



### REGLEMENTATION

Le travail de nuit et le travail posté font l'objet d'une réglementation spécifique. Ils font partie des facteurs de pénibilité.

Ce qui n'est pas le cas du travail en horaire atypique sans travail de nuit.

Travail de nuit : Art L.3122-1 à L.3122-24 (code du travail)

Travail de nuit autorisé pour les mineurs en fonction des secteurs d'activité.

Dispositions particulières femmes enceintes et travail de nuit : Art L.1225-9 à -11 (code du travail)

Repos quotidien minimum :- Art L.3131-1 à -7 (code du travail)

### DESCRIPTION DU RISQUE

#### DÉFINITION / SITUATIONS EXPOSANTES :

	Semaine standard	Semaine atypique
<b>Horaires</b>	Entre 7h et 20h	De 21h à 6h
<b>Jours travaillés</b>	5 jours : du lundi au vendredi	Nombre variable : samedi, dimanche, jours fériés
<b>Amplitude de journée</b>	8h	<5h ou >8h
<b>Structure de journée</b>	Continue avec pause déjeuner (entre 12 et 14h)	Temps morcelé, coupures
<b>Rythme du temps de travail</b>	5 jours travaillés, 2 jours de repos	Régulier cyclique( 3x8,2x12), irrégulier

#### Le travail de nuit s'étend de 21h à 6h :

- Soit, au minimum 3h, 2 fois par semaine
- Soit un nombre minimal d'heures, fixé à 270h, sur 12 mois consécutifs, à défaut d'accord d'entreprise (au moins 9h consécutives comprenant l'intervalle entre 00 h et 5h, au plus tôt 21h, au plus tard 7h).

### LES RISQUES POUR LA SANTÉ

- Diminution de la vigilance, concentration
- Troubles du sommeil, métaboliques (diabète), de l'humeur (état dépressif, anxiété)
- Pathologies cardiovasculaires (AVC...), cancers
- Travail posté et/ou de nuit augmenteraient le risque d'avortement spontané, de risque d'accouchement prématuré et de retard de croissance intra-utérin. Sur demande, les femmes enceintes seront affectées à un poste de jour pendant la durée de la grossesse

#### Impact possible sur le travail :

- Augmentation des accidents du travail et de trajet
- Diminution des performances au travail
- Majoration des conduites addictives

## CONSEILS DE PRÉVENTION

- Évaluer le risque lié aux postes concernés (exigences physiques et psychologiques, bruit, travail isolé, au froid, à la chaleur, utilisation de véhicules...)
- Rendre possible un retour aux horaires standards
- Il est recommandé que les salariés concernés soient volontaires à ces postes
- Anticiper les plannings, concilier vie professionnelle et extra professionnelle
- Prévoir des marges de manœuvre pour les échanges d'horaires entre les salariés
- Être attentif à rompre l'isolement des salariés concernés et la monotonie des tâches qui leur sont confiées
- Prévoir 11h de repos entre 2 postes et privilégier les jours de repos après les postes de nuit
- Insérer les pauses appropriées pour les repas, les repos, les siestes
- Fixer l'heure de début de matin au plus tôt à 6h
- Aménager des systèmes de rotation réguliers et flexibles
- En cas de rotation des postes, prévoir du temps pour la transmission des consignes.
- Rotation rapide qui minimise le nombre de nuit
- Pour les équipes de nuit permanente, favoriser un roulement en 2x8 plutôt qu'en 3x8.
- Adapter l'environnement lumineux: prévoir une exposition à une lumière assez importante avant et/ou en début de poste puis la limiter en fin de poste.
- Sensibiliser les salariés aux horaires atypiques et hygiène de vie (sommeil, activité sportive, alimentation)



### **Documentation et outils**

[Horaires atypiques et risques professionnels - YouTube](#)

INRS ED 6305 « Le travail de nuit et le travail posté. Quels effets ? Quelle prévention ?