

Les 12 mois

du 1/4 h

SÉCURITÉ



2026

OCTOBRE

Horaires atypiques et travail de nuit Restons vigilants face à la fatigue

- ✓ Les horaires atypiques peuvent perturber le sommeil et augmenter la fatigue.
- ✓ La fatigue diminue la vigilance, la concentration et les capacités de réaction.
- ✓ Le travail de nuit est reconnu comme pouvant avoir des effets sur la santé et la sécurité.
- ✓ Une bonne récupération contribue à réduire les risques d'erreur et d'accident.
- ✓ Il est important de signaler toute fatigue importante pouvant compromettre sa sécurité ou celle des autres.



Intérêt du ¼ sécurité / valeur ajoutée :

- Près d'un salarié sur cinq travaille selon des horaires atypiques en France.
- Le travail de nuit concerne environ 3,5 millions de salariés.
- Après 17 heures d'éveil continu, les performances peuvent être comparables à celles observées avec une alcoolémie de 0,5 g/L.
- La période comprise entre 2h et 5h du matin correspond généralement au moment où la vigilance est la plus faible.
- Les accidents survenant de nuit sont souvent plus graves en raison d'une baisse de vigilance, d'effectifs réduits et d'un isolement plus fréquent.
- La fatigue est un facteur reconnu dans de nombreux accidents du travail et accidents de trajet.



**Le risque d'accident
est multiplié par 2
chez les travailleurs
de nuit ou postés**

17h d'éveil



**des performances
comparables à une
alcoolémie de**

0,5 g/L

Animateur



Salarié

