

Conseils

- **Évaluez** les risques relatifs au travail de nuit à retranscrire dans le document unique.
- Informez votre médecin du travail.
- Soyez particulièrement attentif à certains risques spécifiques tels que la conduite de véhicule ou d'engin, le travail isolé, etc.
- Vérifiez qu'il n'existe pas d'autre organisation possible du temps de travail (par exemple : répartition différente du temps de travail sur la semaine).
- Limitez la durée d'exposition au travail de nuit.
- Transmettez les plannings à l'avance.
- Évitez le travail isolé, en particulier sur les postes à risques.
- Prévoyez un minimum de 11 heures de repos entre chaque poste.

Organisation du travail de nuit :

- Prévoyez une pause de récupération pendant la phase de travail de nuit.
- Privilégiez une rotation des tâches en évitant les tâches monotones ou isolées pour maintenir la vigilance.
- Évitez les activités nécessitant le plus de vigilance entre 2 heures et 5 heures du matin pour limiter les risques d'erreurs liés à la somnolence.

Environnement de travail :

- Proposez des locaux adaptés pour les pauses et la prise de repas.
- Assurez-vous du bon fonctionnement des procédures de sécurité (organisation des secours, risque incendie, etc.).

Information :

- Informez les salariés sur les risques liés au travail de nuit et sensibilisez les à l'hygiène de vie : sommeil, alimentation...

L 'équipe pluri-disciplinaire de santé au travail peut vous aider

Demandez conseil à votre médecin du travail « avant toute décision importante relative à la mise en place ou à la modification de l'organisation du travail de nuit » (article L.3122-10 du CT).

À l'initiative du médecin du travail ou à votre demande, l'équipe pluridisciplinaire intervient pour répondre à vos besoins et :

- Aider l'entreprise dans l'évaluation des risques liés au travail de nuit.
- Sensibiliser les travailleurs aux effets sur la santé du travail de nuit et les conseiller sur l'hygiène de vie.
- Mettre à disposition des documents de sensibilisation et d'information.
- Conseiller afin « de prévenir ou réduire la pénibilité au travail ».
- Assurer le suivi individuel de l'état de santé des travailleurs de nuit.

APST-BTP-RP

Association Paritaire de Santé au Travail du Bâtiment et des Travaux Publics de la Région Parisienne

Siège social : 110 avenue du Général Leclerc
92340 Bourg-la-Reine

Téléphone : 01 46 83 50 00

Site : www.apst.fr

Travail de nuit

document employeurs



Réglementation

La convention collective définit la période de travail de nuit

Est considéré comme travail de nuit tout travail effectué au cours d'une période d'au moins 9 heures consécutives comprenant l'intervalle entre minuit et 5 heures. Au plus tôt, la période de travail de nuit commence à 21 heures et s'achève au plus tard, à 7 heures (article L. 3122-2 du CT).

A défaut de convention ou d'accord collectif, la période de travail de nuit commence à 21 heures et s'achève à 6 heures (article L. 3122-20 du CT).

Le recours au travail de nuit est exceptionnel (article L.3122-1 du CT).

Travailleur de nuit (article L.3122-5 du CT) : est considéré comme travailleur de nuit tout salarié qui accomplit :

- soit, au moins deux fois par semaine, selon son horaire de travail habituel, au moins trois heures de travail de nuit quotidiennes,
- soit, au cours d'une période de référence, un nombre minimal d'heures de travail de nuit (270 h sur 12 mois consécutifs, à défaut de stipulation conventionnelle).

Sauf dérogation, le travail entre 20 h et 6 h est interdit pour **les jeunes de moins de 16 ans** et entre 22 h et 6 h pour les **jeunes de moins de 18 ans** (articles L.3163-1, L.3163-2 et L.6222-26 du CT).

La salariée enceinte ou venant d'accoucher est affectée, sur sa demande ou celle du médecin du travail, à un poste de jour pendant la durée de sa grossesse et pendant la période du congé postnatal sans perte de salaire (article L.1225-9 du CT).



Tout travailleur de nuit bénéficie d'un suivi individuel adapté de son état de santé assuré par le médecin du travail et, sous son autorité, par le collaborateur médecin, l'interne en médecine du travail et l'infirmier (article L.4624-1 du CT).

Facteur de risque professionnel

Le travail de nuit fait partie des facteurs de risques professionnels pris en compte dans le compte professionnel de prévention (C2P). Chaque année, l'employeur doit déclarer, de façon dématérialisée aux caisses de retraite, les facteurs de risques professionnels auxquels a été exposé chaque salarié au-delà des seuils (article L.4163-1 du CT). Les seuils sont définis à l'article D.4163-2 du CT : une heure de travail entre 24 heures et 5 heures au minimum 120 nuits par an.

La durée quotidienne du travail d'un travailleur de nuit ne peut excéder 8 heures (article L.3122-6 du CT). Dépassement possible par accord d'entreprise, convention ou accord collectif de branche (article L.3122-17 du CT).

La durée hebdomadaire de travail des travailleurs de nuit, calculée sur une période de 12 semaines consécutives, ne peut dépasser 40 heures (article L.3122-7 du CT). Dépassement possible jusqu'à 44 h sur 12 semaines consécutives par accord d'entreprise, convention ou accord collectif de branche (article L. 3122-18 du CT).

La durée du repos quotidien est de 11 heures consécutives (article L.3131-1 du CT) **sauf dérogation** (article L.3131-2 du CT).

Effets du travail de nuit sur la santé des salariés

- **Troubles du sommeil et de la vigilance** : insomnie, somnolence, diminution de la vigilance.
- **Troubles cardio-vasculaires** : hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires.
- **Troubles digestifs** : brûlures gastriques, ballonnements, troubles du transit.
- **Troubles métaboliques et nutritionnels** : diabète, prise de poids, perte de poids, hypercholestérolémie.
- **Troubles neuropsychiques** : modification de l'humeur, anxiété, dépression, fatigue chronique.

Perturbation de la vie familiale et sociale

Cas particulier chez la femme :

- facteur de risque probable pour le cancer du sein, possible perturbation du déroulement de la grossesse (retard de croissance intra-utérin, prématurité et risque de fausse couche).

Conséquences du travail de nuit pour l'entreprise

- accidents et presque accidents de travail
- accidents de trajet
- baisses de performance
- risques majorés d'erreurs

