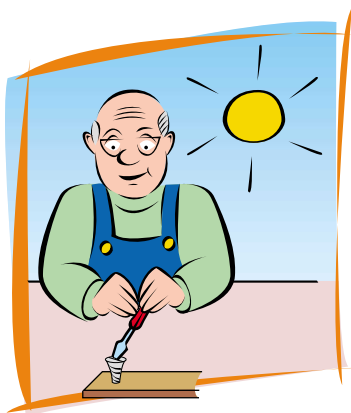


## Comment limiter les dégâts ?

**Le recours au travail posté comportant des horaires de nuit devrait être exceptionnel**

- **Faire appel au volontariat du salarié** et l'associer à la mise en place des modalités pratiques (rythme, heures des prises de poste, heures des pauses, temps de récupération...)
- **Faciliter le retour à un travail de jour** en tenant compte de la santé, du vieillissement et des contraintes matérielles du salarié



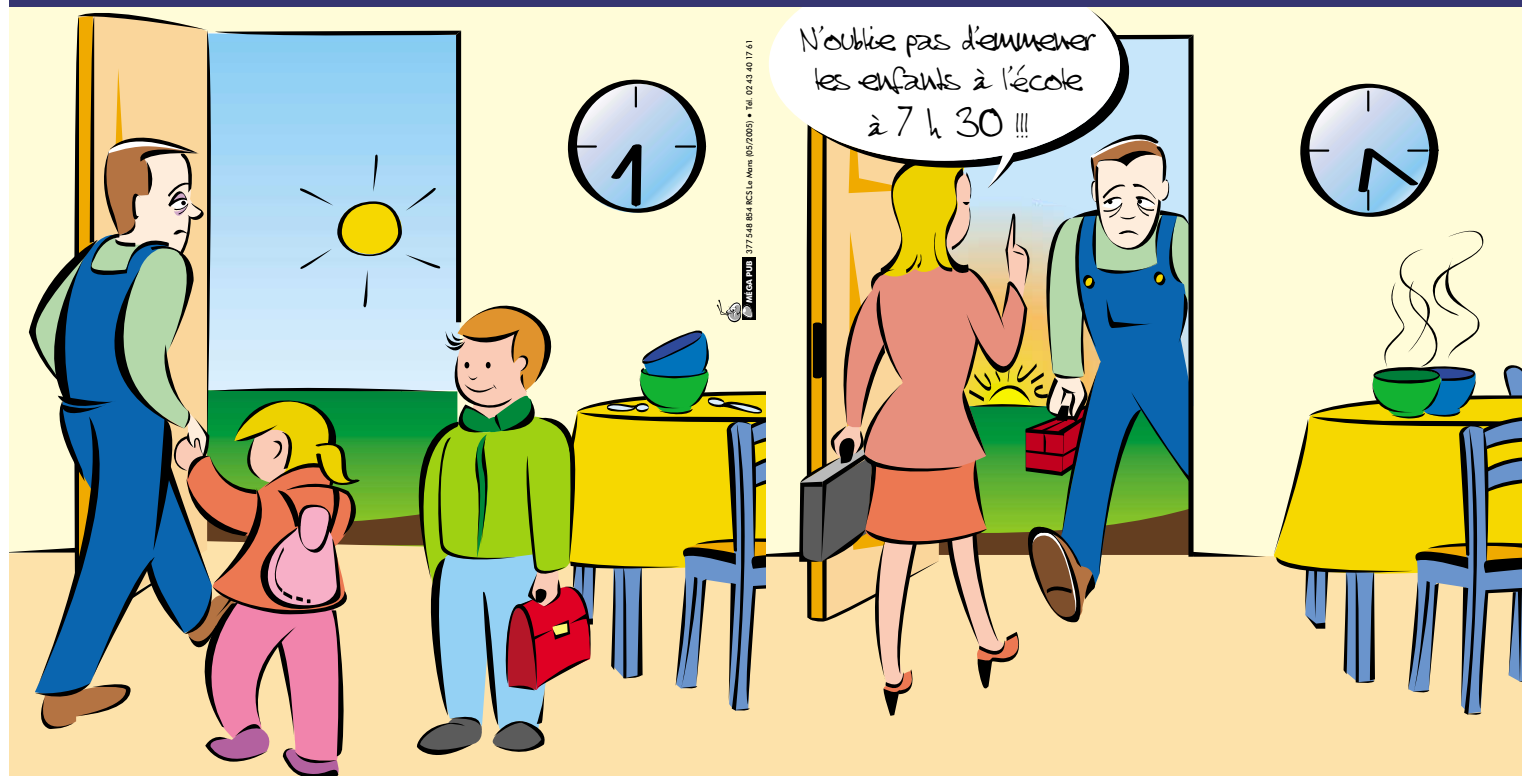
- **Organiser une bonne gestion des pauses** aux heures où le risque d'endormissement est le plus important
- Éviter de fixer le début du poste du matin à une heure trop précoce
- Favoriser les rotations courtes

**Le sanctuaire du sommeil se situe entre 23h et 5h du matin**

L'alternance et la prise de poste précoce posent problèmes.

