



36^e

Congrès National de Médecine & Santé au Travail

Du 14 au 17 juin 2022
Palais de la Musique et des
Congrès de Strasbourg

**Prévention des effets délétères liés aux rythmes de travail :
Chronobiologie, de la théorie à la mise en œuvre pratique**



Lilly

hagergroup



Santé au travail
du personnel hospitalier

**l'Assurance
Maladie**
RESSOURCES PROFESSIONNELLES

Carsat
CENTRE NATIONAL
DE LA SANTE AU TRAVAIL

**MINISTÈRE
DU TRAVAIL,
DE L'EMPLOI
ET DE L'INSERTION**

**Gouvernement
de l'Alsace
du Bas-Rhin
du Haut-Rhin**



Déclaration des liens d'intérêts

Conférenciers atelier « chronobiologie »



déclarent n'avoir aucun lien d'intérêts

36^e

Congrès National
de Médecine &
Santé au Travail

Palais de la Musique et des
Congrès de Strasbourg



**Ateliers pré congrès mardi 14 juin
36 ateliers - 28 thématiques**

Animateurs-conférenciers : Groupe chronobiologie de la CARSAT Alsace-Moselle

- Mme Carine Bontemps - Médecin du travail - Hager Group,
- Mme Véronique Chaigneau - Médecin du travail - SIST Centre Alsace,
- Mme Laurence Junker-Moisy - Médecin du travail - CHRU Strasbourg,
- Mme Carine Loewenguth - Ingénieur prévention - DREETS - Grand Est,
- Mr Jérémy Ougier-Walliang - Infirmier de santé au travail - ACST,
- Mme Valérie Schach - Médecin du travail - Lilly France,
- Mme Laurence Weibel - Docteure en Neurosciences - Chronobiologiste - CARSAT Alsace-Moselle.

DEROULE

Les bases en chronobiologie

Les bases réglementaires sur la durée du travail, l'identification des relais en entreprise et les effets sanitaires des postes en 12 h

Présentation de 2 outils interactifs utilisables en prévention

Présentation des annexes /sources (de l'outil)

Table ronde (questions/réponses)

Connaitre les ressources documentaires de l'INRS

Exposé

Exposé/ présentation d'une brochure

Exposé/ présentation d'outils

Exposé

Questions réponses

Exposé



Travail de nuit entre 0 et 5 heures même occasionnel

Salariés exposés

Nombre de salariés exposés parmi l'ensemble des salariés : 3 521 100

Pourcentage de salariés exposés parmi l'ensemble des salariés : 14,2 %

Travail de nuit entre 0 et 5 heures 45 nuits ou plus par an

Salariés exposés

Nombre de salariés exposés parmi l'ensemble des salariés : 1 274 300

Pourcentage de salariés exposés parmi l'ensemble des salariés : 5,1 %



Dares.sumer@travail.gouv.fr

Synthèse Stat[®] - Les expositions aux risques professionnels dans la fonction publique et le secteur privé en 2017





Santé et sécurité au travail

DOSSIER

TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES

63%
(source DARES)

- le travail de nuit (de 21 h à 6 h du matin),
- les rythmes de travail irréguliers ou cycliques (travail posté en 3x8 ou 2x12 le plus fréquemment),
- le travail le soir (entre 21 heures et minuit),
- le travail le week-end (samedi, dimanche) et jours fériés,
- le travail flexible, selon des amplitudes de journée variables : à temps partiel moins de 6 heures par jour, en horaires longs (plus de 40 heures par semaine),
- les journées fragmentées par des coupures de plusieurs heures,
- le travail sur appel ou astreintes...





36^e

Congrès National de Médecine & Santé au Travail

Du 14 au 17 juin 2022
Palais de la Musique et des
Congrès de Strasbourg

La chronobiologie : décryptage et utilité en entreprise

Laurence WEIBEL



QUIZ

Savez-vous que la lumière est indispensable à la vie sur terre ?

Savez-vous qu'une horloge circadienne a été découverte dans le cerveau et qu'elle est responsable du sommeil la nuit et de la veille de jour (entre autres) ?

Savez-vous que la lumière naturelle et le plus puissant synchroniseur de cette horloge et qu'elle induit que les humains sont des animaux diurnes ?

Si oui/oui/oui, alors vous savez que le travail de nuit n'est pas physiologique et pourquoi les effets sanitaires associés sont si nombreux !



Des mécanismes de mieux en mieux connus



Tous les êtres vivants experimentent des rythmes biologiques



L'homme est rythmique

L'homme est diurne

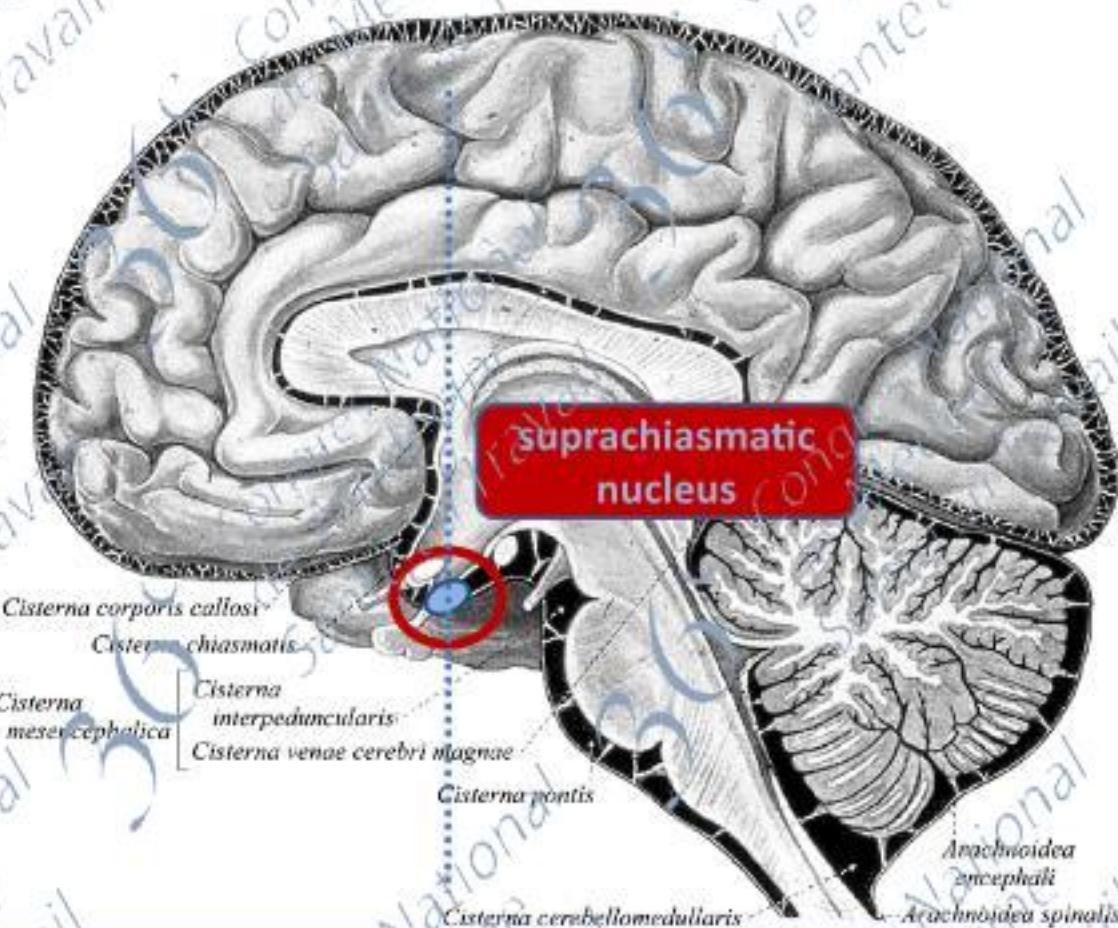


Les rythmes circadiens



- “circa” = environ
- “dies” = jour
- rythmes dont la période est d'environ **24h** et qui sont de nature **endogène**

La rythmicité circadienne dépend d'une petite structure dans l'hypothalamus



Valérie Simonneaux, CNRS, Strasbourg

L'activité circadienne des NSC est essentielle pour l'organisation temporelle d'un individu

- **MAIS**
- **chaque organisme est « multi horloge »**
- **d'autres structures contiennent « des horloges secondaires »**



D'après Valérie Simonneaux, CNRS, Strasbourg

Synchronisation du système circadien



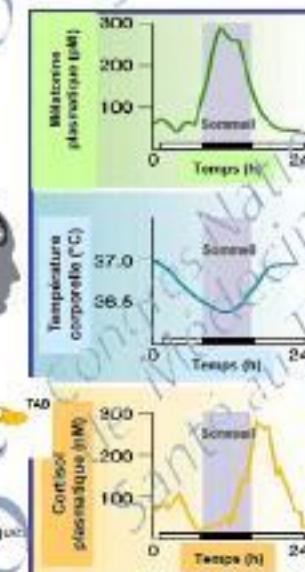
Variations journalières de l'environnement



LuMière

Obscurité

Rythmes biologiques chez l'humain

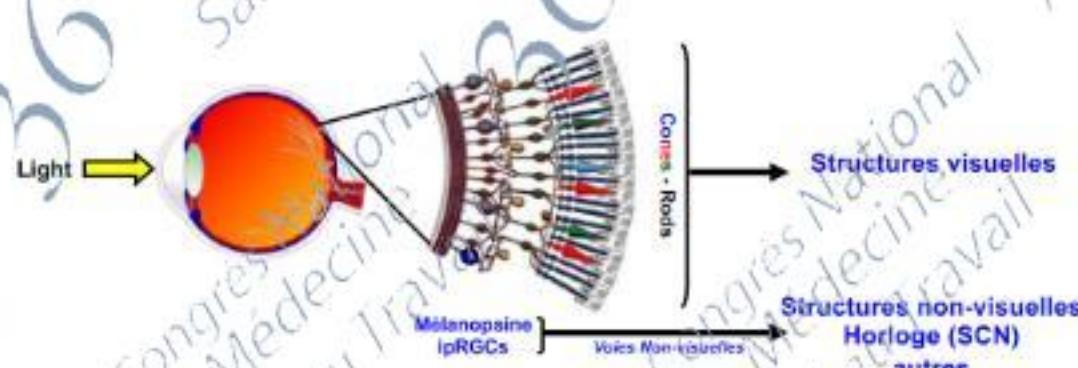


TAD
Horologe périphérique

+ facteurs non photiques (mélatonine ++, exercice, facteurs métaboliques chroniques ...)

