

FICHE INFORMATION MEDECIN



TRAVAIL DE NUIT ¹

Mis à jour en septembre 2020

Les informations fournies par cette fiche sont indicatives, sans valeur légale et sans caractère obligatoire.

Définitions

Le travail posté

- ✓ Travail posté discontinu : il est interrompu en fin de semaine et en fin de journée.
- ✓ Travail posté semi-continu : les équipes se succèdent sur l'ensemble des 24 heures mais ne travaillent pas au moins le dimanche.
- ✓ Travail posté continu : 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Le travail de nuit

Articles L3122-29, L3122-30 du code du travail

- ✓ Tout travail accompli entre 21 heures et 6 heures du matin. Modulations possibles selon dispositions conventionnelles, accords collectifs.

Le travailleur de nuit

Article L3122-31 du code du travail

- ✓ Salarié qui travaille au moins 3 heures de travail de nuit 2 fois par semaine ou au moins 270 heures sur 12 mois consécutif.

Dangers

Cette condition de travail répond au principe du « tout ou rien »

Les perturbations du rythme nyctéméral occasionnées par le travail posté peuvent entraîner un certain nombre de manifestations pathologiques :

¹ Source extrait février 2022 fiche FORSAPRE TRAVAIL DE NUIT

Troubles du sommeil :

- ✓ Réduction du temps de sommeil et altération de la qualité du sommeil du fait d'une perturbation des 3 horloges : biologique, sociale et circadienne qui rythment le sommeil
- ✓ Somnolence excessive
- ✓ Troubles cognitifs.
- ✓ Risque d'accidents, notamment routiers.

Cardiopathie ischémique :

- ✓ Incidence sur le rythme cardiaque, le métabolisme des lipides et du glucose, les processus thromboemboliques.

Changements comportementaux :

- ✓ Tabac, troubles du comportement alimentaire, consommation de boissons caféinées ou alcoolisées

Troubles métaboliques :

- ✓ Prise de poids, risque augmenté de diabète de type 2, incidence plus élevée des syndromes métaboliques
- ✓ Discordance dans les rythmes circadiens des phases anaboliques et cataboliques.

Ulcère gastrique et de symptômes digestifs

Augmentation de la prévalence du cancer du sein :

- ✓ Le CIRC a classé le travail de nuit en catégorie 2A (probablement cancérogène) pour la femme
- ✓ Les perturbations de la sécrétion de la mélatonine et les changements dans l'axe gonadotropinique entraînent une dérégulation des gènes circadiens impliqués dans la cancérogénèse et une diminution des défenses immunitaires en particulier des lymphocytes NK.
- ✓ Les études épidémiologiques évoquent la possibilité d'un risque accru de cancer de la prostate (éléments de preuve insuffisants), il n'est pas possible de conclure pour les autres localisations de cancer.

Risque accru d'avortements spontanés, d'accouchements prématurés et de retard de croissance in utero

Désadaptation et isolement social, professionnel et/ou familial.

Dépression et autres troubles psychiques

- ✓ (Irritabilité, anxiété, troubles de l'humeur...)

Facteurs de risque

Facteurs individuels :

- ✓ L'adaptation individuelle aux perturbations des rythmes chrono biologiques ne pourra être appréciée qu'à l'épreuve du temps, mais il faut cependant prendre en compte certains facteurs personnels :
- ✓ Notions de troubles du sommeil préexistants, mais aussi de troubles métaboliques, d'anomalies du comportement alimentaire. Chronotype de l'individu (caractéristique de l'horloge biologique : du soir ou du matin).
- ✓ Insatisfaction de son état de travailleur posté, âge > 45 ans, plus de 10 ans d'ancienneté en posté.

Facteurs familiaux :

- ✓ Mauvaises conditions de logement perturbant le repos, éloignement du travail, difficultés familiales, autres activités surajoutées.

Points de repères pour toute visite médicale

Accorder une attention particulière aux femmes : suivi gynécologique régulier (dépistage cancer du sein).

Rechercher des signes de désadaptation :

- ✓ Troubles du sommeil (agenda du sommeil, questionnaire de chronotype comme celui de Horne et Ostborg par exemple),
- ✓ Fatigue, troubles de la vigilance, somnolence (échelle d'Epworth),
- ✓ Signes fonctionnels cardiovasculaires, troubles digestifs,
- ✓ Troubles du comportement alimentaire,
- ✓ Troubles psychiques (échelle HAD pour le dépistage des troubles anxieux et dépressifs),
- ✓ Prise de psychotropes, tabagisme, consommation de substances psychoactives.

Devant toute suspicion de désadaptation : alerter le médecin du travail

- ✓ Les travailleurs de nuit sont considérés en Suivi Individuel Adapté en service de santé au travail. A noter que l'employeur doit informer le médecin du travail de tout arrêt maladie des travailleurs de nuit (art. 3122-12 du code du travail).

Surveillance post-professionnelle : non concerné

Travaux interdits

Travaux interdits aux moins de 18 ans :

Le travail de nuit est interdit pour les jeunes travailleurs, dérogations possibles mais secteur du bâtiment non concerné (article L3163-2 du code du travail)

Femmes enceintes ou allaitantes

(Article D4152-10 du code du travail)

Affectation de jour possible, sur demande de la salariée ou du médecin du travail. Si non possible, suspension du contrat de travail. Dans tous les cas (passage de jour ou suspension du contrat de travail), la rémunération est garantie (Art. L. 1225-9 à 11).

Mesures à conseiller

Règles hygiéno-diététiques :

- ✓ Activité physique régulière, maintenir les 3 repas/j, alimentation équilibrée (les salariés travaillant la nuit aurait tendance à manger plus gras et en plus grande quantité), éviter la consommation de caféine dans les 5h avant la fin du poste pour ne pas perturber le sommeil lors du retour au domicile.

Hygiène de sommeil :

- ✓ Horaire de sommeil régulier, éviter caféine/alcool/nicotine dans les heures précédant le coucher, environnement de sommeil propice...
- ✓ Siestes en plus de l'épisode de sommeil principal
- ✓ Orienter vers le médecin du travail

Réparation

- ✓ Pas de tableau de maladie professionnelle.