



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO

Travail en équipes et travail de nuit

Informations et astuces



Editeur :

SECO | Direction du travail | Conditions de travail

058 463 89 14

info.ab@seco.admin.ch

Photo: Getty Images

Mise en page: Yellow Werbeagentur AG

Année de parution: 2018

Distribution :

OFCL | Office fédéral des constructions et de la logistique

www.publicationsfederales.admin.ch

N°: 710.078.f

À télécharger :

www.seco.admin.ch



Contenu

Introduction	4
Les effets du travail en équipes et du travail de nuit	6
Répercussions sur la santé	6
Répercussions sur l'environnement personnel	8
Protéger sa santé	9
Troubles	10
Sommeil	10
Alimentation	10
Aspects sociaux	11
Astuces	12
Sommeil	12
Fitness et mode de vie	13
Chemin du travail	13
Environnement personnel	13
Loisirs	13
Protection de la santé	13
Informations supplémentaires	15

Introduction

Le travail en équipes et le travail de nuit peuvent peser sur le corps, la santé psychique et l'environnement social. Cette brochure vous informe sur les bases médicales et légales et les répercussions sur la santé du travail en équipes et de nuit, et vous fournit des astuces sur la manière d'en limiter les effets négatifs.

Les besoins croissants d'une société active 24h/24, 7 jours sur 7, entraînent une augmentation du travail en équipes (travail avec des horaires changeant de manière régulière¹) et souvent aussi du travail de nuit. En Suisse, environ 20 pour cent des actifs travaillent en équipes, et beaucoup d'entre eux aussi la nuit. Il s'agit notamment des services de soins et de surveillance, de l'industrie de l'acier et des matières plastiques, ainsi que les entreprises de logistique, de transport, de vente et de finance.

De manière générale :

- de 6h à 20h, on parle de travail de jour,
- de 20h à 23h, on parle de travail en soirée et
- de 23h à 6h, on parle de travail de nuit.

Le début et la fin de la tranche horaire de nuit peuvent être avancés ou reculés en consultation avec les travailleurs. On parle de travail en équipes lorsque deux ou plusieurs groupes de travailleurs interviennent sur un même poste de travail de manière échelonnée et en alternance selon des horaires prédéterminées. Tant le travail de nuit que le travail en équipes peuvent intervenir séparément ou ensemble. Selon la loi, quiconque travaille plus de 25 nuits par année civile a droit à une protection particulière sous la forme d'examens et conseils médicaux réguliers. Lorsqu'à cela s'ajoutent des situations ou activités difficiles ou dangereuses (par ex. travailler seul), ces examens sont obligatoires.

¹ Cette brochure n'emploie pas le terme de travail en équipe au sens de l'art. 34 OLT 1. On parle ici de travail en équipes lorsque deux ou plusieurs groupes de travailleurs interviennent sur un même poste de travail de manière échelonnée et en alternance selon des horaires prédéterminés.



Les effets du travail en équipes et du travail de nuit

Répercussions sur la santé

L'« horloge interne » nous fait être éveillé le jour et dormir la nuit. On l'appelle aussi rythme circadien et elle compte environ 24 heures. L'être humain doit accorder son rythme individuel à l'heure réelle en cas de changement d'horaire (par ex. lors du changement d'heure au printemps et en automne, en cas de décalage horaire dans les vols long-courriers ou s'il travaille en équipes ou travaille de nuit). Les « indicateurs de temps externes » l'aident à opérer cette adaptation, comme l'indication de l'heure mais aussi l'alternance obscurité/clarté et chaleur/froid qui accompagne l'alternance jour/nuit.

Ceci a des effets sur l'être humain. Certains travaillent bien et volontiers la nuit, tandis que c'est très pénible pour d'autres. Pour la plupart, rester éveillé et travailler la nuit est très fatigant.

De nombreuses fonctions corporelles sont couplées à l'« horloge interne » :

- la température corporelle maximale est atteinte entre 18h et 22h ; la température minimale entre 3h et 6h;
 - les fréquences cardiaque et respiratoire sont plus rapides le jour que la nuit;
 - la digestion se fait mieux le jour que la nuit;
 - la musculature est prête à l'exercice le jour et au repos la nuit.
- **Les rythmes corporels dans leur ensemble entraînent des performances moindres la nuit que le jour.**

Les travailleurs de nuit sont ainsi désavantagés sur le plan de la santé par rapport aux travailleurs de jour. La fatigue et le manque de sommeil se répercutent en outre négativement sur les performances physiques et intellectuelles. Les erreurs, les accidents et les absences sont plus fréquents la nuit.



