

newsletter mai / travail posté - travail de nuit



D'après l'INRS (Institut National de Recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles), l'expression "horaire atypique" s'applique à tous les aménagements du temps de travail situés en dehors du cadre de la "semaine standard" (c'est-à-dire 5 jours travaillés, du lundi au vendredi; horaires compris entre 07h00 et 20h00; régularité des jours et heures travaillés; absence de travail les jours fériés.) Les formes d'horaires atypiques les plus connues sont le travail de nuit, le travail posté et le travail de fin de semaine.

20 à 25% des salariés travaillent en horaires atypiques.

Nous allons nous intéresser à 2 formes d'horaires décalés : **le travail de nuit et le travail posté.**

Le législateur définit comme **travail de nuit** "tout travail entre 21h et 06h (...). Une autre période de 9h consécutives comprises entre 21h et 07h (comprenant donc nécessairement l'intervalle compris entre 24h et 5h) peut être fixée par accord d'entreprise (...)"

Est travailleur de nuit tout salarié qui accomplit au moins 3h de travail chaque jour, durant ces périodes (ci-dessus), au moins 2 fois par semaine, ou au moins 270h de travail de nuit sur 12 mois consécutifs.

Le travail posté est un travail organisé en équipes successives, qui se relaient en permanence aux mêmes postes de travail. Il peut être effectué en continu (24h/24 sans interruption), ou en 2 équipes (2X8), 3 équipes (3X8), 4 équipes (4X8) ou encore 5 équipes (5X8).



Cette organisation du travail concerne en particulier :

- les professions de soins (gardes)
- la logistique - les transports (routiers, aériens, maritimes, ferrés)
- l'armée, la Police, les pompiers
- la métallurgie
- le textile
- l'hôtellerie
- la chimie – pétrochimie

Ce sont des horaires qui entraînent à la fois une désorganisation de la vie sociale et de la santé. Parmi les risques psychosociaux, on notera principalement :

- > perturbation de la vie familiale
- > risque d'isolement
- > phénomène de double journée

CHRONOBIOLOGIE

La chronobiologie est le champ disciplinaire qui étudie les variations périodiques des phénomènes biologiques qui se reproduisent identiques à eux-mêmes selon un rythme défini par une période.



Il est bon de rappeler que **l'Homme est un être diurne social**. Nous sommes des êtres **circadiens** puisque la plupart de nos fonctions physiologiques ont une périodicité d'environ 24h, peu variable d'un jour à l'autre. Notre rythme biologique interne est soustrait à différents

régulateurs, le principal étant l'alternance jour-nuit. Cependant, nos habitudes sociales et familiales (prises alimentaires, activité physique...) participent elles aussi à cette synchronisation.

Une de nos horloges se situe au niveau de l'hypothalamus et va réguler :

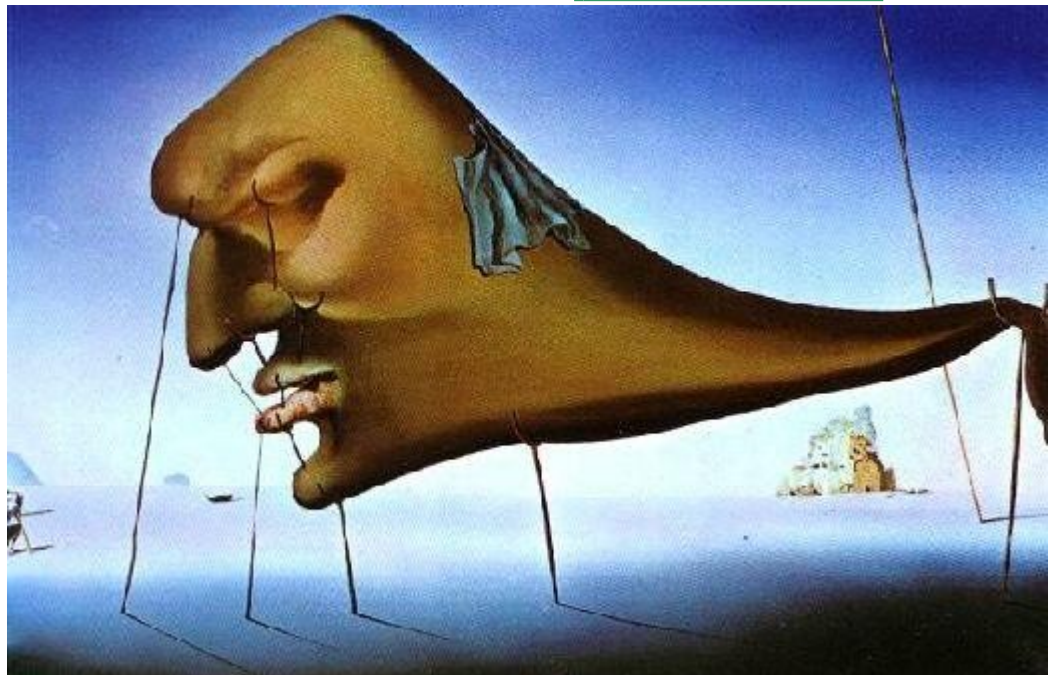
- > le rythme veille/sommeil
- > le rythme des repas
- > le repos
- > l'activité
- > le température corporelle
- > la tension
- > les sécrétions d'hormones (mélatonine, cortisol, hormone de croissance...)

