

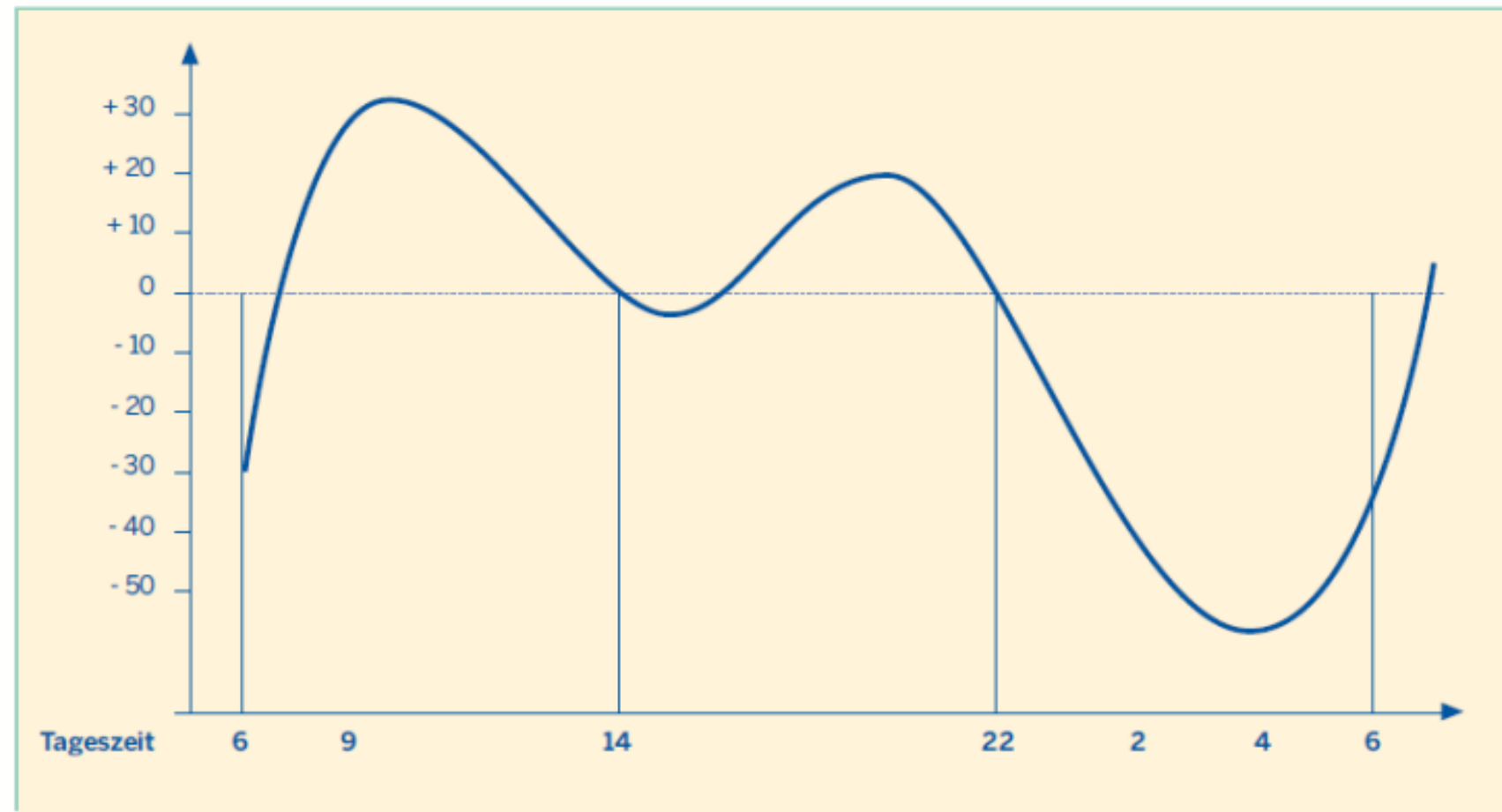


Travail de nuit et ses risques – conseils et examens médicaux



Travail de nuit

Le travail de nuit va à l'encontre de nos rythmes biologiques



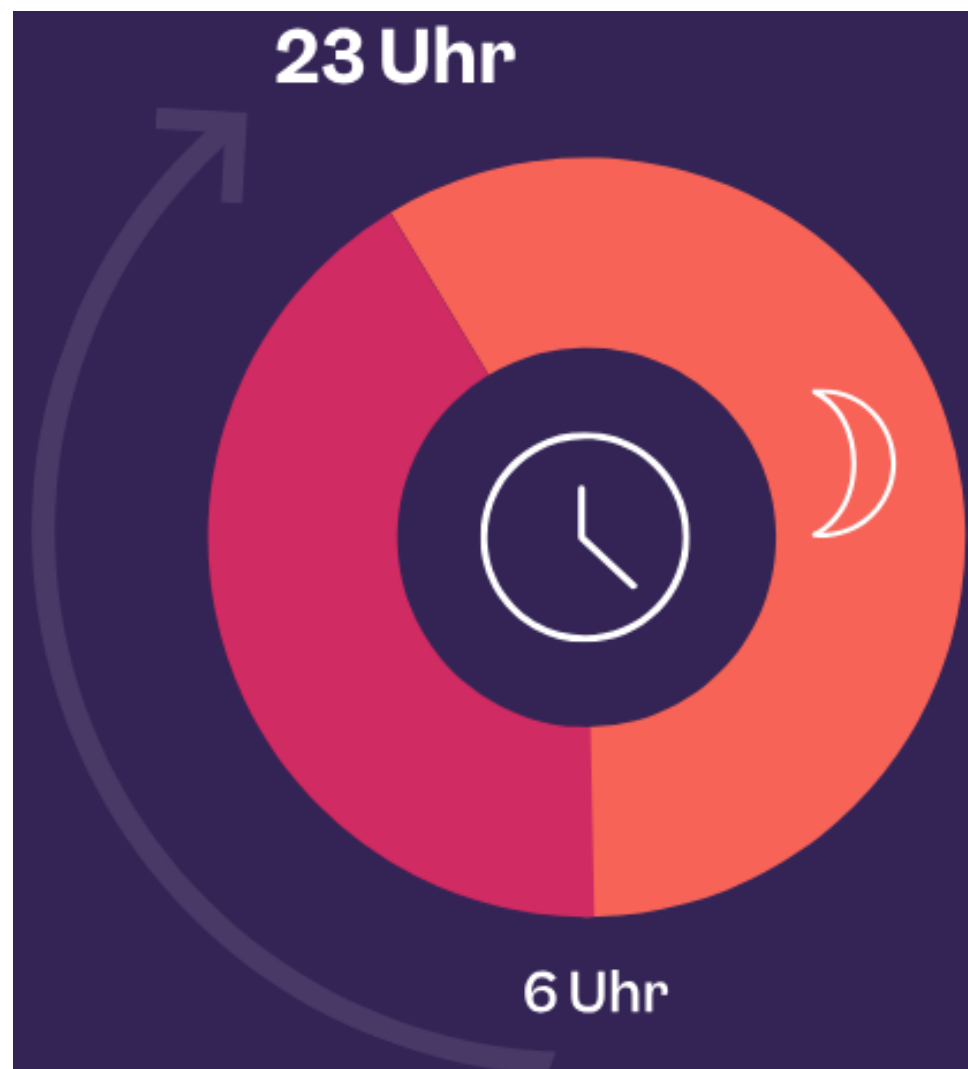
Conséquences

- Les efforts à déployer sont supérieurs à ceux mobilisés dans le travail de jour.
- Le sommeil est souvent restreint, la fatigue s'accumule.
- La vie sociale est limitée.
- Les heures de repas sont décalées.

Nous optimisons les conditions !

Travail de nuit et ses risques

Travail de nuit



Risques

- Troubles du sommeil, fatigue
- Perte d'appétit, troubles gastro-intestinaux
- Anxiété, nervosité
- Maladies cardiovasculaires
- Accidents dus à l'épuisement et leurs conséquences possibles
- Certains cancers (p. ex. : cancer du sein et de l'intestin)
- Maladies psychiques (p. ex. : dépression)
- Maladies métaboliques (p. ex. : diabète)

