

## Formation

# ACCOMPAGNER LES ENTREPRISES DANS LA PRÉVENTION DES RISQUES DU TRAVAIL DE NUIT

En France, deux salariés sur trois sont concernés par des horaires de travail dits atypiques (travail de nuit, travail le week-end, horaires longs ou décalés...) et le travail posté (3 x 8 heures, 2 x 12 heures) toucherait près de 13% des salariés, soit 3 millions de personnes environ. Cela n'est pas sans effets sur la santé physique et mentale, dont la prévention repose notamment sur des mesures organisationnelles. La prise en compte de ces situations a en effet favorablement évolué, grâce à la consolidation des données scientifiques et au développement de stratégies de prévention. Un nouveau stage au catalogue des formations de l'INRS complète cette offre, pour mieux accompagner les entreprises dans la prévention des risques liés au travail de nuit.

**HELP COMPANIES IN THE PREVENTION OF THE RISKS ASSOCIATED WITH NIGHT WORK**– *In France, two out of three employees are affected by atypical working hours (night work, work on weekends, long or staggered hours, etc.) and shift work (3 x 8 hours, 2 x 12 hours) would affect 13% of employees, or about 3 million people. This is not without effects on physical and mental health, the prevention of which relies notably on organizational measures. These situations have indeed changed favorably, thanks to the consolidation of scientific data and the development of prevention strategies. A new course in the INRS training catalog complements this offer, to better support companies in the prevention of risks associated with night work.* **entreprises dans la prévention des risques liés au travail de nuit.**

NATHALIE  
FOURNIER  
INRS,  
département  
Formation

**L**e travail de nuit pose des questions de prévention complexes aux responsables d'entreprises, représentants du personnel ou professionnels en charge de la gestion des risques professionnels. Afin de pouvoir mieux former les acteurs de la prévention dans l'entreprise, l'INRS propose désormais dans son catalogue de formations, un stage destiné à outiller les acteurs de l'entreprise sur la prévention des risques dus au travail posté et/ou de nuit. Si, comme le préconise l'Anses, « *Tout ce qui réduit la désynchronisation et la dette de sommeil est a priori favorable* », ces deux journées composées d'exposés, d'échanges et de retours d'expérience permettent aux agents des Carsat, médecins et infirmiers du travail, IPRP, chargés de sécurité, d'acquérir une compréhension fine des effets du travail posté et/ou de nuit sur la santé physique et mentale des salariés, de distinguer les modes

d'action en prévention primaire (organiser le travail pour supprimer le travail de nuit ou aménager les rythmes les moins nocifs, aménager des temps de pause), secondaire (sensibiliser à l'hygiène de sommeil, à la chrononutrition) et tertiaire, et de maîtriser le cadre juridique du travail de nuit. Comme le souligne Marc Benoit, formateur (INRS) et responsable pédagogique du stage, « *Former les institutionnels est prioritaire. Ce sont d'abord eux qui vont légitimement transmettre le message de prévention en entreprise, via la sensibilisation des acteurs de terrain, des préventeurs et des managers. Ce stage participe à la construction et à la diffusion d'une position de prévention des risques liés au travail de nuit et au travail posté, cohérente avec les obligations de santé au travail des entreprises.* » « *Le succès de la première session, précise Marie-Anne Gautier, médecin du travail et conseiller médical (INRS), a rapidement nécessité la program-*

## ENCADRÉ 1

### TÉMOIGNAGE D'UNE APPRENANTE

Alice Lemasson est infirmière en santé et sécurité au travail au sein de Ugitech, une entreprise spécialisée dans les produits longs en acier inoxydable. Elle était de longue date intéressée par les horaires atypiques et leurs effets sur la santé et leur avait consacré son mémoire de fin d'études. Elle a participé à la première session du stage « *Accompagner les entreprises dans la prévention des risques du travail de nuit* ». Au sein

de son organisation, nombre de salariés sont soumis à des régimes horaires très variés (2x8, 3x8, 4x8, 5x8 avec différentes rotations...). Toutefois, « *dans l'entreprise, les horaires atypiques ne sont pas toujours perçus comme un risque professionnel, d'autant que les effets sont différés. Ils sont vécus comme une contrainte ou une opportunité, mais les travailleurs ne perçoivent pas toujours leurs effets sur la santé* ». Selon elle,

le stage (JA1230) apporte à la fois une bonne synthèse des connaissances sur les risques liés au travail de nuit et des pistes dans la façon de les aborder dans l'entreprise, dans le cadre d'une démarche de prévention. Ses acquis sont aujourd'hui réinvestis dans l'élaboration d'un protocole de visite *information prévention*, qui intégrera les problématiques du travail de nuit/travail posté.