L'œil ne sert pas qu'à voir !

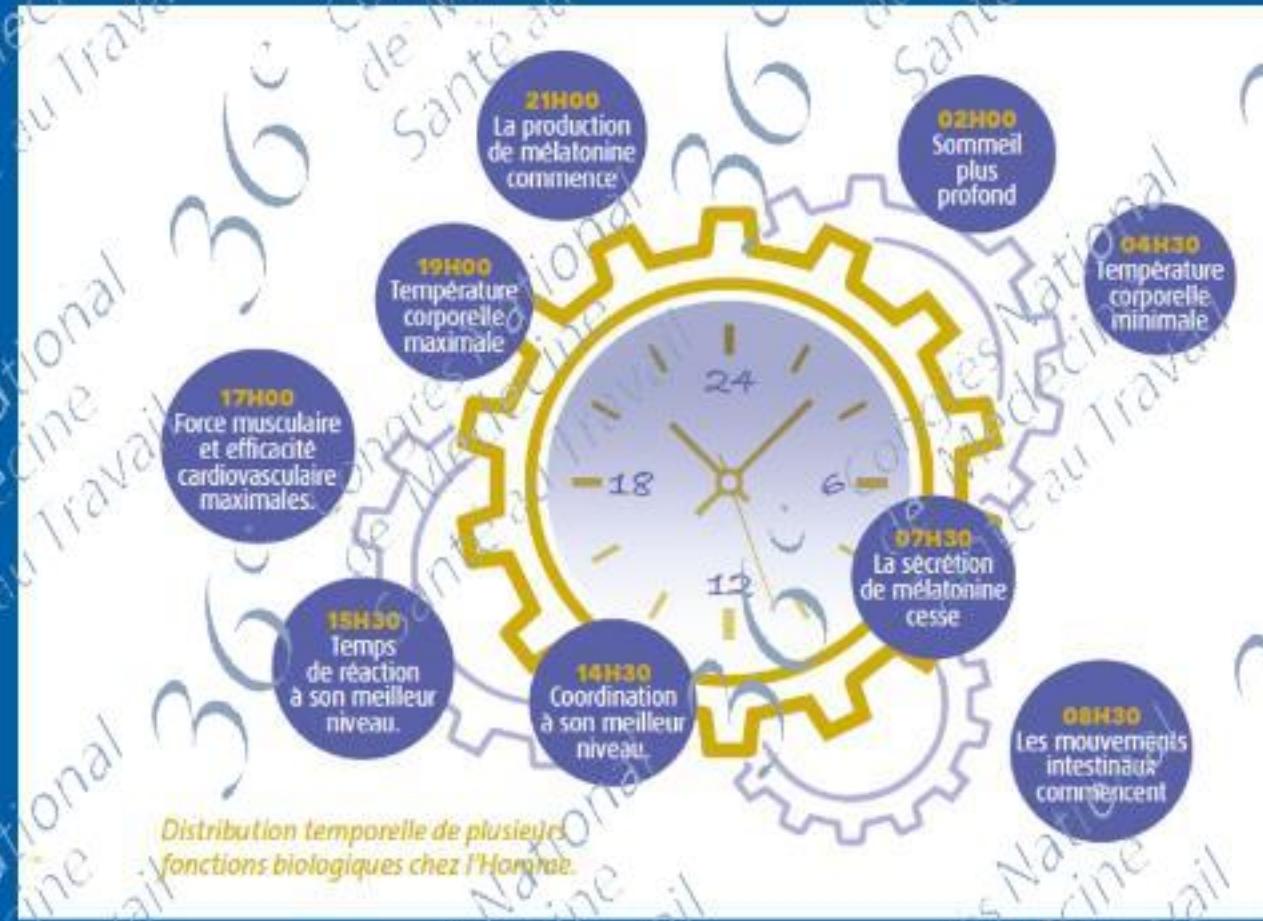
La lumière synchronise l'horloge



Sensibilité max = 480 nm (lumière bleue)

C. Gronfier
d'après Gronfier 2018

Distribution temporelle de plusieurs fonctions biologiques chez l'Homme



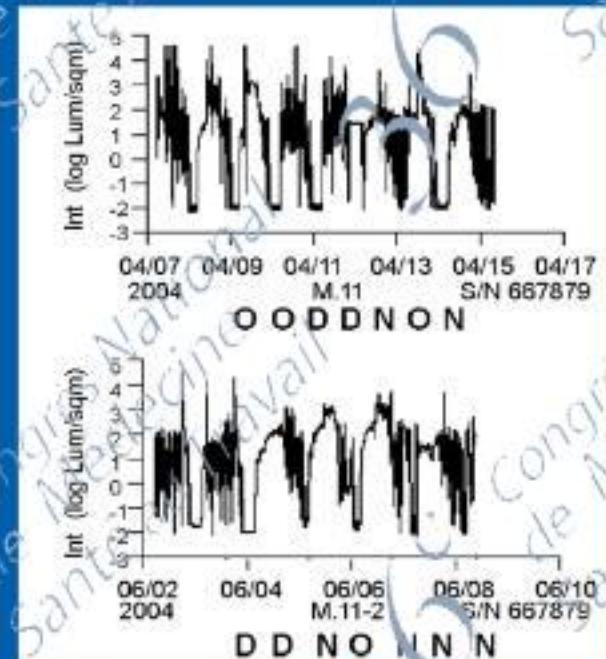
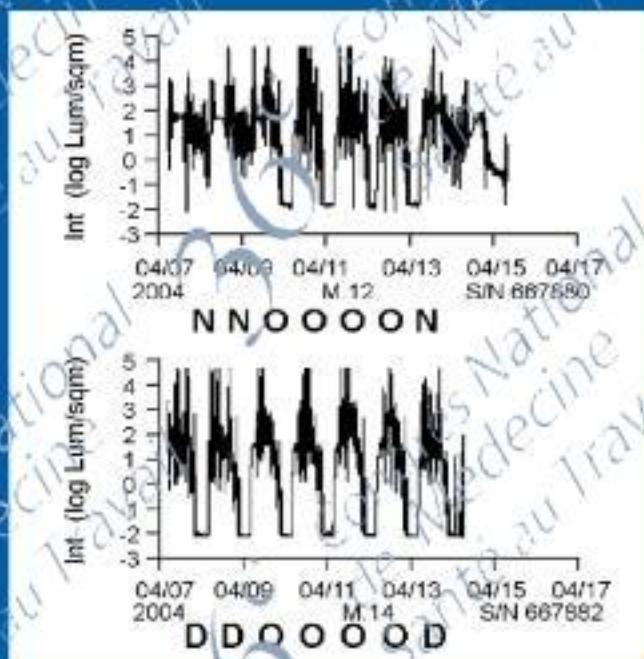
Application entreprise



Pourquoi travailler la nuit pose problème ?

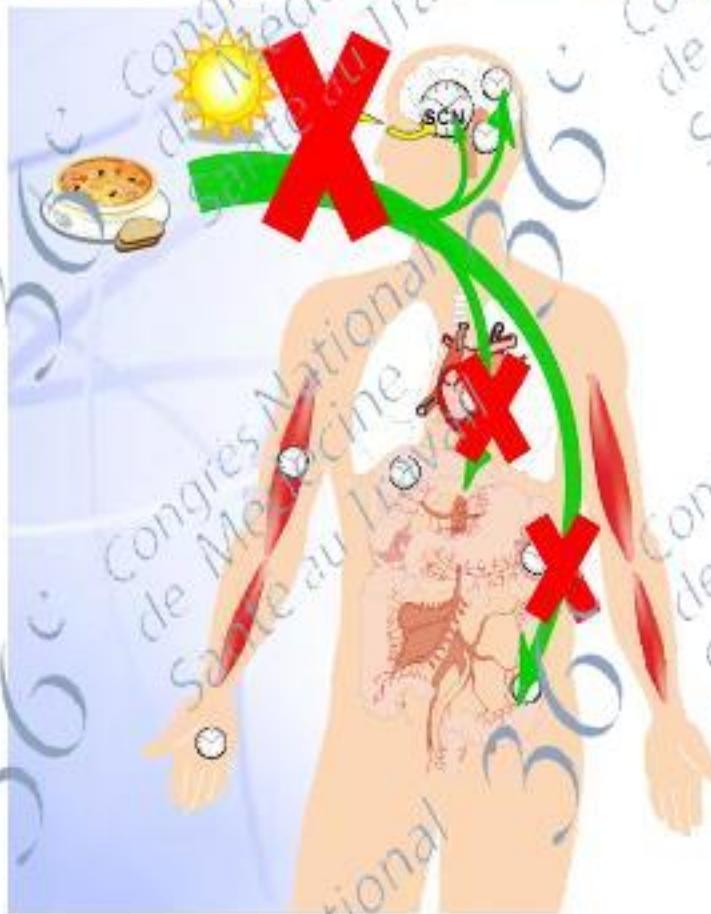


Exposition à la lumière dans le travail posté



**Le travail de nuit n'est pas un problème de manque de lumière
mais un problème de cycle de lumière-obscurité (timing, régularité)**

Pourquoi travailler la nuit pose problème ?