Nous nous protégeons !

Que représente le travail de nuit pour moi ?

COOL

Temps
libres

?

Temps en
famille

?

Meilleur
salaire

PAS COOL

Stress

?

Manque de
sommeil

?

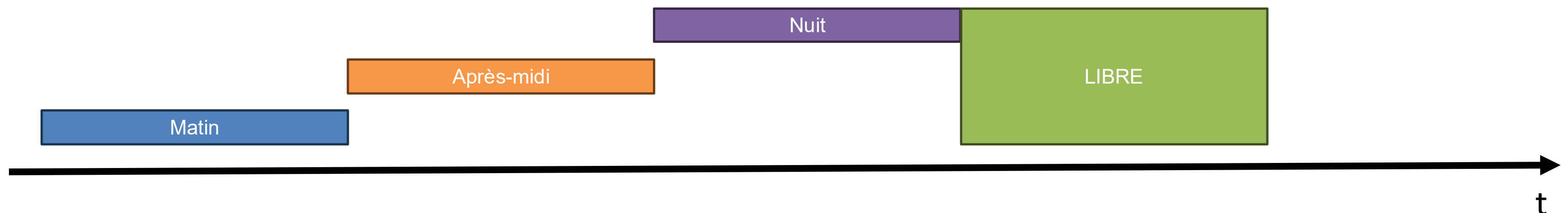
Vie sociale
limitée

Pour la hiérarchie : optimiser la planification des équipes

Rotation vers l'avant

Équipe du matin → Équipe de l'après-midi → Équipe de nuit

- Les études montrent que le personnel s'adapte mieux à un système de rotation des équipes vers l'avant qu'à un système vers l'arrière.
- La rotation des équipes vers l'avant favorise le sommeil et le bien-être général.
- De plus, le temps de repos atteint 24 heures avec la rotation matin / après-midi ou après-midi / nuit. Contrairement aux 16 heures de repos en cas d'équipes inchangées, il reste ainsi huit heures de temps libre supplémentaire avec la rotation vers l'avant.