« *mation d'une deuxième session en 2019, afin d'intégrer les personnes placées sur liste d'attente* ». Le stage aura désormais lieu deux fois par an, à Paris (cf. Encadré 1).

#### Rappels sur le travail de nuit et le travail posté : définitions et conséquences pour la santé

Le travail posté correspond à une organisation de travail mise en place dans les entreprises pour garantir la continuité de l'activité. En pratique, plusieurs équipes se relaient successivement aux mêmes postes de travail, selon un roulement prédéfini. La forme la plus connue est le « 3x8 », c'est-à-dire que trois équipes différentes se relaient pendant 24 heures. Il existe d'autres rythmes (4x8, 5x8, 2x12...). Au fil des roulements, les équipes sont ainsi périodiquement concernées par le travail de nuit. On parle de travail de nuit, pour toute activité effectuée au cours d'une période d'au moins neuf heures consécutives entre 21 heures et 6 heures du matin, et qui comprend *a minima* l'intervalle entre minuit et 5 heures du matin.

Les formes d'organisation en travail posté sont nombreuses, et leurs effets sur la santé et la sécurité le sont tout autant. Les pathologies des travailleurs de nuit, selon l'Anses, vont des troubles du sommeil et/ou troubles psychiques aux troubles métaboliques (surpoids et diabète de type 2 notamment), pathologies cardio-vasculaires, troubles de la santé mentale (durée et qualité du sommeil, vigilance, performances cognitives) et cancers (en particulier, des cancers hormonodépendants : cancer du sein chez la femme et cancer de la prostate chez l'homme). Le travail de nuit et les rotations de poste ont également des conséquences significatives sur la vie personnelle, familiale et sociale. En effet, la discordance temporelle

entre le rythme de vie du travailleur posté et le rythme de l'ensemble de la société entraîne des difficultés à organiser des rencontres, à accéder aux activités sociales formalisées, qu'elles soient culturelles, sportives ou associatives, et peut conduire à une détérioration de vie familiale (vie conjugale et relation avec les enfants).

Enfin, le travail de nuit induit également une sinistralité plus grave et plus élevée ; il est responsable d'une dette chronique de sommeil et de profondes désynchronisations internes, qui peuvent entraîner une baisse de vigilance, des troubles de la concentration et de la mémorisation... Les accidents de la route entre le lieu de travail et le domicile constituent l'un des principaux dangers en termes de sinistralité. Pour prévenir ces risques d'atteinte à la santé, il est nécessaire d'en connaître parfaitement les mécanismes, notamment physiologiques (cf. Encadré 2).

#### POUR EN SAVOIR +

- Présentation du stage « *Accompagner les entreprises dans la prévention des risques du travail de nuit* » (code stage JA1230 sur [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)) :  
**Prochaines dates** : du 12 mars au 13 mars 2020 et du 19 novembre au 20 novembre 2020
- Dossier web de l'INRS : [www.inrs.fr/risques/travail-de-nuit-et-travail-poste/ce-qu-il-faut-retenir.html](http://www.inrs.fr/risques/travail-de-nuit-et-travail-poste/ce-qu-il-faut-retenir.html)
- Travail de nuit et travail posté : des ressources pour mieux prévenir les risques : [www.inrs.fr/actualites/Travail-de-nuit-et-travail-poste-decouvrez-offre-inrs.html](http://www.inrs.fr/actualites/Travail-de-nuit-et-travail-poste-decouvrez-offre-inrs.html) (les fiches prévention de l'INRS ; vidéos : Interview du Dr Marie-Anne Gautier ; Les Rendez-vous et dossier de *Travail & sécurité* sur les horaires atypiques ; affiche A 821).