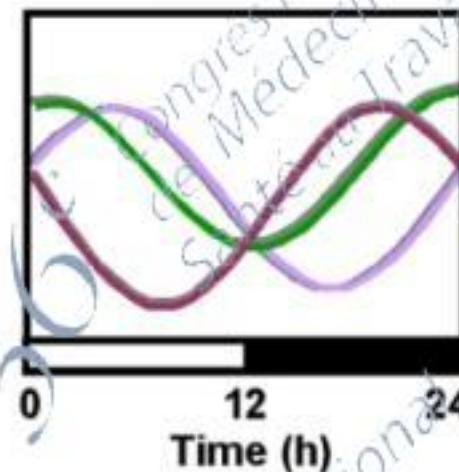


conflit

Message circadien ?



Etats de désynchronisation
de l'organisation circadienne



+ dette de sommeil

Le travail de nuit



**Des effets avérés sur la santé , la sinistralité et la vie sociale
et familiale (ANSES 2016)**





Pourquoi existe-t-il des différences de tolérance au travail de nuit ?

Des caractéristiques individuelles

Le chronotype

L'âge

Le sexe

Les différences génétiques

L'effet travailleur sain

Des caractéristiques liées à l'organisation du travail

Volontariat: Contrainte choisie / contrainte subie

Association des salariés au choix des rythmes de travail.

Prévisibilité et stabilité des plannings

Caractéristiques du système horaire :

postes fixes ou rotatifs, fréquence des rotations,
sens de rotation, durée des postes, heures de prise de poste

Comment prévenir en agissant sur l'organisation du travail ?



Agir l'environnement du travail :

lumière, salle de repos, salle de repas ...

Agir sur le contenu du travail :

l'adapter aux périodes d'hypovigilance

Agir sur le système horaire et sur les rythmes de travail :

- minimiser la désynchronisation circadienne et la perturbation du sommeil,
- favoriser la récupération de la dette de sommeil du salarié
- et concilier au mieux sa vie personnelle avec sa vie professionnelle

Une fiche INRS – solutions de prévention



ADAPTEZ LE CONTENU ET L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Le travail de bureau est l'environnement de travail le plus répandu dans les entreprises et les établissements de santé.

ADAPTER LE CONTENU DU TRAVAIL

Le contenu du travail est l'ensemble des tâches et des activités qui sont effectuées au cours d'un travail.

- planifier et définir des tâches nécessaires à la fonction
- effectuer et terminer ces tâches
- échanger avec les autres
- faire des pauses et des pauses de repos
- déplacer dans l'espace de travail
- faire des tâches en continu ou par périodes

Le contenu du travail peut être adapté pour améliorer la sécurité et la santé au travail. Par exemple, il peut être adapté pour prendre en compte les besoins individuels de chaque personne.

Par exemple, si une personne a une maladie chronique, elle peut être adaptée pour prendre en compte ses besoins spécifiques.

Par exemple, si une personne a une maladie chronique, elle peut être adaptée pour prendre en compte ses besoins spécifiques.

Par exemple, si une personne a une maladie chronique, elle peut être adaptée pour prendre en compte ses besoins spécifiques.

Par exemple, si une personne a une maladie chronique, elle peut être adaptée pour prendre en compte ses besoins spécifiques.

Par exemple, si une personne a une maladie chronique, elle peut être adaptée pour prendre en compte ses besoins spécifiques.

Par exemple, si une personne a une maladie chronique, elle peut être adaptée pour prendre en compte ses besoins spécifiques.

Par exemple, si une personne a une maladie chronique, elle peut être adaptée pour prendre en compte ses besoins spécifiques.

Par exemple, si une personne a une maladie chronique, elle peut être adaptée pour prendre en compte ses besoins spécifiques.

Par exemple, si une personne a une maladie chronique, elle peut être adaptée pour prendre en compte ses besoins spécifiques.

Par exemple, si une personne a une maladie chronique, elle peut être adaptée pour prendre en compte ses besoins spécifiques.

Par exemple, si une personne a une maladie chronique, elle peut être adaptée pour prendre en compte ses besoins spécifiques.

Par exemple, si une personne a une maladie chronique, elle peut être adaptée pour prendre en compte ses besoins spécifiques.

FREE DOWNLOAD

Retrouvez plus d'informations sur les services de conseil en risques et les services de prévention du Comité permanent pour la sécurité et la santé au travail dans la rubrique « Nos services ».

Étudiez les meilleures pratiques de prévention sur notre site.

Retrouvez plus d'informations sur les services de conseil en risques et les services de prévention du Comité permanent pour la sécurité et la santé au travail dans la rubrique « Nos services ».

Étudiez les meilleures pratiques de prévention sur notre site.

Retrouvez plus d'informations sur les services de conseil en risques et les services de prévention du Comité permanent pour la sécurité et la santé au travail dans la rubrique « Nos services ».

Étudiez les meilleures pratiques de prévention sur notre site.

11 000 personnes travaillent dans les secteurs de la santé et de l'assurance sociale en France.

Une fiche INRS – solutions de prévention



ED 6327

ADOPTEZ LA MICRO-SIESTE AU TRAVAIL

LA MICRO-SIESTE EST UN BON MÉTIERS POUR DÉROULER LES TROPÉZIERS AU TRAVAIL

QU'EST-CE QU'UNE MICRO-SIESTE ?

La micro-sieste est une courte sieste de 10 à 30 minutes maximum. Cela évite le sommeil avec dérives plus longues, mais aussi la perte de productivité au travail et au repos.

En effet, l'absence de觉醒 au réveil peut entraîner une fatigue et une diminution de la productivité et de la qualité des tâches et d'un état d'épuisement psychologique.

QUELS SONT LES AVANTAGES D'UNE MICRO-SIESTE AU TRAVAIL ?

La micro-sieste a de nombreux avantages à court et moyen terme :

- **INRS 6327 MICRO-SIESTE** propose toutes les astuces de pratique pour faciliter la mise en place d'une sieste au travail.
- **INRS 6327 MICRO-SIESTE** propose toutes les astuces de pratique pour faciliter la mise en place d'une sieste au travail.

QUELLES SONT LES RÉGLES POUR FAIRE UNE MICRO-SIESTE ?

Pour faire une sieste de 10 à 30 minutes, il faut prendre quelques étapes. Cela passe par exemple par la préparation et l'endormissement.

- Il faut se préparer à bien dormir : pas de caféine, pas de tabac, pas de boisson alcoolisée, pas de repas trop copieux.
- Il faut se préparer à bien dormir : pas de caféine, pas de tabac, pas de boisson alcoolisée, pas de repas trop copieux.
- Il faut se préparer à bien dormir : pas de caféine, pas de tabac, pas de boisson alcoolisée, pas de repas trop copieux.
- Il faut se préparer à bien dormir : pas de caféine, pas de tabac, pas de boisson alcoolisée, pas de repas trop copieux.

INRS 6327 MICRO-SIESTE : une bonne manière de faire face au travail et au sommeil.

INRS 6327 MICRO-SIESTE : une bonne manière de faire face au travail et au sommeil.

Une fiche INRS – solutions de prévention



TRAVAIL DE NUIT / TRAVAIL POSTE
SOLUTIONS DE PRÉVENTION



SOLUTION N°1 OPTIMISEZ LES HORAIRES ET LES RYTHMES DE TRAVAIL

Établissez des horaires et des rythmes de travail visant à limiter les dérives chronotropes et la dette dépendance tout en évitant les périodes de travail de nuit / travail de nuit.

PROTEZ VOS ÉQUIPES SUR LES HORAIRES DE TRAVAIL

Cette solution concerne les horaires de l'œuvre.

- **TROIS TYPES DE PERTURBATION DES HORAIRES DE TRAVAIL :** le décalage horaire, le décalage temporel et le décalage de rythme.
- **Les décalages horaires sont à éviter :** lorsque l'on passe de 12 heures, ou plus, au travail à la maison ou vice versa.
- **Les décalages de rythme doivent être limités :** lorsque l'on passe de 12 heures, ou plus, au travail à la maison ou vice versa.

OPTIMISEZ LES PÉRIODES DE REPOS ET D'EXERCICE PHYSIQUE

Organisez vos périodes de repos et d'exercice physique pour optimiser leur efficacité et réduire le risque de maladie chronique.