A court terme, ces horaires décalés ont des effets visibles sur :

*** le sommeil.**

Le sommeil, Dali, 1937

Il est une de nos fonctions physiologiques fondamentales et il sert à réparer la fatigue physique et mentale. Il permet de recharger les batteries, de maintenir la vigilance, il stimule l'immunité et



permet l'apprentissage et la structuration de la mémoire. C'est aussi un excellent régulateur de stress. La durée standard de sommeil est de 7h par 24h environ (cependant, comme pour tout besoin physiologique, nous ne sommes pas tous égaux, ce chiffre est une moyenne, mais il existe bien plusieurs catégories de dormeurs : court dormeur, long dormeur, lève-tôt, lève-tard, couche-tôt, couche-tard et toutes les combinaisons sont possibles). Le sommeil de meilleure qualité (c'est-à-dire le plus réparateur sur le plan physique et mental) est obtenu durant la nuit.

Une dette de sommeil va très rapidement entraîner : fatigue chronique, stress, anxiété,

irritabilité, baisse de la concentration, de la vigilance, difficultés de concentration, de mémorisation... D'autant que lors du sommeil de jour l'endormissement est plus long, les réveils sont fréquents (bruits, lumière...), la durée totale est plus courte et la qualité du sommeil est altérée (avec diminution du sommeil paradoxal).

- le poste le plus mal supporté est celui du matin (sommolence maximale entre 00h et 07h), notamment parce que les travailleurs à ce poste sont souvent inquiets à l'idée de ne pas se réveiller à l'heure prévue.
- la productivité diminue de 5% la nuit
- risque accru d'accident et de blessure
- 70% des travailleurs postés ont des difficultés pour dormir : troubles de l'endormissement, réveils nocturnes, réveils très précoces
- 75% souffrent d'endormissement sur chacun des quarts de nuit
- le manque de sommeil accroît la pénibilité au travail
- chacun a ses propres capacités d'adaptation aux horaires décalés ou de nuit, cependant le sujet du soir est avantagé pour le travail de nuit car son sommeil diurne reste efficace, mais il sera désavantagé pour les postes matinaux car il a des difficultés à s'endormir tôt. Le sujet du matin ne pourra pas travailler de nuit car il est incapable de se reposer à contre phase du rythme naturel (perte à la fois de la qualité et de la quantité de sommeil)
- diminution des performances intellectuelles (=> les tâches physiques sont mieux supportées que les tâches intellectuelles)
- survenue de fatigue par manque de récupération, ce qui conduit à une consommation excessive d'excitants (café, tabac...)



*** troubles du comportement alimentaire, troubles digestifs.**

Les horaires imposés par le travail posté et le travail de nuit favorisent le grignotage et la restauration rapide (encas). La privation de sommeil entraîne une consommation accrue de gras et de sucres, en raison des modifications hormonales (baisse de la TSH, augmentation du cortisol en fin de journée...) mais également en raison de modifications du

comportement : davantage de temps éveillé donc davantage de temps pour manger. Les repas déstructurés, pris à des horaires irréguliers, une alimentation déséquilibrée

(abus de coca, café, boissons sucrées) augmentent les risques d'obésité, les risques cardio-vasculaires (augmentation du risque d'infarctus, HTA, cholestérol, stress...). Le travail de nuit augmente la glycémie en fin de nuit et diminue l'insulino sécrétion.