Travailler contre l' « horloge interne » met l'organisme à rude épreuve et peut être néfaste pour la santé. Les problèmes de santé liés au travail en équipes et au travail de nuit les plus fréquents sont :

- troubles du sommeil, fatigue
- manque d'appétit, problèmes gastro-intestinaux
- anxiété, nervosité, tristesse



Travailler la nuit pendant une longue période accroît en outre les risques pour la santé, notamment :

- les maladies cardiovasculaires
- les accidents dus à la fatigue et leurs conséquences possibles
- certaines formes de cancer (par ex. : cancer du sein et du côlon)
- les maladies psychiques (par ex. : dépression)
- les maladies métaboliques (par ex. : diabète sucré)
- les troubles de la digestion (par ex. : ulcère digestif)

Répercussions sur l'environnement personnel

Les personnes qui travaillent en équipes et de nuit ne sont souvent pas libres à des moments importants pour la vie sociale. Celle-ci est distribuée différemment sur la journée que chez la plupart des gens qui travaillent de jour. Cela peut avoir des répercussions sur l'environnement personnel et la vie de famille, et entraîner des problèmes avec la famille et les amis. Lorsqu'une personne travaille successivement en équipe de l'après-midi et en équipe de nuit, il lui est plus difficile de participer à des activités le soir en famille, entre amis ou avec des connaissances (par ex. au sein d'une association) ou encore de suivre une formation continue. S'occuper d'enfants, de parents âgés ou nécessitant des soins et tenir le ménage ou autres obligations nécessite une organisation plus difficile à mettre en place que pour quelqu'un qui travaille de jour.

Le travail en équipes et de nuit impose de planifier le temps libre à l'avance, car c'est alors le seul moyen de trouver des plages de temps à partager avec sa famille et ses amis.



Protéger sa santé

Les personnes qui travaillent en équipes et de nuit doivent plus se soucier d'avoir une vie réglée que les personnes qui travaillent de jour. L'objectif est de trouver un quotidien le moins astreignant possible en dépit des horaires spéciaux.

La loi sur le travail prévoit une consultation médicale (examen et conseil) pour les personnes qui travaillent plus de 25 nuits par année civile. Le médecin conseille ensuite la personne concernée et aborde les risques éventuels pour la santé ainsi que des possibilités de solutions. Pour que ce conseil soit adapté au travail concerné, le médecin doit connaître le lieu de travail et les processus engagés, et avoir des connaissances de base en médecine du travail. En règle générale, le médecin de famille n'est pas adapté pour cet examen, à moins qu'il remplisse les trois conditions mentionnées ci-dessus. Dans l'idéal, l'examen est mené par un médecin proposé par l'entreprise. En tant que femme, vous avez le droit de vous faire examiner et conseiller par une femme médecin.

Troubles

Sommeil

Les troubles du sommeil et la fatigue sont les problèmes les plus fréquents chez les personnes qui travaillent en équipes et de nuit.

Le sommeil après avoir travaillé de nuit est la plupart du temps plus court et le sommeil de jour présente moins de phases de sommeil profond et de phases de rêve. Or la phase de sommeil profond est importante pour la récupération physique et la phase de rêve l'est pour le repos psychique. Des facteurs de perturbations tels que le bruit, la lumière du jour et la température plus élevée expliquent notamment que le sommeil soit moins réparateur le jour que la nuit.

Les perturbations du sommeil le jour ne provoquent pas seulement une fatigue chronique mais peuvent aussi avoir d'autres conséquences (par ex. irritabilité). Il est d'autant plus important de se constituer un environnement optimal pour dormir la journée.

Alimentation

Les personnes qui travaillent en équipes et de nuit souffrent souvent de manque d'appétit et de maux d'estomac.

La digestion a lieu principalement pendant la journée et est très limitée la nuit. Les repas lourds (riches en graisse) passent mal la nuit. Les personnes qui travaillent en équipes ont tendance à porter leur choix sur des boissons riches en sucre et des barres chocolatées. Cela fait monter rapidement le taux de sucre dans le sang mais cela ne dure pas.

Le corps a cependant aussi besoin d'un apport d'énergie pour le travail de nuit. Dans la mesure du possible, privilégiez une alimentation légère et équilibrée qui couvre les besoins énergétiques sur une longue période. C'est pourquoi, la nuit, les repas devraient être pris dans une atmosphère détendue et sans se presser, si possible avec des collègues.



Si l'entreprise dispose d'une cantine, celle-ci devrait aussi être à disposition la nuit. Vous devriez au moins disposer d'un local de pause bien éclairé, agréable et équipé des installations nécessaires pour se préparer un repas et pour le consommer: réfrigérateur, four à micro-ondes ou plaques chauffantes, évier, table et chaises confortables.

Vous trouverez des informations plus précises sur l'alimentation dans le travail en équipes et le travail de nuit dans **la brochure « Travail de nuit et travail en équipe – Recommandations alimentaires et conseils pratiques »** :

www.seco.admin.ch/brochure-pauses-alimentation

Aspects sociaux

L'anxiété et la nervosité sont largement répandues chez les personnes qui travaillent en équipes et de nuit. La raison en est la difficulté de rester en contact avec la vie « normale ».