- **REPOSEZ BIEN :** dormir suffisamment et bien (au moins 7 à 8 heures par nuit).
- **FAITES DU SPORT :** faire du sport régulièrement (au moins 150 minutes par semaine).
- **REPOSEZ BIEN ET FAITES DU SPORT :** faire du sport régulièrement et dormir suffisamment.

Le repos et le sport peuvent aider à prévenir les maladies chroniques et à améliorer la qualité de vie.

- **LE SOMMEIL :** dormir suffisamment et bien (au moins 7 à 8 heures par nuit).
- **LE SPORT :** faire du sport régulièrement (au moins 150 minutes par semaine).

POUR EN SAVOIR PLUS

Visitez notre site www.inrs.fr pour en savoir plus sur le travail de nuit et les solutions. Pour obtenir des conseils pratiques pour votre poste de travail, contactez-nous à service-client@inrs.fr.

INRS, Institut national de recherche et de sécurité. © INRS 2022. Tous droits réservés. INRS-2022-001

Une fiche INRS – solutions de prévention



SOLUTION N° 2 FORMEZ ET INFORMEZ LES ÉQUipes

Prévention à l'heure des équipes. Au travail de nuit, il faut porter une attention particulière à l'information et à l'éducation de vos équipes.

EFFETS DE PRÉTÉRISE ET D'EXPOSITION SUR LES SALARIÉS SÉNIORS

Le sujet de nuit / pour l'emploi des personnes âgées ou l'exploitation des seniors dans les métiers de l'hôtellerie et de la restauration, les conséquences peuvent être très malveillantes sur ces derniers.

Par exemple, un travail nocturne apparaît plus que d'autres facteurs allié au vieillissement. Les personnes âgées sont moins aptes à faire face à l'obscurité et aux changements de température. Les seniors sont également moins aptes à réagir dans le cadre de tout événement d'urgence qu'ils peuvent rencontrer, ce qui peut entraîner des difficultés pour rapporter à la majorité des salariés leur niveau de sécurité et leur état de santé.

Il est donc préférable d'affecter ces périodes aux personnes de moins de 60 ans, salariés jeunes, ou ceux qui ont une meilleure résistance à l'effet de l'obscurité et de l'insomnie.

INFORMATION ET SENSIBILISATION DES PERSONNELS VERS LE Nuit

C'est important d'informer les salariés sur les risques liés aux nuits (de nuit et sur les risques de l'obscurité et de l'insomnie). Mais, en complément, il est également d'organiser des séances d'informations et de formations sur l'hygiène de nuit et de sensibiliser avec une très grande détermination à sa sécurité.

INFORMEZ-VOUS ! Vous faites partie d'un cercle de sécurité et les services Prévention des Caisse peuvent vous conseiller et vous accompagner dans la mise en place de ces actions.
Découvrez en plus, toutes nos solutions de prévention sur www.inrs.fr.

INRS Institut national de la sécurité et de la santé au travail - 36^e Congrès National de Médecine & Santé au Travail - Strasbourg 2022

Et en complément...

ED 6326

Et en complément...

ED 6326

En conclusion

Le travail de nuit n'est pas « un travail de jour effectué la nuit » !



Des solutions de prévention existent





36^e

Congrès National de Médecine & Santé au Travail

Du 14 au 17 juin 2022
Palais de la Musique et des
Congrès de **Strasbourg**

Merci de votre attention



36^e

Congrès National de Médecine & Santé au Travail

Du 14 au 17 juin 2022
Palais de la Musique et des
Congrès de **Strasbourg**

Les postes de travail en 12h

- Rappel du cadre juridique
- Les effets connus sur la santé
Quelle prévention ?

Carine Loewenguth
Laurence Junker-Moisy

Rappel du cadre juridique

Durée du travail/ travail de nuit

A. Définitions

1. Durée du travail
2. Travail de nuit
3. Durées maximales

B. Mise en place, mise en oeuvre

A. Définitions

1. En matière de durée du travail, il convient de distinguer :

- l'**ordre public**, règles fixées par le législateur auxquelles il n'est pas possible de déroger,
 - les règles fixées par **convention ou accord collectif d'entreprise ou, à défaut, une convention ou un accord de branche**.
- Temps de travail comptabilisés dans la durée légale:
- Temps de travail effectif
 - Temps de restauration et de pause, si le salarié reste à disposition de l'employeur pendant ce temps
 - Temps nécessaire aux opérations d'habillage et de déshabillage
 - Temps de déplacement professionnel

A. Définitions

2. Travail de nuit

- Il doit être exceptionnel= principe d'ordre public ;
- Interdit (sauf dérogation de l'inspecteur du travail):
 - pour les -16 ans de 20h00 à 6h00
 - pour les 16-18 ans de 22h00 à 6h00
- Mesures particulières: pour la salariée enceinte, à sa demande ou celle du médecin du travail
 - Affectation à un poste de jour (sans diminution de la rémunération)

A. Définitions

2. Travail de nuit (suite)

- Tout travail effectué pendant la **période de nuit** :
 - est une période d'au moins 9 heures consécutives comprenant l'intervalle entre minuit et 5h ;
 - commence au plus tôt à 21h et s'achève au plus tard à 7h.
- Le **travailleur de nuit** est celui qui accomplit une durée minimale de travail pendant la période de nuit :
 - Soit au moins 2 fois par semaine, au moins 3 heures de travail de nuit quotidiennes → Ordre public
 - Soit un nombre minimal d'heures de travail de nuit au cours d'une période de référence → fixés par accord ou convention
 - Soit minimum 270 heures sur une période de 12 mois consécutifs → sans convention ou accord

Le **travailleur de nuit** ne peut pas travailler plus de 8h00 quotidiennement → Ordre public

* Dérogation possible par accord uniquement pour les salariés exerçant :

1° Des activités caractérisées par l'éloignement entre le domicile et le lieu de travail du salarié

2° Des activités de garde, de surveillance et de permanence caractérisées par la nécessité d'assurer la protection des biens et des personnes ;

3° Des activités caractérisées par la nécessité d'assurer la continuité du service ou de la production.

→ **Contreparties: obligatoire en repos , financière facultative**

A. Définitions

3. Durée Maximale

La durée légale du travail peut être dépassée dans le cadre de la réglementation sur les heures supplémentaires.

Il existe toutefois des **durées maximales** au-delà desquelles aucun travail effectif ne peut être demandé.

- **Durée quotidienne maximale** ne peut excéder **10 heures**, sauf :

1. En cas de dérogation accordée par l'inspecteur du travail
2. En cas d'urgence,
3. Dans les cas prévus, en cas d'activité accrue ou pour des motifs liés à l'organisation de l'entreprise, à condition que ce dépassement **n'ait pas pour effet de porter cette durée à plus de 12 heures**.

A. Définitions

3. Durée Maximale (suite)

- **Durées hebdomadaires maximales**
 - au cours d'une même semaine, la durée maximale hebdomadaire de travail est de **48 heures** ➔ **ordre public**
 - la durée hebdomadaire de travail calculée sur **une période quelconque de 12 semaines consécutives ne peut dépasser 44 heures**
- Des autorisations de dépassement, dans des cas particuliers, peuvent être accordées par la DREETS,

A RETENIR ➔ La mise en place de postes de 12 heures, relève du champ de la négociation collective et nécessite la mise en place d'un accord ou d'une convention.

B. Mise en place du travail de nuit

1. En principe nécessité d'un accord collectif

L'accord doit contenir :

- les justifications du recours au travail de nuit ;
- la définition de la période de travail de nuit ;
- une contrepartie sous forme de repos compensateur et, le cas échéant, sous forme de compensation salariale ;
- l'organisation des temps de pause ;
- des mesures destinées à améliorer les conditions de travail des salariés ;
- des mesures destinées à faciliter l'articulation entre vie professionnelle, vie personnelle et responsabilités familiales et sociales, notamment en ce qui concerne les moyens de transport ;
- des mesures destinées à assurer l'égalité professionnelle
- organisation des temps de pauses

B. Mise en place du travail de nuit

2. À défaut de convention ou d'accord collectif sur autorisation de l'inspecteur du travail

- Avec avis des délégués syndicaux et du comité social économique (CSE)
- Le médecin du travail est consulté avant toute décision importante relative à la mise en place ou à la modification de l'organisation du travail de nuit.