D'autres symptômes apparaissent fréquemment chez ces salariés : douleurs abdominales, ballonnements, brûlures digestives, ulcères gastro-duodénaux.

* **anomalies des paramètres biologiques : mélatonine, cortisol, cholestérol, prolactine, testostérone.**

* **risque accru de diabète, d'hypertension artérielle.**

* **diminution de la réponse immunitaire.**

* une étude menée sur des hôtesses de l'air et des infirmières tend à montrer une augmentation des risques de cancer du sein pour la femme, et du cancer colo-rectal (pour les deux sexes). Il semblerait que la diminution de mélatonine favoriserait le développement des cellules cancéreuses.

Comme nous venons de le voir, le travail en horaires décalés conduit à une désynchronisation des rythmes circadiens, source de perturbations hormonales et métaboliques qui peuvent expliquer au moins une partie des troubles.

CONSEILS

- prise des repas à heures régulières et veiller à la qualité des repas (les aliments ne sont pas assimilés, stockés de la même façon la nuit et le jour).

- pratiquer une activité physique régulière. L'organisme étant plus chaud en fin de journée, c'est le moment idéal pour le travailleur de nuit de profiter de cette montée en pression pour aller faire du sport avant le travail.

- éviter les grignotages la nuit.

- limiter la consommation de café en fin de poste de nuit (=> les effets de la caféine ne seront pas propices au sommeil réparateur car elle diminue le sommeil profond). Une consommation excessive de caféine rend anxieux, nerveux.

- lors du sommeil diurne, veillez à recréer les conditions de nuit : fermer les volets, environnement non bruyant (débranchez téléphone, sonnerie...).

- pour les travailleurs de nuit : la priorité est de dormir le matin. Prendre un petit déjeuner dès le retour à la maison et aller vous coucher, essayer d'avoir un réveil naturel.

- pour les travailleurs matinaux (lever avant 5h) : l'objectif sera plutôt de dormir l'après-midi. Prendre votre repas de midi et aller vous coucher, essayer d'avoir un réveil naturel.

- ne pas succomber à l'appel de la double journée (c'est-à-dire réduire son sommeil de la journée afin de participer aux activités familiales par exemple).

- faire une sieste de 2 à 3h environ avant la prise de poste.



la sieste, Miro, 1925

- que ce soit pour le travail posté ou le travail de nuit : adoptez la sieste. Elle permet de récupérer physiquement et psychologiquement en favorisant la récupération musculaire, elle stimule la concentration, la mémorisation et la créativité. Elle agit sur le cortisol et contribue efficacement à chasser le stress. On peut très bien apprendre à faire la sieste. Le tout réside dans l'entraînement. Utiliser un minuteur. Là encore, chacun a ses propres besoins, toutefois nous distinguons 3 types de sieste :

la sieste flash : elle dure 5 minutes maximum. Il est préférable de la pratiquer en position assise. Associée à des exercices de respiration, elle rafraîchit l'activité cérébrale, rebooste la vigilance et la concentration presque instantanément.

la sieste idéale : de 10 à 30 minutes maximum. Elle garantit un réveil facile et ne perturbe pas le rythme général du sommeil. Elle est constituée de sommeil léger.

la sieste royale : au minimum 1h30. C'est une sieste composée d'au moins un cycle de sommeil complet. Très récupératrice.

Remerciements, liens, bibliographie, documents à télécharger

Dr Eric MULLENS

Dr Léopold SMIT

Sommeil et médecine générale

" Eloge de la sieste" de Bruno COMBY

" Apprendre à faire la sieste" du Dr E. MULLENS,
éditions J.Lyon, janvier 2009



[idees menus et travail poste du
matin.pdf](#)



[idees menu et travail poste du soir.pdf](#)



[idees menus et travail de nuit.pdf](#)

Excellent mois de mai et rendez-vous en juin !

**N'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter (remplir le pavé "newsletter"
puis confirmez votre inscription par @)**