Le travail en équipes et le travail de nuit réduisent le temps libre disponible aux mêmes heures que l'entourage. Vous êtes donc d'autant plus dépendant de la compréhension et de la coopération de votre entourage. Une grande flexibilité de part et d'autre est nécessaire, parfois aussi des renoncements.

Cela signifie qu'il faut chercher une discussion ouverte pour arriver à une situation satisfaisante pour tous.

Astuces

Protégez votre santé. En tant que travailleur en équipes et travailleur de nuit, vous devez plus vous soucier d'avoir une vie réglée qu'une personne qui ne travaille que de jour. Voici quelques propositions:

Sommeil

Environnement de sommeil

- réserver la chambre à coucher au sommeil: pas de télévision, de repas ou de travail
- utiliser des rideaux épais ou porter un cache-œil
- éteindre son téléphone et enclencher le répondeur automatique
- demander à la famille d'être silencieuse pendant qu'on dort
- demander aux voisins de faire preuve de considération
- boules quies, générateur de « bruit blanc » ou musique de fond pour masquer les bruits

Sommeil

Se protéger de la chaleur

- aérer la chambre avant de se coucher
- température fraîche pour dormir

Sommeil

Faciliter l'endormissement

- pas d'activité physique pénible avant d'aller dormir
- pas de caféine (café, boissons énergisantes) 4h avant d'aller dormir
- un léger en-cas avant d'aller dormir, ne pas aller se coucher en ayant faim
- ne pas boire d'alcool
- ne pas prendre des somnifères de manière régulière, car il y a un risque de dépendance
- ne pas ou seulement peu consommer de boissons énergisantes ou autres stimulants, il n'existe aucune recherche à ce jour sur leurs effets en cas de consommation prolongée

Sommeil

Respecter des horaires réguliers

Veillez à respecter des horaires de sommeil régulier:

- dormir après le travail de nuit, ou avant de retourner au travail
- sieste avant la première nuit travaillée
- faire une sieste après la dernière nuit travaillée, puis se coucher plus tôt le soir suivant

Fitness et mode de vie

- prévoir 30 min d'activité physique par jour
- manger régulièrement et sain
- arrêter de fumer
- réduire la quantité d'alcool
- informer le médecin de famille du travail en équipes et de nuit

Chemin du travail

- se protéger de l'endormissement au volant:
 - régler le chauffage du véhicule au plus bas
 - laisser la fenêtre entrouverte
 - régler le haut-parleur sur un volume élevé et accompagner la musique en chantant
 - en cas de grande fatigue, s'arrêter et faire une sieste
 - une brève activité physique avant le voyage
- utiliser les transports publics ou le car-sharing
- conduire prudemment, ne pas se presser

Environnement personnel

- prendre un repas par jour en famille
- chercher à faire concorder vos besoins et ceux de vos proches
- informer vos proches à l'avance des moments que vous pourrez passer ensemble
- faire des activités en commun avec votre partenaire, les enfants et des amis : parc de jeux, zoo, piscine, cinéma, sport avec des collègues de travail, etc.
- discuter des possibilités de formation continue
- entretenir le contact avec vos amis
- organiser les tâches domestiques et le travail en équipes et de nuit, vous ne devez pas manquer de sommeil

Loisirs

- cultiver vos propres centres d'intérêts
- être à l'écoute de vous-même et de vos besoins

Protection de la santé

- consulter régulièrement un médecin qui vous examinera et vous conseillera
- faire usage de votre droit à consulter et être conseillé



Informations supplémentaires

**Brochure « Travail de nuit et travail en équipe –
Recommandations alimentaires et conseils pratiques »**

www.seco.admin.ch/brochure-pauses-alimentation

Dépliant « Travail et santé – Durée du travail »

www.seco.admin.ch/depliant-duree-du-travail-et-du-repos

**Aide-mémoire « La Loi sur le travail : Les principales
dispositions relatives à la durée du travail et du repos en bref »**

www.seco.admin.ch/aide-memoire-duree-du-travail-et-du-repos

**Aide-mémoire « Compensation en temps de 10% à accorder
en cas de travail de nuit régulier »**

www.seco.admin.ch/aide-memoire-compensation-en-temps-travail-de-nuit

**Aide-mémoire « Travail en 2 et 3 équipes la nuit et / ou
les jours fériés »**

www.seco.admin.ch/aide-memoire-travail-en-2-et-3-equipes

Aide-mémoire « Travail continu »

www.seco.admin.ch/aide-memoire-travail-continu

Aide-mémoire « Travail continu atypique »

www.seco.admin.ch/aide-memoire-travail-continu-atypique

**Aide-mémoire « sur le travail de nuit sans alternance avec un
travail de jour »**

www.seco.admin.ch/aide-memoire-travail-de-nuit-sans-alternance

LTr: Loi sur le travail (LTr ; RS 822.11)

www.admin.ch/ch/f/sr/c822_11.html

OLT1: Ordonnance 1 à la loi sur le travail (OLT1 ; RS 822.111).

www.admin.ch/ch/f/sr/c822_111.html