B. Mise en œuvre du travail de nuit

- Consultation CSE,
 - missions générale de promouvoir la santé, la sécurité et l'amélioration des conditions de travail
 - Présente à l'employeur les réclamations individuelles ou collectives sur les conventions et accords applicables dans l'entreprise
 - informé et consulté sur les questions intéressant l'organisation, la gestion et la marche générale de l'entreprise
 - Consulté sur les conditions de travail, notamment la durée du travail,
 - Dispose d'un droit d'alerte
- Contribue à l'évaluation du risque
 - Programme annuel de prévention pour les + 50 salariés
 - Actions de prévention consignées dans DU pour les – 50 salariés
 - Mise à disposition des anciens travailleurs, archivage 40 ans
 - Transmission aux SPST

Les effets sur la santé du travail en postes de 12h incluant des nuits

- Les effets sur la santé du travail de nuit
- Les risques spécifiques du travail en 12h



Évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit

Avis de l'Anses
Rapport d'expertise collective

Juin 2016

Édition scientifique



Les effets de la désynchronisation des rythmes chez le travailleur de nuit

- Des effets sur la santé – sécurité

Classés par le rapport d'expertise en effets avérés, probables ou possibles

- Des effets sur la vie sociale et familiale



- Des effets sur la vie professionnelle



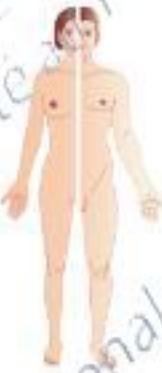
Les effets avérés sur la santé - sécurité

- Une somnolence
- Des troubles du sommeil
- Un syndrome métabolique



Les effets probables sur la santé - sécurité

- Des effets métaboliques : prise de poids, diabète de type 2
- Une baisse des performances cognitives
- Une dépression, une anxiété
- Des maladies coronariennes
- Un cancer du sein



Les effets possibles sur la santé - sécurité

- Des dyslipidémies
- Des maladies cardio vasculaires : HTA, AVC ischémiques



Les effets sur la vie sociale et familiale

- Un décalage des horaires par rapport à la famille
- Une irritabilité
- Un isolement
- Un risque d'accident de la route



Les effets sur la vie professionnelle

- Un risque d'accident du travail et de trajet
- Un risque d'erreurs dans son travail



Les risques spécifiques du travail en 12h

Dès 2014, l'INRS alerte sur le risque majoré d'erreurs, d'accidents du travail, de prise de poids, des conduites addictives et des pathologies du dos



Les risques spécifiques du travail en 12h

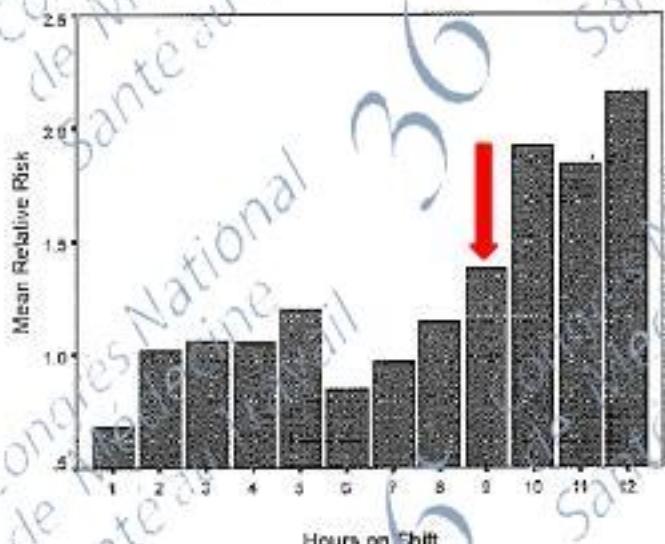


Figure 6. The mean relative risk over hours on duty.

(Folkard et al. *Occup Med*, 2003, 53:95-101)

Des performances cognitives et un niveau de vigilance menacés = plus d'erreurs et d'accidents

Les risques spécifiques du travail en 12h

- Une augmentation de la fatigue et de la somnolence diurne
- Des performances au travail diminuées et une qualité du travail amoindrie

Une étude menée chez 2900 infirmières de 31 hôpitaux révèle que les 12h compromettent la qualité des soins (Ball, 2017). Les performances au travail sont également affectées (Dall Ora , 2016 ; 2019).

Les risques spécifiques du travail en 12h

- Une insatisfaction au travail

Une enquête européenne sur plus de 31 000 infirmières de 12 pays montre que le travail en 12h augmente l'insatisfaction au travail, notamment par manque de flexibilité, et accroît l'intention de quitter leur travail (Dall Ora 2015)

- Une augmentation des absences pour maladie
- Une augmentation du risque de syndrome métabolique

Postes en 12h, quelle prévention ?

Priorité absolue au repos pendant les jours de récupération / congé , afin de limiter la dette de sommeil



Postes en 12h, quelle prévention ?

- Prendre en compte les contraintes liées aux postes longs dans l'évaluation des risques professionnels
- Mettre l'accent sur les mesures organisationnelles
- Associer le médecin du travail pour sensibiliser les travailleurs
- Intégrer la question des postes longs dans les questions RH et de maintien dans l'emploi

Prendre en compte les contraintes liées aux postes long dans l'évaluation des risques

- Il s'agit d'évaluer la **fatigue** comme un risque professionnel, susceptible à court, moyen et long terme d'avoir des effets négatifs sur la sécurité et la santé
- Laisser des marges de manœuvre sur le **contenu du travail** : des stratégies pour « gérer le travail » en 1^{ère} partie de nuit et des stratégies pour « gérer l'état d'éveil » en 2^{ème} partie de nuit



Mettre l'accent sur les mesures organisationnelles

Respecter les rythmes :

- associer les travailleurs aux choix des horaires et rythmes
- instaurer de vraies pauses permettant des siestes



Respecter strictement :

- les jours de repos
- les horaires de travail : en intégrant les temps de transmission au temps de travail, en facilitant le trajet, ...



Associer le médecin du travail

- Sensibiliser les travailleurs à l'hygiène du sommeil et l'hygiène de vie

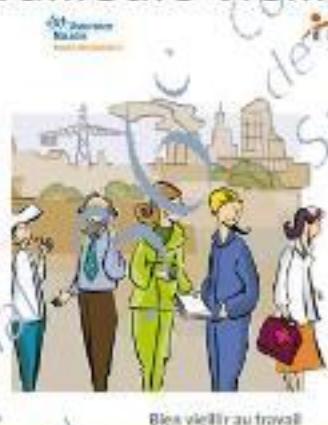


- à titre individuel, la première mesure de prévention c'est la priorité au repos pendant les jours non travaillés



Intégrer la question des postes longs dans les questions RH et de maintien dans l'emploi

- Anticiper les possibilités de changement de poste des travailleurs dont l'état de santé devient incompatible avec les postes longs
- Prévoir la possibilité pour les travailleurs vieillissants d'intégrer un horaire de travail mieux adapté



Bien vieillir au travail

Brochure

Téléchargeable sur le site de la CARSAT Alsace Moselle



Poste de nuit en 12h
Pourriez-vous travailler
en nuit ?
Le travail en nuit est une activité courante dans de nombreux secteurs d'activité. Les conséquences sur la santé, la sécurité et les performances sont connues et peuvent être prévenues.



Travail de nuit en postes de 12 heures Populaire... et pourtant !

Quels risques pour la santé ? • Quelle prévention ?

Quelques points juridiques - Vos interlocuteurs

Dans l'organisation du travail en continu, de plus en plus d'établissements, en milieu de secteur et/ou dans les grands établissements industriels, se tournent vers une organisation du travail en périodes longues.
Cette organisation peut également être utilisée dans un contexte d'exploitation (à 3x 8h) ou avec des équipes de nuit (de 10h) partagées.

**Travailler plus longtemps
pour travailler moins souvent,
cela peut sembler tentant.**



La vie privée (temps libre, famille, amis et stabilité) est un des principaux déterminants de l'acceptation ou non de cette organisation du travail.
Attention toutefois à ne pas oublier la question de la santé dans les choix de ces rythmes de travail, notamment les questions de sommeil et de récupération.



36^e

Congrès National de Médecine & Santé au Travail

Du 14 au 17 juin 2022
Palais de la Musique et des
Congrès de **Strasbourg**

Merci de votre attention



36^e

Congrès National de Médecine & Santé au Travail

Du 14 au 17 juin 2022
Palais de la Musique et des
Congrès de **Strasbourg**

« Mieux vivre le travail de nuit »

Présentation de l'outil interactif en ligne

Véronique Chaigneau

Plan

- A. L'outil *Mieux vivre le travail de nuit* de Marie Dumont
- B. Déroulement de la formation : les 4 étapes
 - Module 1 : Evaluer l'impact du travail de nuit sur vous
 - Module 2 : Connaitre votre sommeil
 - Module 3 : Identifier les obstacles à un bon sommeil lorsque vous travaillez de nuit
 - Module 4 : Choisir vos propres stratégies
- C. Un travailleur de nuit acteur de sa formation :
 - Les carnets de notes
 - Le plan d'action
- D. Et en pratique, qu'en penser ?

Outil « Mieux vivre le travail de nuit »

- Auteure Marie Dumont
 - Docteure en neurosciences
 - Chercheuse au Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉAMS) de Montréal
 - Professeure à l'Université de Montréal
 - Spécialiste du sommeil et des rythmes biologiques
- Outil interactif, gratuit, en ligne
- Cible : tout travailleur de nuit
- Contenu : parcours de formation en 4 modules



Déroulement de la formation : les 4 étapes

SOMMEIL ET TRAVAIL DE NUIT – PARCOURS DE LA FORMATION

OBJECTIF PRINCIPAL

Développer ses propres stratégies pour minimiser les effets du travail de nuit sur sa santé et son bien-être.

PARCOURS EN QUATRE ÉTAPES



Etape 1 (10 minutes)

Évaluer l'impact du travail de nuit sur vous



Etape 2 (15 minutes)

Connaitre votre sommeil



Etape 3 (10 minutes)

Identifier vos obstacles à un bon sommeil lorsque vous travaillez de nuit



Etape 4 (35 minutes)

Choisir vos propres stratégies pour améliorer votre sommeil et pour mieux vivre le travail de nuit

Déroulement de la formation (1/4)

Module 1: Evaluer l'impact du travail de nuit sur vous

DIFFICULTÉS DU TRAVAIL DE NUIT

Partie théorique

DECOUVRIR LES DIFFICULTÉS DU TRAVAIL DE NUIT

Surveillez les points pour voir les principales difficultés.

