

On entend par horaire atypique : le travail posté en dehors des horaires de jour 7h-20h (en 2x8, 3x8, etc.), le travail en week-end ou les jours fériés, les horaires coupés...

En France, les horaires atypiques concernent 15 à 20% des salariés



EFFETS SUR LA SANTE

CONSEQUENCES IMMEDIATES

Fatigue (nerveuse et musculaire), diminution de la vigilance, rétrécissement du champ visuel, risque accru d'accident.

CONSEQUENCES A PLUS LONG TERME

Troubles du sommeil, apnées, usure prématurée de l'organisme, troubles gastro-intestinaux, troubles cardiovasculaires, augmentation du risque infectieux, perturbation de la vie sociale et familiale...



CONSEILS DE PREVENTION (liste non exhaustive)

METTRE EN PLACE UNE PROTECTION COLLECTIVE

Organisation du travail :

Le rythme en 2x8 avec équipe de nuit fixe doit être préféré au 3x8. Auquel cas, favoriser le sens de rotation matin/après-midi/nuit.

Privilégier les rotations intermédiaires : 4 à 5 jours par exemple.

Eviter les prises de poste avant 6h. Le poste du matin étant le plus éprouvant, il peut être plus court que celui d'après-midi.

Environnement de travail :

L'employeur veillera à diminuer l'exposition au bruit des salariés et à bien éclairer les postes de nuit (lumière blanche) Prévoir une restauration chaude (vers 3h pour le poste de nuit), des pauses régulières, organiser des covoiturages ou transports collectifs

METTRE EN PLACE UNE PROTECTION INDIVIDUELLE

L'hygiène de vie du travailleur posté est primordiale : respect des temps de sieste au calme et à l'obscurité, repas réguliers et équilibrés, activité physique.

Le salarié limitera son exposition à une lumière forte lors de son retour à domicile, il prendra une collation légère avant de se coucher.

Surveillance médicale adaptée :

Les travailleurs de nuit bénéficient d'une visite d'information et de prévention réalisée **préalablement** à leur affectation sur le poste. A l'issue de la visite, le salarié bénéficie de modalités de suivi adaptées selon une périodicité qui n'excède pas une durée de trois ans (art. [R. 4624-17](#) et [R. 4624-18](#) du Code du travail).

Le médecin du travail peut, s'il le juge utile, diminuer la périodicité à 2 ans et peut aussi prescrire des examens complémentaires qui sont à la charge de l'employeur.



VOUS ETES ADHERENT, AST25 VOUS CONSEILLE

SUIVI MEDICAL : visites périodiques et études des fiches d'exposition des salariés

INTERVENTIONS PLURIDISCIPLINAIRES : actions de sensibilisation « rythmes de travail, rythmes de vie et santé » peut être réalisé par nos équipes aux salariés, aux représentants du personnel, aux employeurs.



BASE REGLEMENTAIRE ET NORMATIVE

CODE DU TRAVAIL

Le travail de nuit correspond à tout travail compris entre 21h et 6h. Articles [L. 3122-2](#) à [L. 3122-5](#)

La loi 2010-1330 du 9 septembre 2010 portant sur la réforme des retraites considère le travail de nuit et le travail en équipes alternantes comme **facteur de pénibilité au travail**.

Si le seuil est dépassé, ces 2 facteurs de pénibilité permettent d'acquérir des points crédités sur le C2P (art. [D. 4163-2](#) du Code du travail).



POUR ALLER PLUS LOIN

<http://www.inrs.fr> : ED 6324; ED 630, ...



Siège social : 5A rue Victor Sellier 25041 BESANCON Cedex
Tel : 03 81 47 93 93 Fax : 03 81 50 74 97 <https://www.ast25-sante-travail.fr>