la périodicité des rotations... Visites périodiques tous les 6 mois pour les travailleurs de nuit.

- **Traçabilité:**

Renseigner le dossier médical individuel

Conserver les fiches individuelles d'exposition dans le dossier médical

L'article D4121-5 du code du travail qui définit les facteurs de pénibilité inclut le travail de nuit et le travail en équipes successives et alternantes.

Prévention

Prévention collective

Diminution de la charge de travail (organisation, ergonomie). Organisation de l'alternance selon des

modalités réputées plus favorables.

Eviter le début de poste trop matinal.

Eviter les postes de 11 ou 12 heures.

Insérer des pauses appropriées pour les repas ou le repos...

Pour le travail de nuit:

Alléger les horaires

Accorder des périodes de repos supplémentaires.

Améliorer les possibilités de restauration, de transport, les infrastructures sociales.

Prévoir un retour au travail de jour après un certain nombre d'années de travail de nuit.

Remarques

Décret 2012-135 du 30-01-2012: SMR concerné pour le travail de nuit.

Mot-clés

SOMMEIL, TEMPS DE TRAVAIL, TRAVAIL DE NUIT, TRAVAIL POSTE, VIGILANCE