Pas toujours facile de travailler de nuit !



VARIABLE SELON :

ÂGE

SITUATION FAMILIALE

TRAVAIL HORAIRE

CARNET DE NOTES | ÉTAPE 1

ÉVALUER L'IMPACT DU TRAVAIL DE NUIT SUR VOUS

Écrivez Oui ou Non et décrivez encore plus, si est pour vous !

Difficultés à dormir de jour, somnolence au travail, alimentation, humeur, relations familiales, autres ?



Difficultés identifiées = Point de départ

BESOIN D'AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL !

Déroulement de la formation (2/4)

Module 2 : Connaitre votre sommeil

Partie théorique générale

PACE CACHÉE DU SOMMEIL

RÔLES DU SOMMEIL SUR NOTRE CORPS

RÉPARATION

NETTOYAGE

CONSOLIDATION



RÉNFORCEMENT

QUI DORT BIEN

RÊVES

Votre sommeil et le travail de nuit

Evaluez comment votre propre sommeil réagit au travail de nuit.

2 REMPLIR UN PETIT QUESTIONNAIRE DE 9 QUESTIONS

✓ Déjà utilisé dans une recherche

Vos résultats vont permettre de tracer un portrait de la qualité de votre sommeil lorsque vous travaillez la nuit.

Partie personnelle

CARNET DE NOTE ETAPÉ 2

CONNATIRE VOTRE SOMMEIL

Ecrivez Oui ou Non et décrivez encore plus, c'est pour vous !

Vous est-il déjà arrivé de vous endormir au volant ou d'éviter un accident de justesse en revenant à la maison après votre quart de nuit ?

Conduite, concentration au travail, améliorations ?

Déroulement de la formation (2/4)

Module 2 : Connaitre votre sommeil

RÉSUMÉ ÉTAPE 2

L'objectif de l'Étape 2 est complète!

Connaitre votre sommeil



L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

ÉVALUER LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL

OBJECTIF : AMÉLIORER LE SOMMEIL

MANQUE DE SOMMEIL OU SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ PEUT :

- Causer des problèmes de santé
- Augmenter la somnolence
- Rendre plus difficiles les relations avec les autres



Objectif #1 Améliorer votre sommeil

Déroulement de la formation (3/4)

Module 3 : Identifier les obstacles à un bon sommeil lorsque vous travaillez de nuit

Partie théorique générale

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES



Reconnaitre vos caractéristiques pour adopter les meilleures stratégies

Le sommeil change avec l'âge



SOMMEIL + Léger + Court + Réveils

COUCHE-TÔT - COUCHE-TARD

Horaire adopté spontanément → CHRONOTYPE



Type matin



Réveil avant
7h30



Coucher avant
22h



Réveil après
10h00



Coucher après
minuit

ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL



Identifier les éléments nuisibles !

Déroulement de la formation (3/4)

Module 3 : Identifier les obstacles à un bon sommeil lorsque vous travaillez de nuit

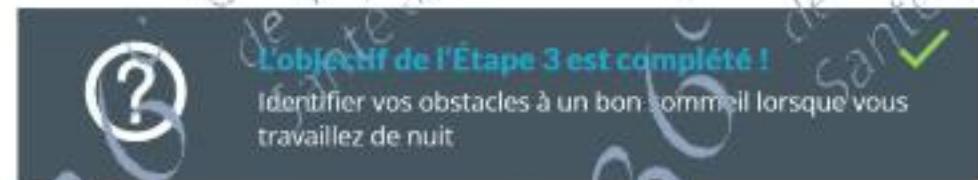
Partie personnelle

CARNET DE NOTES ETAPPE 3

VOS OBSTACLES À UN BON SOMMEIL

Écrivez Oui ou Non et décrivez encore plus, c'est pour vous !

Besoins, résistance, chronotype, changements observés, perturbateurs dans l'environnement, stress, maladie associée...



Choisir vos stratégies pour surmonter ces obstacles
et pour mieux vivre le travail de nuit.

Déroulement de la formation (4/4)

Module 4 : Choisir vos propres stratégies pour améliorer votre sommeil et mieux vivre votre travail de nuit

CATÉGORIES DE STRATÉGIES

4 CATÉGORIES DE STRATÉGIES



CATEGORIE 1

Stratégies pour faciliter le sommeil



CATEGORIE 2

Stratégies pour dormir le jour



CATEGORIE 3

Stratégies pour augmenter la vigilance



CATEGORIE 4

Stratégies pour améliorer la qualité de vie et la santé



MARIE DUMONT, Ph. D.

Chercheuse sur la régulation du sommeil et des rythmes biologiques, notamment chez les travailleurs de nuit



Voyez mes commentaires sur les stratégies proposées.

Pour chaque stratégie = Oui, Non, Détails

Déroulement de la formation (4/4)

Module 4 : Choisir vos propres stratégies pour améliorer votre sommeil et mieux vivre votre travail de nuit

CATÉGORIE 1 : RÉSUMÉ DES STRATÉGIES POUR FACILITER LE SOMMEIL



- STRATÉGIE 1 : Dormir dans son lit
- STRATÉGIE 2 : Adopter une routine de préparation au sommeil
- STRATÉGIE 3 : Aménager l'environnement de sommeil
- STRATÉGIE 4 : Utiliser une chambre à part pour le sommeil de jour
- STRATÉGIE 5 : Faire une utilisation prudente des substances hypnogènes
- STRATÉGIE 6 : Éviter la caféine en fin de nuit

CATÉGORIE 2 : RÉSUMÉ DES STRATÉGIES POUR DORMIR LE JOUR



- STRATÉGIE 7 : Choisir le bon moment pour dormir
- STRATÉGIE 8 : Ancrer le sommeil
- STRATÉGIE 9 : Ajouter une sieste

STRATÉGIE 7 : CHOISIR LE BON MOMENT POUR DORMIR

3 OPTIONS

- 1 - Dormir principalement en revenant du travail
- 2 - Dormir principalement avant d'aller au travail
- 3 - Diviser le sommeil entre ces deux moments

Adapter votre moment de sommeil

selon vos caractéristiques personnelles et vos obligations actuelles

Chaque option = + -

Déroulement de la formation (4/4)

Module 4 : Choisir vos propres stratégies pour améliorer votre sommeil et mieux vivre votre travail de nuit

CATÉGORIE 3 : RÉSUMÉ DES STRATÉGIES POUR AUGMENTER LA VIGILANCE



STRATÉGIE 10 : Consommer de la caféine

STRATÉGIE 11 : Faire une sieste avant ou pendant le quart de nuit

STRATÉGIE 12 : S'exposer à la lumière vive pendant le quart de nuit

STRATÉGIE 13 : Réduire les risques d'accident lors du retour à la maison

CATÉGORIE 4 : RÉSUMÉ DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE ET LA SANTÉ



STRATÉGIE 14 : Impliquer la famille

STRATÉGIE 15 : Choisir quoi et quand manger

STRATÉGIE 16 : Faire de l'activité physique

STRATÉGIE 17 : Réduire les sources de stress

STRATÉGIE 18 : Informer votre médecin et votre pharmacien(ne)

Partie personnelle

CARNET DE NOTES | ÉTAPE 4

VOS STRATÉGIES

Écrivez OK (Je le fais déjà.), Non (Ça ne me convient pas.) ou Oui (Je veux l'essayer).

Déroulement de la formation (4/4)

Module 4 : Choisir vos propres stratégies pour améliorer votre sommeil et mieux vivre votre travail de nuit

PLAN D'ACTION : IDENTIFIER VOS STRATÉGIES

SUGGESTION DE PLAN D'ACTION

Sélectionnez les stratégies les plus faciles à essayer en **1^{er}**

Stratégie pour faciliter le sommeil	
1. Dormir dans son lit	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Adopter une routine de préparation au sommeil	<input type="checkbox"/>
3. Améliorer l'environnement de sommeil (lumière, obscurité, silence et fraîcheur). Informez l'environnement du moment où vous dormez.	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Utiliser une chambre spéciale pour dormir le jour	<input type="checkbox"/>
5. Utilisation prudente des substances hypnopégiques (alcool, stimulants et médicamenteux)	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Éviter la caféine en fin de nuit (autour de deux heures avant le matin).	<input type="checkbox"/>
7. Choisir le bon moment pour dormir	
Option 1: Dormir immédiatement à l'arrivée du travail (éteindre la lumière le matin)	<input checked="" type="checkbox"/>
Option 2: Dormir pendant un court instant avant d'aller au travail (éteindre la lumière le matin)	<input type="checkbox"/>
Option 3: Diviser le sommeil en une ou deux moments (éteindre la lumière le matin)	<input type="checkbox"/>
Pour toutes les options, il faut maintenir un horaire régulier pour tous les quarts de nuit, offre au minimum de 7 heures de sommeil par jour et dormir à la même heure.	
8. Accepter le sommeil	
Lorsque c'est possible, ajouter une heure de sommeil qui suit la même lorsque vous travaillez de nuit et lorsque vous vivez de jour.	
9. Adopter une bénédiction préférée toujours à la même heure	<input type="checkbox"/>

Partie personnelle

Personnalisez vos stratégies

STRATÉGIE(S) CHOISIE(S)	DÉBUT (date)	RÉSULTATS
Stratégie #7 : Choisir le bon moment pour dormir Option 2 : dormir avant le travail : de 22h à 02h Personnalisation : je commence à travailler à 22h et je veux prendre mes réveils avant de quitter la maison, je vais faire une sieste de 20 à 21h la veille du premier quart de nuit.	01 Janvier	✓ de manière

Ajustements à faire : Préparer le dîner plus tôt pour être complètement à 22h. Débarrasser tous les enfants de ranger la maison pendant que j'ai ma routine de préparation du sommeil.

