

# Le travail de nuit en question ...



## Introduction

L'employeur a pour obligation légale de préserver la santé et la sécurité des salariés. Pour cela, il doit prévenir tous les risques potentiels d'altération de la santé, physique ou morale, en rapport avec les expositions professionnelles.

Le travail de nuit et le travail posté sont des horaires dits « atypiques » et qui peuvent de part leurs spécificités, engendrer des risques pour la santé. Le travail de nuit est compris de 21 heures à 6 heures.

## Effets sur la santé

L'organisme est soumis à un rythme dit circadien, programmé par une horloge interne, et qui agit sur de nombreuses activités physiologiques dont l'alimentation, les sécrétions hormonales et l'alternance de la veille et du sommeil.

L'existence de ces rythmes biologiques traduit la nécessité pour certaines activités physiologiques de se produire à un moment précis de la journée et pas

à d'autres. La période du rythme circadien est proche de 24 heures mais sa phase peut se décaler et peut se manifester par l'apparition d'effets sur la santé qui sont maintenant connus tels que :

- Des troubles du sommeil, de la vigilance et des risques d'accident.

Le travail posté et ou de nuit est souvent associé à une diminution de la durée du sommeil ce qui aboutit à un déficit chronique de sommeil. Le sommeil en journée est de moins bonne qualité et donc moins réparateur. Les agents travaillant de nuit subissent des décalages d'horaires ayant pour conséquences la désynchronisation entre les rythmes biologiques et ceux imposés par les horaires de travail. Ainsi, les troubles du sommeil apparaissent et se traduisent par une somnolence, une diminution de la vigilance et **une multiplication par deux du risque d'accident** ou de

« presque accident » de trajet. Ce risque d'accident augmente avec les durées du poste.

- Des risques cancérogènes.

De nombreuses études ont montré que le travail posté et ou de nuit peut augmenter **le risque de cancer** du sein chez la femme. D'autres envisageraient d'éventuelles relations entre les horaires atypiques et d'autres types de cancers (colon, prostate.)

- Des risques au cours de la grossesse

Le travail posté et ou de nuit augmenterait **le risque d'avortement** spontané, d'accouchement prématuré et de retard de croissance intra utérin.

---

**SNUITAM-FSU**

[www.snuitam-fsu.org](http://www.snuitam-fsu.org)

snuitam@snuitam-fsu.org

- Des troubles cardiovasculaires, nutritionnels et métaboliques.

Il existe une augmentation modérée du **risque de maladie cardiovasculaire, d'hypertension artérielle, de surpoids et d'élévation des taux de cholestérol et de triglycérides sanguins**. Des facteurs liés au travail en horaires atypiques et favorisant ces risques sont également plus souvent présents (augmentation de la consommation de tabac, une prise alimentaire anarchique, une inactivité par une diminution de l'opportunité de faire de l'exercice physique)

- Des troubles digestifs

Ils peuvent s'expliquer par une dérégulation des rythmes circadiens avec le décalage de phase qui provoque des états de désynchronisation, et un retentissement sur l'appétit mais aussi sur les sécrétions digestives. Des études mettent en évidence un lien avec l'apparition de **douleurs au niveau de l'estomac** (pathologie de type ulcéreux).

- Des troubles neuropsychiques.

**Une baisse des performances cognitives** (mémoire, langage) ainsi qu'une augmentation de la dépression et de l'anxiété sont mises en évidence chez les salariés travaillant en travail posté et ou de nuit.

- De la fatigue.

Le travail de nuit est à l'origine d'une « **sur fatigue** » qui peut provoquer à long terme une usure prématurée de l'organisme et une dégradation précoce de l'état de santé.

### **Situation au MAA**

Au Ministère de l'agriculture, 1700 techniciens contrôlent la salubrité des denrées dans les abattoirs. Un bon nombre exerce une partie de leur mission en travail de nuit. Lors de l'élaboration des protocoles cadres (protocole entre les abatteurs et l'administration afin de faciliter les inspections sanitaires en abattoir) les Organisations Professionnelles s'étaient engagées à conduire en interne une réflexion sur l'organisation des abattages. L'objectif était de limiter globalement pour chaque filière l'utilisation des plages horaires de nuit et favoriser la programmation des abattages en horaire de jour au sens de l'article L. 3122-29 du code du travail et du sixième alinéa du I de l'article 3 du décret n° 2000-815 du 25 août 2000.

Pour le SNUITAM-FSU, les conditions de travail se dégradent avec l'augmentation du travail de nuit, des cadences et du travail posté.

L'inspection en abattoir est une priorité selon notre ministre mais à quand de véritables moyens afin d'exercer ces missions dans des conditions qui ne mettent pas la santé des techniciens en danger. Le recours au travail de nuit doit être exceptionnel.