


## DÉFINITION DU TRAVAIL DE NUIT

 **Article L.3122-29 du code du travail:** « on appelle travail de nuit tout travail accompli entre 21h et 6h sauf dispositions particulières pour certaines branches professionnelles ou pour certains métiers ».

Est considéré comme travailleur de nuit (article L.3122-31 et L.3122-8 du code du travail) :

- «Celui pour qui l'horaire de travail habituel comprend **au minimum 3h dans la période considérée comme travail de nuit (soit 21h-6h) et ce, au moins 2 fois par semaine**»
- «Celui qui réalise un nombre minimal d'heures de nuit sur une période de référence établie par accord ou convention. **A défaut d'accord, le nombre minimal d'heures à accomplir est de 270h pour une période de 12 mois consécutifs**»

La Haute Autorité de Santé a publié en mai 2012 un guide de recommandations de bonnes pratiques pour la surveillance médico-professionnelle des travailleurs de nuit.



Le médecin du travail est consulté lors de la mise en place ou à la modification de l'organisation du travail de nuit.



La salariée enceinte ou ayant accouché et qui travaille de nuit est affectée sur sa demande à un poste de jour pendant la durée de sa grossesse et pendant la période du congé postnatal (article L.1225-9 du code du travail)



Le travail de nuit est interdit aux jeunes âgés de moins de 18 ans, qu'ils soient salariés ou qu'ils accomplissent un stage en milieu professionnel dans le cadre d'un apprentissage en alternance ou du déroulement de leur scolarité. Toutefois des dérogations sont possibles dans certains secteurs d'activité.

## LES ACTIONS DE VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

- Assurer un **suivi médical adapté**
- **Etudier** votre poste de travail
- Emettre des propositions **d'aménagement de votre poste**
- Animer des **séances collectives d'éducation santé**



### Pour vous conseiller

Votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire : assistant, infirmier et préventeur

### Pour en savoir plus



**ASTIA** 

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

**Siège social :** 8/10 rue des 36 Ponts - 31400 Toulouse

**Tél. :** 05 62 13 15 51



## LE TRAVAIL DE NUIT



## Généralités

**ASTIA** 

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

Février 2019

# LES RISQUES POUR LA SANTÉ



## RISQUE DE CANCER

Le travail de nuit pourrait favoriser le **cancer du sein**, mais ne justifie pas un dépistage spécifique par rapport à celui organisé sur la population générale.



## RISQUES SPÉCIFIQUES AUX FEMMES ENCEINTES

**Augmentation modérée** du risque :

- d'avortement spontané,
- d'accouchement prématuré,
- de retard de croissance intra-utérin.

En cas de grossesse connue, vous pouvez demander à changer d'horaire de travail.



## TROUBLES DIGESTIFS

Des **symptômes digestifs** tels que les nausées, troubles du transit, douleurs abdominales ou brûlures gastriques sont plus souvent rencontrés chez les travailleurs de nuit.



## TROUBLES DU SOMMEIL, DE LA VIGILANCE ET RISQUES D'ACCIDENTS

Il peut être constaté :

- une **diminution du temps de sommeil** total par 24h induisant à terme une privation chronique de sommeil,
- une **altération de la qualité** du sommeil,
- des **difficultés** d'endormissement, réveils nocturnes, précoces, sommeil moins réparateur,
- une **augmentation** du risque d'accident de trajet (prise de poste du matin et retour de poste de nuit),
- le travail de nuit peut être associé à un **risque augmenté** d'accident de travail et d'arrêt de travail.



## FACTEURS DE RISQUES CARDIO-VASCULAIRES

Probable **augmentation modérée** :

- du risque de maladies cardio-vasculaires,
- de surpoids,
- d'hypertension artérielle,
- de perturbation du bilan lipidique (cholestérol, triglycérides, ...)

Risque possible de **diabète**.

Différents **mécanismes explicatifs** : modification des comportements (alimentation, activité physique, tabagisme, sommeil), désynchronisation.



## TROUBLES PSYCHOLOGIQUES

Une **dépression** ou des **états d'anxiété accrus** sont plus souvent rencontrés chez les travailleurs de nuit.