Pour la hiérarchie : optimiser la planification des équipes

- Ne pas planifier plus de trois équipes de nuit successives. Le déficit de sommeil et la contrainte augmentent avec la durée des phases de travail dans l'équipe de nuit.
- Chaque phase de travail dans l'équipe de nuit doit être suivie de 24 heures de congé dans la mesure du possible ! Les contraintes liées au travail de nuit peuvent être compensées directement par des phases de repos.
- Promouvoir la flexibilisation et l'individualisation du temps de travail.
- Tenir compte des souhaits des membres du personnel dans la mesure du possible.
- Organiser les plans d'équipes de manière à ce qu'ils soient prévisibles et clairs. L'établissement doit respecter les plans d'équipes établis.
- Communiquer le plan d'équipes à l'avance au personnel.

Examen médical et conseil selon le SECO

Conseils et examen pour le personnel travaillant en équipes

- Le travail effectué entre 23 h 00 et 06 h 00 est considéré comme du travail de nuit. Selon la règle vous concernant, les membres du personnel doivent être examinés et conseillés par un médecin (art. 17c. LTr).
- Faites-vous régulièrement examiner et conseiller par un médecin. Le médecin vous conseille et évoque les risques éventuels pour la santé ainsi que les solutions possibles.
- Obligatoire pour les jeunes et également pour le personnel en cas de risques particuliers, p. ex. travail isolé, travail de nuit permanent, etc.
- Facultatif / droit : pour toutes les personnes travaillant au moins 25 nuits par année civile.
- Jusqu'à 45 ans : un examen tous les deux ans, ensuite tous les ans.
- Les frais sont à la charge de l'employeur.

Bases légales

- Article 17c LTr : Examen médical et conseils
- Article 43 OLT 1 : Examen médical et conseils
- Article 44 OLT 1 : Droit à un examen médical et à des conseils
- Article 45 OLT 1 : Examen médical et conseils obligatoires



Examen médical et conseil selon le SECO

contenu de l'examen

- **Anamnèse**

- Troubles du sommeil
- Troubles gastro-intestinaux
- Maladies cardiovasculaires
- Troubles du métabolisme
- Addictions
- Maladies pulmonaires
- Maladies psychiques ou psychosomatiques
- Maladies du système nerveux central
- Chez les femmes : cycle menstruel, maternité

- **Examen**

- État général
- Tension artérielle
- Poids, taille, IMC, évent. circonférence abdominale
- Petite analyse de laboratoire (glycémie à jeun, HDL, LDL et triglycérides) pour les personnes de plus de 40 ans ou présentant des facteurs de risque supplémentaires.

- **Évaluation du contexte psychosocial**

- Contraintes supplémentaires dues à la situation de personnes vivant seules, aux tâches ménagères, aux responsabilités familiales (enfants, proches âgés, etc.)
- Conditions de logement défavorables (p. ex. enfants, bruit, distance domicile-travail)

- **Décision**

- « apte »
- « temporairement pas apte »
- « apte à certaines conditions »
- « pas apte »

La décision est communiquée à l'employeur par la remise du formulaire SECO et la personne concernée reçoit une copie de ce formulaire.

Conformément à l'art. 17d de la loi sur le travail, l'employeur doit affecter le travailleur déclaré inapte au travail de nuit pour des raisons de santé, à un travail de jour similaire auquel il est apte, chaque fois que cela est réalisable.

Comment protéger sa santé

Environ-
nement de
sommeil

?

Avant de se
coucher

?

Entourage
personnel

?

Forme
physique et
mode de vie

?

Chemin du
travail

?

Liens

SECO : Brochure sur les bases médicales et légales

[Travail en équipes et travail de nuit – Informations et astuces](#)

SECO : Information sur l'examen médical et le conseil d'un médecin en cas de travail de nuit

[Examen médical et conseil d'un médecin en cas de travail de nuit](#)

SECO : Brochure sur les recommandations alimentaires et les conseils pratiques en cas de travail de nuit et de travail en équipe

[Travail de nuit et travail en équipe – Recommandations alimentaires et conseils pratiques](#)

SECO : Aide-mémoire – Définitions, champ d'application, durée du travail et du repos dans les hôpitaux et cliniques, service de piquet, protection spéciale des travailleuses – Maternité.

[Aide-mémoire sur l'application de la loi sur le travail dans les hôpitaux et cliniques](#)



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.ch