

→ **Fiche animateur** (page 1/3)

Horaires atypiques et travail de nuit

La fatigue ne se voit pas toujours : restons vigilants.

Les horaires atypiques regroupent les organisations du travail qui s'écartent des horaires habituels de journée. Ils répondent souvent à des nécessités d'exploitation ou de continuité de service mais peuvent avoir des conséquences sur la santé, la vigilance et la sécurité des salariés.

La fatigue liée aux horaires atypiques est un risque professionnel souvent sous-estimé. Pourtant, elle peut augmenter le risque d'erreur, d'accident du travail ou d'accident de trajet.

Cette sensibilisation vise à rappeler les effets des horaires atypiques ainsi que les bonnes pratiques permettant de préserver sa santé et sa sécurité.

1. Définition des horaires atypiques et du travail de nuit

Les horaires atypiques regroupent notamment :

- ✓ Le travail de nuit
- ✓ Le travail posté (2x8, 3x8, 5x8)
- ✓ Les horaires alternants
- ✓ Les prises de poste très matinales
- ✓ Les fins de poste tardives
- ✓ Les astreintes et interventions exceptionnelles

Attention : travailler tôt le matin ou tard le soir ne signifie pas automatiquement être considéré comme travailleur de nuit.

Qu'est-ce que le travail de nuit ?

Selon le Code du travail, constitue un travail de nuit tout travail effectué au cours d'une période d'au moins 9 heures consécutives comprenant obligatoirement l'intervalle entre minuit et 5 heures du matin.

La période de nuit est généralement comprise entre 21h et 7h, sauf dispositions conventionnelles particulières.

Est considéré comme travailleur de nuit un salarié qui :

- Accomplit au moins deux fois par semaine, selon son horaire habituel, au moins 3 heures de travail de nuit ;
- ou
- Réalise un nombre minimal d'heures de nuit défini par accord collectif ou dispositions réglementaires.

2. Le travail de nuit : une situation reconnue comme facteur de pénibilité

Le travail de nuit perturbe le rythme biologique naturel de l'organisme.

Il peut entraîner :

- Une fatigue accrue.
- Des troubles du sommeil.
- Une récupération plus difficile.
- Une baisse de vigilance.
- Des troubles digestifs.
- Une augmentation du stress.

→ Pour ces raisons, les travailleurs de nuit bénéficient d'un suivi individuel spécifique de leur état de santé.



→ **Fiche animateur** (page 2/3)

Horaires atypiques et travail de nuit

La fatigue ne se voit pas toujours : restons vigilants.

3. Les conséquences sur la santé et la sécurité

La fatigue constitue un facteur de risque à part entière.

Elle peut provoquer :

- Une diminution de la concentration.
- Une baisse des réflexes.
- Une altération du jugement.
- Une augmentation des erreurs de manipulation.
- Une prise de décision moins efficace.
- Une augmentation du risque d'accident.

Les accidents de trajet peuvent également être favorisés par la fatigue accumulée.

4. Les horaires atypiques et les accidents

La période comprise entre 2h et 5h du matin correspond généralement à la phase où la vigilance est la plus faible.

Les risques les plus fréquemment observés sont :

- ✓ Erreurs de procédure.
- ✓ Oublis de consignes.
- ✓ Accidents lors de l'utilisation de machines ou d'engins.
- ✓ Accidents de circulation lors des trajets domicile-travail.
- ✓ Incidents liés à une diminution de l'attention.

De nombreux accidents industriels majeurs survenus dans le monde se sont produits lors de postes de nuit ou de périodes de fatigue importante.

5. Les bonnes pratiques pour limiter les effets de la fatigue

Sommeil

- Respecter autant que possible des horaires de sommeil réguliers.
- Favoriser un environnement calme, sombre et tempéré.
- Limiter les écrans avant le coucher.
- Respecter les temps de récupération.

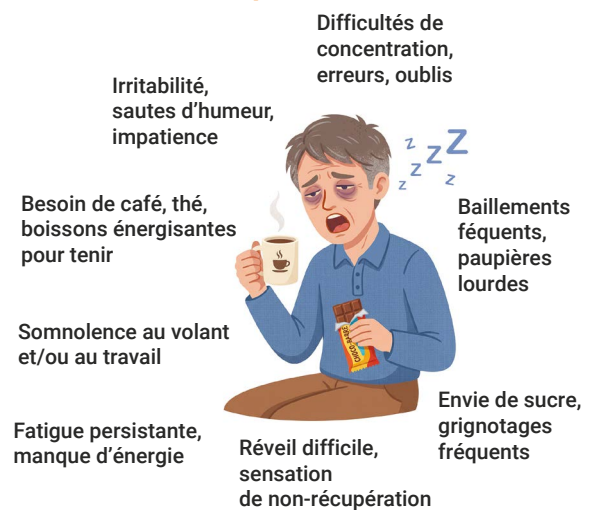
Alimentation

- Conserver des repas réguliers et équilibrés.
- Éviter les repas trop lourds avant le sommeil.
- Limiter les excitants en fin de poste.
- Maintenir une bonne hydratation.

Vigilance

- Être attentif aux signes de fatigue.
- Faire des pauses lorsque cela est possible.
- Ne pas banaliser la somnolence.
- Signaler toute situation pouvant affecter la sécurité.

Reconnaître un manque de sommeil



→ **Fiche animateur** (page 3/3)

Horaires atypiques et travail de nuit

La fatigue ne se voit pas toujours : restons vigilants.

6. Responsabilité de l'entreprise et du manager

- Organiser le travail en tenant compte des contraintes liées aux horaires atypiques.
- Sensibiliser les salariés aux effets de la fatigue.
- Favoriser les temps de pause et de récupération.
- Être attentif aux signes de fatigue excessive.
- Encourager les remontées d'information concernant les difficultés rencontrées.

ACTUALITE REGLEMENTAIRE

- ✓ Le travail de nuit est strictement encadré par le Code du travail.
- ✓ Les travailleurs de nuit bénéficient d'un suivi individuel adapté de leur état de santé.
- ✓ L'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des salariés.

Message à faire passer lors de l'échange

La fatigue est un risque professionnel souvent invisible. Contrairement à un danger matériel, elle s'installe progressivement et peut altérer la vigilance, les réflexes et la capacité à prendre les bonnes décisions.

Préserver son sommeil, respecter ses temps de récupération et signaler une fatigue importante sont de véritables actions de prévention contribuant à la sécurité de tous.

Ressources utiles

<https://www.inrs.fr/risques/travail-nuit-et-travail-poste.html>

<https://institut-sommeil-vigilance.org>

<https://travail-emploi.gouv.fr/le-travail-de-nuit>

<https://www.ameli.fr/essonne/assure/sante/themes/somnolence-diurne/prevention>