

# Travail de nuit

## Cas général :

Il s'agit de tout **travail effectué par un salarié entre 21h et 7h**, incluant l'intervalle compris entre **minuit et 5h**. Le salarié est considéré comme travailleur de nuit s'il **accomplit** :

- **Au moins 3h de travail de nuit au moins 2 fois par semaine ou**
- **270h pendant une période de 12 mois consécutifs**

En cas d'accord d'entreprise, et dans certains secteurs d'activité dérogatoires, les règles peuvent varier.

## EFFETS SUR LA SANTÉ

- ▶ Troubles du **sommeil, de la vigilance, de la tension**
- ▶ **Troubles digestifs** (ulcères de l'estomac, ballonnements...) et **métaboliques** : surpoids (alimentation anarchique, augmentation de la consommation de tabac), élévation du taux de cholestérol et de triglycérides, diabète.
- ▶ Risque plus élevé :
  - ▷ de **dépressions, d'anxiété, de sur-fatigue** provoquant une usure prématurée de l'organisme et une dégradation de l'état de santé.
  - ▷ de **maladies cardiovasculaires** : + 40% par rapport à un travailleur de jour.
  - ▷ de **cancer du sein** chez la femme (encore plus important en cas de travail de nuit plus de 4 ans avant la première grossesse) mais aussi du **cancer du côlon ou de la prostate**.
  - ▷ de **prématurité, de fausses couches et de retard de croissance intra-utérin**.
  - ▷ d'**accident du travail** : + 40% en l'absence de repos hebdomadaire de 48h

**TRAVAIL DE NUIT INTERDIT  
AUX JEUNES TRAVAILLEURS  
ET AUX STAGIAIRES DE  
MOINS DE 18 ANS \***

\*sauf dérogations demandées auprès de l'inspection du travail

**Le recours au travail de nuit doit être exceptionnel et justifié par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité social**

## MESURES DE PRÉVENTION

- ▶ Proposer une équipe de nuit permanente en condition contrôlée ou privilégier des rotations à vitesse rapide (tous les 2 jours)
- ▶ Organiser les rotations dans le sens horaire (matin, après-midi, nuit) ...
- ▶ Respecter une régularité des horaires.
- ▶ Organiser les temps de pause (repas, repos ou sieste quand c'est possible).
- ▶ En cas de rotation des postes, prévoir du temps pour les transmissions d'une équipe à l'autre.
- ▶ Repousser au maximum l'heure de prise du poste du matin.
- ▶ Permettre aux salariés d'anticiper leur planning
- ▶ Prévoir des marges de manœuvre pour les échanges d'horaires entre salariés.
- ▶ S'assurer que les horaires sont compatibles avec les horaires de transport en commun.
- ▶ Être attentif à rompre l'isolement des salariés concernés et la monotonie des tâches qui leur sont confiées.
- ▶ Être attentif aux ambiances physiques de travail comme la température et la lumière.
- ▶ Privilégier une exposition à une lumière vive en début de poste et plus atténuée en fin de poste.

## SUIVI MÉDICAL ET AMÉNAGEMENT

- ▶ **Visite d'information et de prévention** avant la prise de poste puis **suité adapté**, selon une périodicité n'excédant pas 3 ans
- ▶ Possibilité d'être affecté temporairement ou définitivement sur un poste de jour si l'état de santé du salarié l'exige et après constat du médecin du travail.

**En savoir +**

Code du travail **L.3122-1 et suivants**

**Pour nous écrire, trouver votre centre médical ou accéder à toutes nos informations**

**sante-au-travail-68.fr**  