

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>