Un travailleur de nuit acteur de sa formation

■ Interactivité

- Questions/réponses
- Quizz
- Déroulement de la formation par le salarié

■ Personnalisation

- Carnets de bord remplis à chaque étape
- Choix de ses propres stratégies
- Décision de son propre plan d'action

SUGGESTION DE PLAN D'ACTION

Selectionnez les stratégies les plus faciles à essayer en **1^{er}**

STRATÉGIE(S) CHOISIE(S)	DEBUT (date)	RÉSULTATS Oui (✓) Non (✗)
<p>Stratégie #7 : choisir le bon moment pour dormir.</p> <p>Objectif 2 : dormir avant le travail : de 18h à 21h.</p> <p>Personnalisation : je commence à travailler à 20h et je veux prendre moins de temps avant de quitter la maison, je vais faire une sieste de 20h à 21h la veille du premier quart de nuit.</p> <p>Ajustements à faire : Préparer le dîner plus tôt pour être certaine d'être au lit à 20h, demander aux enfants de ranger la cuisine pendant que je fais ma routine de préparation du travail.</p>	23 janvier	✓ ça marche!

Et en pratique, qu'en penser ?

- On aime

- L'accent canadien (appréciation purement subjective ☺)
- Pratique, gratuit, Facilement accessible
- Sérieux et documenté
- Le travailleur est acteur de sa formation et de ce qu'il en fait avec le plan d'action personnalisé qui en découle

- On aime (un tout petit peu)

- Moins

- Pas d'action possible sur les Commentaires audios
 - Durée annoncée d'1h30 un peu courte



36^e

Congrès National de Médecine & Santé au Travail

Du 14 au 17 juin 2022
Palais de la Musique et des
Congrès de **Strasbourg**

Merci de votre attention



36^e

Congrès National de Médecine & Santé au Travail

Du 14 au 17 juin 2022
Palais de la Musique et des
Congrès de Strasbourg



Vivre
mes horaires
atypiques

Présentation de l'outil interactif en ligne



Table ronde





36^e

Congrès National de Médecine & Santé au Travail

Du 14 au 17 juin 2022
Palais de la Musique et des
Congrès de **Strasbourg**

Ressources documentaires

Refonte du site WEB

The screenshot shows the INRS website's homepage. At the top left is the INRS logo. To its right are links for "Actualités", "Démarches de prévention", "Risques", "Métiers et secteurs d'activité", "Services aux entreprises", and "Publications et outils". A search bar with a magnifying glass icon and an "OK" button is positioned at the top right. Below the header, a large orange banner highlights a "DOSSIER" titled "TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES". Underneath the banner is a "SOMMAIRE DU DOSSIER" section with several bullet points. To the right of the banner is a photograph of a person working at a desk. Further down the page, there is a "Foire aux questions" section with a "Télécharger" button.

INRS Actualités | Démarches de prévention Risques Métiers et secteurs d'activité Services aux entreprises Publications et outils

DOSSIER

TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES

SOMMAIRE DU DOSSIER

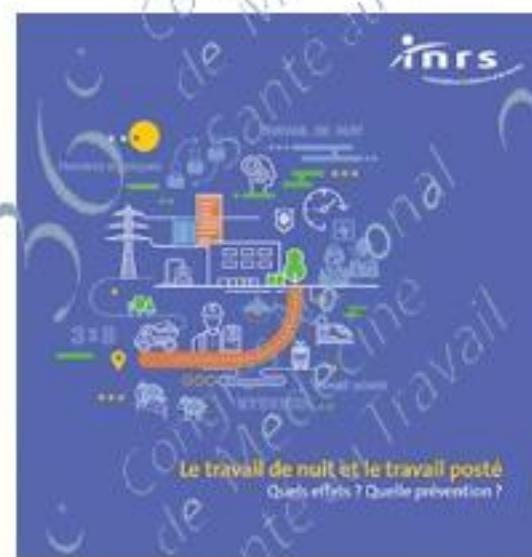
- Ce qu'il faut savoir
- Connexions générales et exemples d'exposition aux horaires
- Listes sur la santé et accidents
- Prévention
- Code réglementaire
- Santé médicale
- Faire ses questions
- Publications, outils, bons usages

Télécharger (PDF - 758,96 Ko)

Foire aux questions

Questions - Réponses

Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur les horaires atypiques au travail



Dépliant ED 6305

Production de produits d'informations



Affiche A 821

BROCHURE | 04/2019 | ED 6324



Optimisez les horaires et les rythmes de travail

Cette fiche-solution montre que définir un planning et un rythme de travail permet d'alléger les risques liés au travail de nuit / travail posté.

BROCHURE | 04/2019 | ED 6326



Formez et informez les équipes

Cette fiche-solution montre qu'il faut former et informer les équipes pour contribuer à limiter les risques liés au travail de nuit.

BROCHURE | 04/2019 | ED 6325



Adaptez le contenu et l'environnement de travail

Cette fiche-solution montre que la bonne adaptation du contenu de travail et de l'environnement contribue à réduire les risques liés au travail de nuit.

BROCHURE | 11/2020 | ED 6322



Adoptez la micro-sieste au travail

Cette fiche-solution montre que la micro-sieste constitue une mesure efficace pour prévenir les risques liés au travail de nuit.

Brochures téléchargeables

Publication d'articles dans « Références en Santé au Travail »

- **2013** : Travail poste et maladies cérébro et cardio vasculaires : revue critique et synthèse des preuves épidémiologiques.
- **2014** :
 - Organisation du travail en horaires décalés et/ou de nuit.
 - Organisation du travail en deux fois douze heures.



Publication d'articles dans « Références en Santé au Travail »

2019 :

- Horaires atypiques de travail (hors travail de nuit) : quels effets sur la santé et la sécurité au travail ?
- Travail de nuit, quelles pratiques de prévention ?
- Etat des lieux en région Alsace
- Le risque de cancer du sein chez les travailleuses de nuit : état des connaissances

2020

- Effets sur la santé des horaires longs de travail : revue de la littérature
- Travail de nuit et organisation du travail : des questions fréquemment posées



Publications de QR dans « Références en Santé au Travail »

Vos questions / nos réponses

Temps de pause : Quelles sont les modalités applicables ?

La réponse de Jennifer Shettle, invitée spéciale de l'INRS



Travail en 3x8 : peut-on limiter les effets sur la santé ?



Réponse par QR à la question suivante : Quels sont les effets sur la santé du travail en 3x8 ? Quel débat existe-t-il entre les auteurs, et quelles mesures pratiques existent pour minimiser les risques ?

AUTRE QR CODE
ACCÈS AU DOCUMENT
ACCÈS AU DOCUMENT
ACCÈS AU DOCUMENT

Sieste et travail de nuit : quelles modalités pratiques de mise en œuvre ?



Changement d'horaires postés de travail. Le travail en nuit exclusif est-il plus néfaste que celui en équipes alternantes ?



Réponse par QR à la question suivante : Quels sont les effets sur la santé du travail en nuit exclusif ? Quels sont les effets sur la santé du travail en équipes alternantes ?

AUTRE QR CODE
ACCÈS AU DOCUMENT
ACCÈS AU DOCUMENT

Publication d'un dossier dans Travail et Sécurité

ARTICLE DE REVUE

01/2019 | TS801PAGE12



Les horaires atypiques

Bien que très répandus dans notre société, le travail de nuit et le travail posté ne sont pas sans risques pour la santé des salariés qui y sont soumis. Outre les conséquences rapidement visibles (manque de sommeil, fatigue chronique, décalage par rapport aux rythmes sociaux), des effets sur la ...

Production d'informations

Emission de TV



Webinaire

Travail de nuit : quels effets sur la santé ? Quelle prévention ?

20 octobre 2020

Quels sont les effets du travail de nuit sur la santé ? Sur la sécurité ? Comment les prévenir ? Visionnez la retransmission du webinaire du 20 octobre 2020.