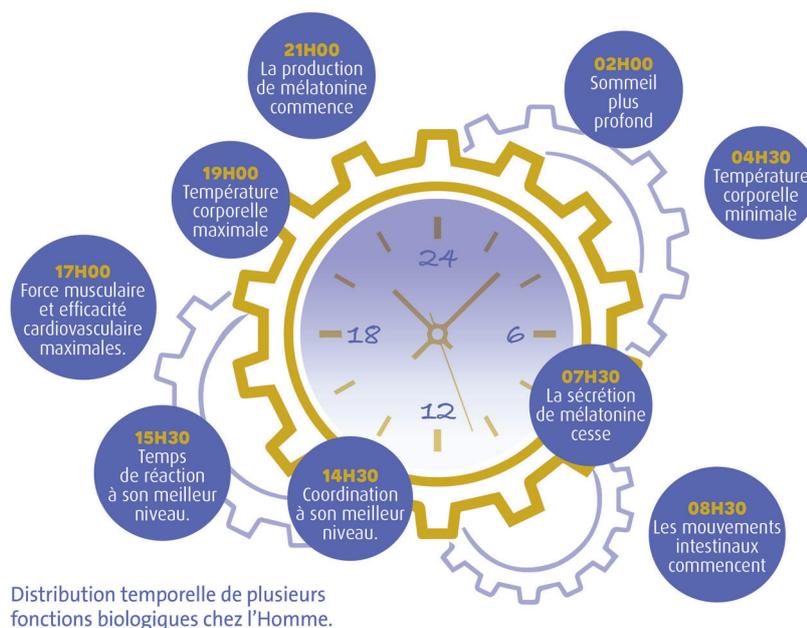


ENCADRÉ 2

**LES ORGANISMES SONT IMPACTÉS FORTEMENT PAR LE TRAVAIL DE NUIT**

Le rapport et l'avis rendu par l'Anses en 2016 sont sans ambiguïté sur les effets sanitaires du travail de nuit et/ou posté, et permettent d'en comprendre certains mécanismes physiologiques\*. « *L'homme, indique Laurence Weibel, docteur en neurosciences et chronobiologiste (INRS), est fondamentalement rythmique et diurne.* » Toutes nos fonctions biologiques sont gouvernées par une horloge principale, située dans l'hypothalamus et une multitude d'horloges périphériques situées dans l'organisme. Ces différentes « horloges » doivent fonctionner en harmonie et ce système doit être mis à jour quotidiennement, sur 24 heures exactement, afin que la variabilité de chacun s'accorde avec le cycle lumière/obscurité, principal synchroniseur, avec d'autres signaux de l'environnement. Lors du travail de nuit, les horloges reçoivent des messages contradictoires (c'est le jour mais il faut dormir, la température du corps baisse et la fatigue gagne mais il faut travailler, le repas est encore loin mais les enzymes digestives entrent en action), ce qui aboutit à des messages conflictuels et à une désynchronisation des différentes fonctions biologiques les unes avec les autres. Ce sont ces désynchronisations internes, associées aux dettes de sommeil, qui sont actuellement suspectées d'être à l'origine des principales pathologies des travailleurs de nuit (cf. Figure 1).

\* Voir : [www.anses.fr/fr/system/files/AP2011SA0088Ra.pdf](http://www.anses.fr/fr/system/files/AP2011SA0088Ra.pdf)



← FIGURE 1  
Les mécanismes physiologiques des rythmes biologiques.

**Prévenir les risques liés au travail de nuit et au travail posté**

Le premier principe de prévention consiste à supprimer le risque et donc éviter le travail de nuit<sup>1</sup>. Comment permettre aux acteurs de la santé au travail d'appréhender ce cadre réglementaire complexe? De travailler avec les entreprises à la mise en place d'accords qui privilégient les rythmes et horaires les moins pathogènes? Si plusieurs études préconisent de limiter la succession des nuits, de privilégier les rotations rapides, de ne pas commencer trop tôt le matin et d'éviter les postes longs ou encore d'insérer des siestes courtes, il existe tant de facteurs (biologiques, organisationnels, économiques, sociaux) qui s'imbriquent, que chaque entreprise doit élaborer son propre compromis et peut avoir besoin d'un accompagnement pour ce faire. ●

1. La Cour de cassation avait rappelé en 2014 que « selon l'article L. 3122-32 du code du travail [devenu L. 3122-1, n.d.l.r], interprété à la lumière de la directive européenne n°93/104 du 23 novembre 1993 concernant certains aspects de l'aménagement du temps de travail, le recours au travail de nuit est exceptionnel. Il prend en compte les impératifs de protection de la santé et de la sécurité des travailleurs et est justifié par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité sociale; il en résulte que le travail de nuit ne peut pas être le mode d'organisation normal du travail au sein d'une entreprise et ne doit être mis en œuvre que lorsqu'il est indispensable à son fonctionnement ». Toutefois, cette disposition dite d'ordre public est modulée par des dispositions négociées - issues d'une convention ou d'un accord collectif d'entreprise, d'une convention ou un d'accord de branche -, ou supplétives (loi du 8 août 2016, dite loi « Travail »), qui organisent le travail de nuit et/ou posté lorsqu'il est pratiqué dans l'entreprise.