

## PROTCOLE TRAVAIL DE NUIT

juin 2017

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

Définitions : (cf. FAN Travail posté - Travail de nuit)

### **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 le travail est interrompu en fin de semaine par au moins le dimanche.
- Travail posté *continu* : les équipes se succèdent 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Il n'y a aucune interruption de l'activité, ni en fin de journée ni en fin de semaine.

**Le travail de nuit** (articles L3122-29, L3122-30, L3122-31 du Code du travail) :

Tout travail accompli entre 21 heures et 6 heures du matin, au moins 3 heures dans cette période et ce au moins 2 fois par semaine ou au moins 270 heures sur 12 mois consécutifs.

Le travail de nuit est interdit pour les jeunes travailleurs, pas de dérogation possible dans le bâtiment. Article L. 3163-2 du Code du Travail concernant le travail de nuit et les dérogations pour les mineurs.

## I. ENTRETIEN SANTE TRAVAIL

- **Expositions antérieures** : Depuis quand travaillez-vous de nuit ?
- **Exposition actuelle** :
  - Horaires de travail prescrits et réels ?
    - Rythme de travail :
    - combien faites-vous d'heures chaque nuit ?
    - combien de nuit effectuez-vous par semaine ?
    - si rotation : quel sens de la rotation ? rotation variable ?
    - régularité du rythme ?
  - S'agit-il d'un poste choisi ?
  - Faites-vous des pauses ?
  - Temps de Trajet domicile – travail. Quels moyens de transport ?
  - Accident / quasi accident de trajet
  - Combien de jour à l'avance connaissez-vous votre planning ?
  - Estimez-vous que le travail de nuit perturbe votre vie sociale ?
- **Moyens de protection collective existants** :
  - Diminution de la charge de travail (organisation, ergonomie)
  - Organisation de l'alternance selon des modalités réputées plus favorables
  - Organisation de la régularité des rythmes si possible
  - 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.
- 
- **Moyens de protection individuelle existants** :
    - Horaire régulier de coucher et de lever
    - Isoler la chambre du bruit, de la lumière
    - Débrancher le téléphone
    - Utiliser la lumière : s'exposer à la lumière du jour avant le travail et éviter la lumière trop forte au retour du travail
    - Adapter au mieux votre mode de vie :
      - alimentation : 3 repas par jour, équilibré, à des heures régulières. Ne pas grignoter. Eviter les excitants.
      - activité physique : régulière, pratiquée à distance du coucher
    - Se méfier de la somnolence et apprendre à la reconnaître : raideur de la nuque, tête lourde, picotements des yeux, paupières lourdes, bâillements,...

- **Recherche des effets sur la santé :**

- Antécédents familiaux et personnels:
  - HTA
  - gynécologique (cancer du sein, fausse couche,...)
- Antécédent personnel : trouble du sommeil, apnée du sommeil
- Signes fonctionnels :
  - Trouble du sommeil, insomnie, trouble de la vigilance (Echelle de somnolence Epworth et Pichot)
  - Asthénie
  - Signe de dépression et/ou d'anxiété
  - Troubles gastriques
  - Hypertension artérielle
  - Nutrition et métabolique : prise de poids, IMC, périmètre abdominal
- Habitus : tabac, substances d'éveil, alcool, autres consommations
- Prise de traitement ?

- **Informations :**

- **Prévention :** remettre et expliquer la Brochure d'information destinée aux personnes en travail posté et de nuit : *Quelles précautions à prendre pour sa santé ?* (HAS - mai 2012).  
*Adapter les conseils de l'HAS en fonction des données de l'interrogatoire.*

➔ Sensibilisation : hygiène de vie, sommeil et risque routier

➔ **Mention particulière chez la femme :**

- informer des risques lors de la grossesse : avortements spontanés, accouchements prématurés, retard de croissance intra utérin
- chez la femme enceinte, il est recommandé d'éviter le travail posté et/ou de nuit à partir de 12 semaines d'aménorrhée. Voir le médecin du travail pour aménager le poste durant cette période.
- suivi régulier gynécologique annuel : le travail de nuit ou posté est un facteur de risque probable pour le cancer du sein

**Orientation gynécologue avec courrier type (Annexe 4 du document de l'HAS mai 2012 page 32).**

- **Modalités du suivi individuel de l'état de santé du salarié :**

- Conseiller en fonction des facteurs de risques : bilan lipidique et diabète type II.

**Orientation médecin traitant avec courrier type (Annexe 5 du document de l'HAS - mai 2012 page 33)**

- Prochain suivi individuel par un professionnel de santé (médecin du travail, médecin collaborateur, interne ou infirmier santé travail) : visite d'information et de prévention tous les 3 ans.

Ce délai est fixé par le médecin du travail dans le cadre du protocole et prend en compte les conditions de travail, l'âge et l'état de santé du salarié, ainsi que les risques auxquels est exposé le salarié (art. R4624-16 du décret du 27 décembre 2016)

- Attestation d'exposition au travail posté et/ou de nuit au départ du salarié de l'entreprise, délivrée par l'employeur.
- Informé de la possibilité de visite à la demande du salarié à tout moment avec le médecin du travail.

- **Critères d'information au médecin du travail si :**
  - Risque pour le maintien dans l'emploi
  - Problème de santé avec répercussion sur le travail
  - Problème de santé ayant une possible origine professionnelle

## II. ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION PRIMAIRE REALISEES PAR L'EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

- Sessions d'information et de sensibilisation auprès des entreprises
- Réalisation ou mise à jour de la fiche d'entreprise
- Aide, conseil à l'évaluation des risques et la réalisation du Document Unique d'Evaluation des Risques

## III. DOCUMENTS DE REFERENCE

- RECOMMANDATIONS DE BONNES PRATIQUES :

### Surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit (Label HAS. Mai 2012)

- Tableau récapitulatif de la surveillance médico professionnelle des travailleurs postés et de nuit (annexe 3 page 28 à 31)
- Brochure d'information destinée aux personnes en travail posté et de nuit : *Quelles précautions à prendre pour sa santé ?*
- L'agenda du sommeil (annexe 6 page 34 à 36)
- Echelle de somnolence Epworth (annexe 7 page 37)
- Questionnaire de typologie circadienne de Horne et Ostberg (annexe 8 page 38 à 41)
- Echelle de dépression HAD (annexe 9 page 42)

- AUTRES SOURCES DOCUMENTAIRES / OUTILS :

- [Echelle de fatigue de Pichot](#)
- Questionnaire Spiegel
- [Avis de l'Anses Rapport d'expertise collective Évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit - Juin 2016](#)
- [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)
- [forsapre.fr](http://forsapre.fr) :
  - [Fiche FAN Travail poste/Travail de nuit](#)
- [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) :
  - [Ed 5023 : horaires atypiques de travail](#)
  - [DMT 168 : Sommeil et rythme de travail](#)
  - [A 596 : affiche : « bien reposé, plus vigilant »](#)
- [www.preventionbtp.fr](http://www.preventionbtp.fr)
  - [Affiche : Travail de nuit - Restez visible en toutes circonstances](#)
- [Fiche Conseil Express AST 67](#) :
  - [n°18 : Le travail de nuit et le travail posté](#)
  - [n°11 : Alimentation et travail posté](#)
  - [n°11A, 11B et 11C : idées Menus et travail posté](#)
- [Guide INPES : « Bien dormir mieux vivre »](#)