INRS - Travail de nuit : quels effets sur la santé...
Dr Laurence Weilbeil
Chronobiologiste
Expert d'assurance maladie
à l'INRS, Paris
Dr Marie-Anne DUCLOS
Médecin du Travail
Expert d'assurance
maladie à l'INRS, Paris

Journée scientifique du 11 mars 2021

La thématique du travail de nuit à l'INRS : une offre de prévention mise en perspective

Marie-Anne Gautier et Laurence Weibel,
INRS - Département études et assistance médicales, Paris

Le travail de nuit : importance dans le monde du travail, effets sur la santé et mesures de prévention

Giovanni Costa,
École de spécialisation en Médecine du Travail - Università di Milano

Régulation du système circadien et du sommeil : importance fondamentale de la lumière et de l'obscurité

Claude Gronfier,
Inserm - Centre de Recherche en Neurosciences, Lyon

Régulation des horloges circadiennes : effets des facteurs non photiques et dernières avancées de la recherche

Etienne Challet,
CNRS Strasbourg équipe Régulation des horloges circadiennes à l'institut de neurosciences cellulaires et intégratives

Effets d'un manque de sommeil sur l'organisme et dernières avancées de la recherche

Mounir Chehnaoui,
IRBA - Institut de Recherche Biomédicale des Armées - Equipe d'accueil Vigilance l'Atique SOMMelt (VIFASOM) EA 7330 - Université Paris

Travail de nuit et risques cardiovasculaires : 1^{er} résultats d'une étude épidémiologique menée dans la cohorte Constance

Stéphanie Boini et Eve Bourghard,
INRS - Département épidémiologie en entreprises, Nancy



Offre de formation

- 2 sessions par an
- Public de préveneurs institutionnels et services santé au travail



Santé et sécurité au travail

[INRS](#) | Actualités | Démarches de prévention | Risques | Métiers et secteurs d'activité | Services aux entreprises | Publications et outils

Accueil > Services aux entreprises > Formations et stages > Accompagner les entreprises dans la prévention des risques du travail de nuit

Accompagner les entreprises dans la prévention des risques du travail de nuit

Sessions

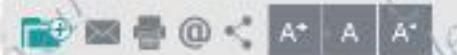


Places disponibles

du 19/09 au 22/09/2022

INRS PARIS

Rechercher sur le site... OK



SUR LE THÈME TRAVAIL DE NUIT

- [Evaluer et prévenir les risques pour la reproduction \(BB1540\)](#)

Synthèse • Stat'

**Les expositions
aux risques professionnels**

**Les contraintes
organisationnelles et relationnelles**

BERYL MATINET, ÉLODIE ROSANKIS



Dares.santé.gouv.fr



Synthèse • Stat'

**Les expositions
aux risques professionnels
dans la fonction publique
et le secteur privé en 2017**

Enquête SUMER 2017

BERYL MATINET, ÉLODIE ROSANKIS



Dares.santé.gouv.fr



Brochure

Téléchargeable sur le site de la CARSAT Alsace Moselle



Travail de nuit en postes de 12 heures Populaire... et pourtant !

Quels **risques** pour la santé ? • Quelle **prévention** ?

Quelques points juridiques - Vos interlocuteurs

Dans l'organisation du travail en continu, de plus en plus d'établissements, en milieu de secteur public mais aussi dans les milieux industriels, se tournent vers une organisation du travail en périodes longues.
Cette organisation peut s'organiser avec plusieurs équipes (x 2, x 3) ou avec des équipes de reliefs (de jour) partageant.

**Travailler plus longtemps
pour travailler moins souvent,
cela peut sembler tentant.**



La vie privée (temps libre, famille, santé et stabilité) est un des principaux déterminants de l'occupation ou du refus de cette organisation du travail.
Attention toutefois à ne pas oublier la question de la santé dans les choix de ces rythmes de travail, notamment les questions de sommeil et de récupération.

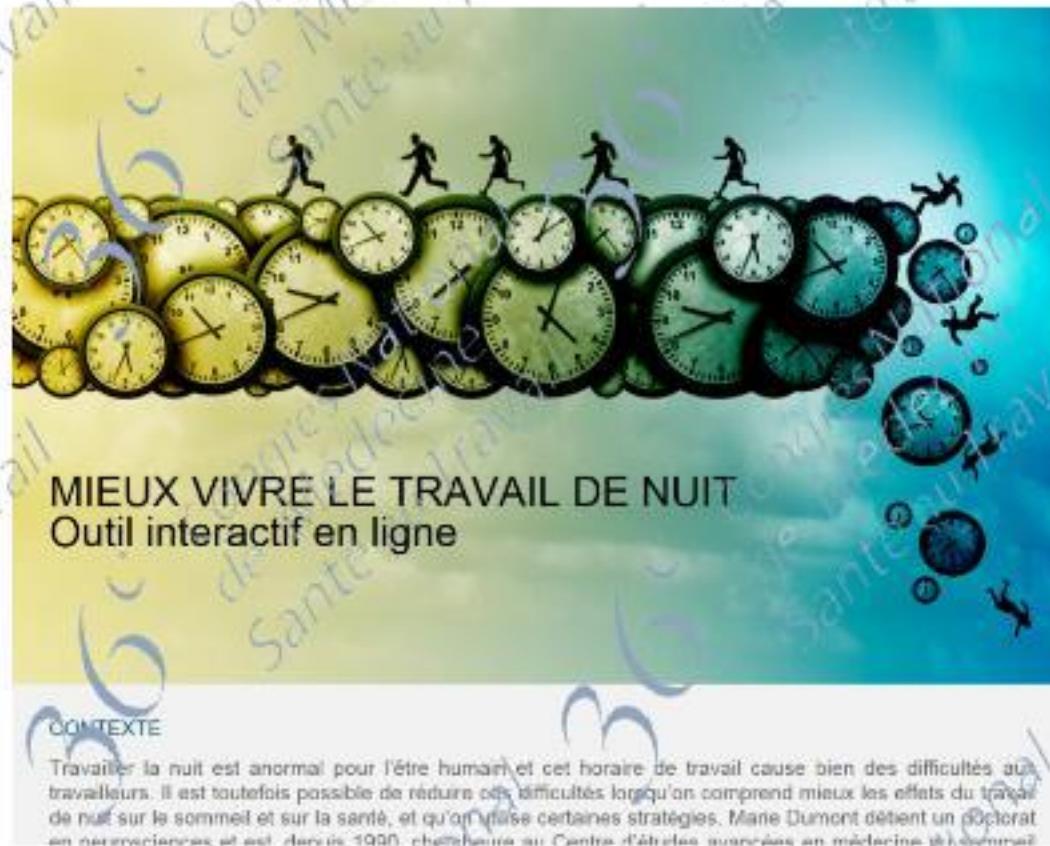
cadre juridique



[Site internet du Ministère du travail, fiches pratiques : Durée du travail, travail de nuit](https://travail-emploi.gouv.fr/droit-du-travail/temps-de-travail/article/le-travail-de-nuit)

<https://travail-emploi.gouv.fr/droit-du-travail/temps-de-travail/article/le-travail-de-nuit>

http://formations.ceams-carsm.ca/travailleurs_de_nuits/



MIEUX VIVRE LE TRAVAIL DE NUIT Outil interactif en ligne

CONTEXTE

Travailler la nuit est anormal pour l'être humain et cet horaire de travail cause bien des difficultés aux travailleurs. Il est toutefois possible de réduire ces difficultés lorsqu'on comprend mieux les effets du travail de nuit sur le sommeil et sur la santé, et qu'on utilise certaines stratégies. Marie Dumont détient un doctorat en neurosciences et est, depuis 1990, chercheuse au Centre d'études avancées en médecine pharmaceutique.

<https://www.vivremeshorairesatypiques.fr/>



Vivre mes horaires atypiques

Cet outil qui s'adresse aux travailleurs postés est proposé en complément d'une meilleure prévention primaire qui incombe à l'employeur.
Travailler en poste (insta, après-midi, nuit) n'est pas physiologique et celle-ci entraîne au niveau de la santé et la vie sociale et familiale des travailleurs.

Il est toutefois possible de réduire ces effets en sensibilisant les salariés à certaines stratégies.
Les auteurs ont conçu cet outil en ligne afin d'offrir aux travailleurs postés une information gratuite et accessible pouvant les aider à mieux gérer leur travail posté.

Cet outil interactif est accessible sur les ordinateurs et les smartphones.
Le parcours complet vous prendra environ 15 min.

François Wieder : Directeur Missionnariat et éducation thérapeutique, apport de la recherche dans les pratiques cliniques :
« Les alternances des rythmes biologiques déclament le risque de maladie cardiovasculaire nocturne ».

Gérard Bertrand, Véronique Chevret, Laurence Junier-Playe, Valérie Schachtmédecine et santé au travail.

Jérémie Dogan-Wiltfang : infirmière Santé au travail.

Présentation : service communication Cemar Alsace-Rhénanie.

[Accès à l'outil](#)

POUR EN SAVOIR PLUS :

« Vivre mes horaires atypiques »,
un outil développé par la CARSAT.

A vous de jouer !



Le pôle de ressources Chronobiologie de la Carsat



Vous souhaitez contacter le pôle de ressources

DOCUMENT(S) ASSOCIÉ(S)

[Travail de nuit en postes de 12h](#)

[Vidéo témoignage "Forum travail de nuit - Présentation par l'entreprise Heplex d'une gestion optimale du travail de nuit"](#)

[Vidéo témoignage "Forum travail de nuit - Témoignage ABRAPI sur la malbouffe de la nuit"](#)

[Vidéo témoignage "Forum Travail de nuit - témoignage Groupe Clémence Schmidt"](#)

["Travail de nuit, quelles pratiques en prévention ? Mise des leviers en région Alsace"](#)

["Organisation du travail en 2 X 12h : les repères pour la santé et la sécurité des travailleurs"](#)



36^e

Congrès National de Médecine & Santé au Travail

Du 14 au 17 juin 2022
Palais de la Musique et des
Congrès de **Strasbourg**

Merci de votre attention

laurence.weibel@carsat-am.fr