## Travail posté

Comment limiter les dégâts ?



**Est-ce le bon choix ?**

Organisation du travail impliquant des horaires successifs et alternants, comportant en tout ou partie des horaires de nuit.

**PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DE SANTÉ AU TRAVAIL**

Le Mans

Cholet

Laval

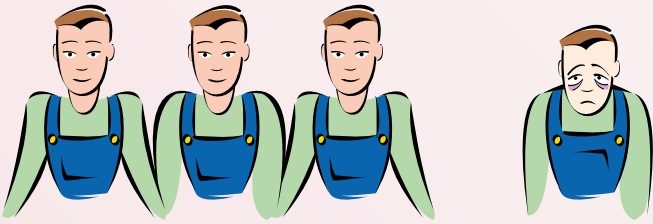
Nantes

Pays de Loire

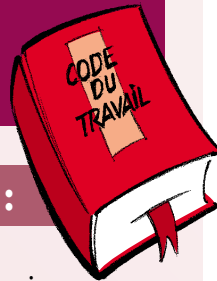


## 1 salarié sur 4 est concerné

Les horaires fixes sont en recul



## LEGISLATION



### Les obligations de l'employeur :

- **Art. L 230** : prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs
- **Art. L 231-3-3** : déclaration au service de santé au travail de tous les travailleurs postés nécessitant une Surveillance Médicale Renforcée (SMR)
- **R 213-6** : examen médical préalable de tout travailleur ayant statut de travailleur de nuit
  - Informer le médecin de santé au travail de toute absence pour maladie de ces salariés

### Les droits des salariés :

- Examen médical et informations préalables sur le travail de nuit
- Protection de la femme enceinte ou venant d'accoucher
- Garanties en cas d'inaptitude médicale
- Contrepartie sous forme de repos compensateur obligatoire

## Les conséquences

### Désynchronisation de l'horloge biologique humaine

- **Les troubles du sommeil et la fatigue chronique**

Une baisse de la durée de une à deux heures chaque jour et de la qualité du sommeil entraîne **une dette chronique de sommeil**



### La récupération de cette dette de sommeil est le facteur important d'adaptation

- **Les troubles de la vigilance** (sommolence)

- augmentation de l'absentéisme
- augmentation des accidents de trajet et de travail
- moins bonne efficacité au travail

- **Les troubles digestifs**

- ulcère gastrique
- prise de poids

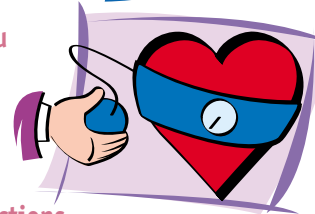


- **Les troubles de l'humeur**

- irritabilité

- **Un risque cardiovasculaire accru**

- hypertension et infarctus entraînant une surmortalité avant 65 ans (+ 40 %)



- **Une sensibilité accrue aux infections**

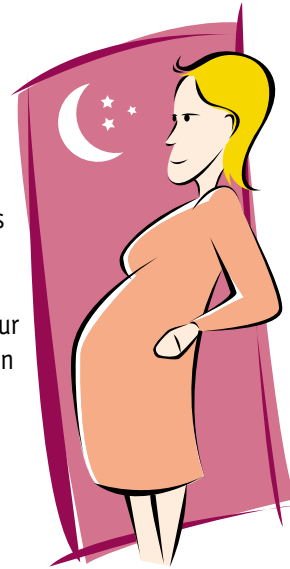
- **Chez la femme :**

- risque accru de fausses couches et de prématurité
- risque accru de cancer du sein

- **Perturbations socio-familiales**

## Les femmes enceintes ou venant d'accoucher

- La femme en âge de procréer doit être informée des risques du travail posté ou de nuit
- Pas d'interdiction à ce jour, mais mutation possible à la demande de la salariée ou du médecin de santé au travail à un poste de jour avec maintien de la rémunération (Art. L 213-7)
- Maintien du salaire en cas de suspension du contrat de travail



## Les travailleurs vieillissants

- Accentuation de la baisse de vigilance en fin de nuit
- Les troubles du sommeil concernent de plus en plus les salariés vieillissants (aux alentours de la cinquantaine)

