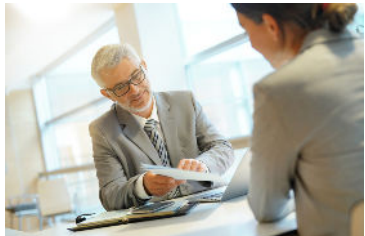


Le recours au travail de nuit doit :

- \* être exceptionnel,
- \* prendre en compte les impératifs de protection de la sécurité et de la santé des travailleurs,
- \* être justifié par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité sociale.



Comme tous les risques professionnels, ceux liés au travail de nuit doivent être évalués et intégrés dans le **document unique** d'évaluation des risques et faire l'objet **d'un plan d'action de prévention**.

PRÉVÉAM vous accompagne dans ces démarches.

**En cas de grossesse**, il est recommandé **d'éviter le travail posté et/ou de nuit** à partir de 12 semaines d'aménorrhée, jusqu'à la fin du congé post-natal.

Le droit du travail permet aux femmes d'être transférées sur des postes de jour si elles en font la demande.

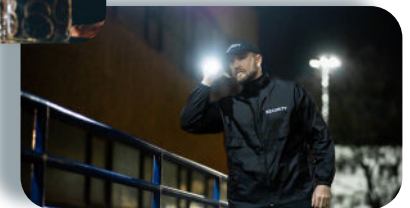
Si l'employeur ne peut proposer un poste de jour, le contrat de travail peut être suspendu jusqu'à la date légale du congé maternité, avec une garantie de rémunération pendant toute la période de suspension du contrat (Art. L.1225-10 du Code du travail).



**Pour tout complément d'information, contactez notre équipe d'intervenants :**  
[prevention@preveam.fr](mailto:prevention@preveam.fr)

# Le travail de nuit

## Conseils pour l'entreprise



En l'absence de dispositions conventionnelles, **le travail de nuit est effectué entre 21 h et 6 h**. Un salarié est considéré comme **travailleur de nuit** s'il accomplit :

- **au moins 2 fois par semaine**, selon son horaire de travail habituel, **au moins 3 heures de travail de nuit quotidiennes**,
- ou **270 heures de travail de nuit pendant une période de 12 mois consécutifs**,
- ou une autre durée minimum fixée par une convention ou un accord collectif de travail.

## Le travail de nuit perturbe le rythme biologique, avec des effets sur la santé de l'individu...

### Effets possibles

Augmentation du cholestérol  
Hypertension  
Accident vasculaire cérébral

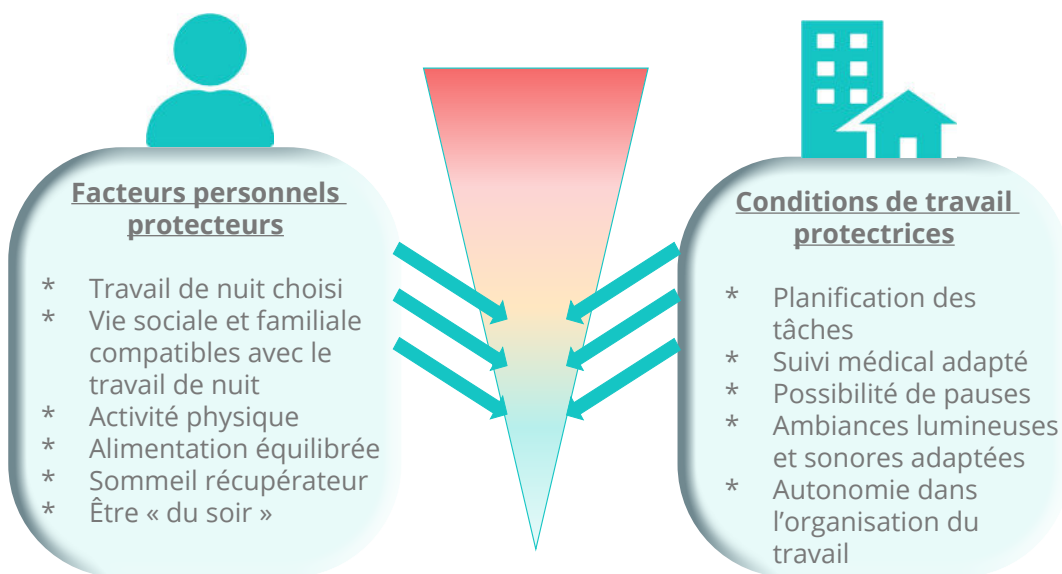
### Effets probables

Santé psychique  
Obésité, surpoids  
Diabète  
Maladie coronarienne  
Performance intellectuelle  
Cancer

### Effets avérés

Baisse de la qualité et du temps de sommeil  
Somnolence et baisse de vigilance  
Syndrome métabolique

... Mais il existe différents facteurs de protection...



...qui diminuent les risques pour la santé.

## Le Suivi Individuel Adapté - SIA

Pour qu'il puisse bénéficier d'un suivi individuel adapté, **l'employeur doit déclarer le salarié comme travailleur de nuit auprès de PRÉVÉAM.**

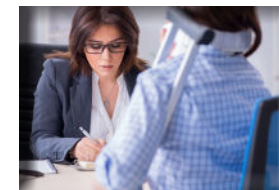
Il rencontre alors, avant l'affectation à son poste de travail puis au maximum tous les 3 ans, un professionnel de santé (médecin du travail, interne ou infirmier) au cours d'une Visite d'Information et de Prévention.

Dans le cadre du suivi des travailleurs de nuit, le médecin du travail peut prescrire, s'il le juge utile, des examens spécialisés complémentaires, qui sont à la charge de l'employeur.

## Conseils de prévention pour l'entreprise

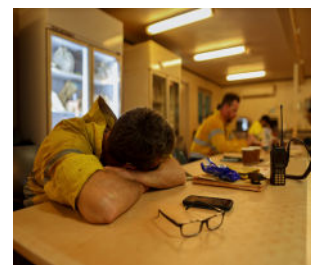
### Organisation du travail

Outre les effets directs sur la santé de l'individu, le travail de nuit augmente généralement la fréquence et la gravité des accidents du travail.



Il convient donc de limiter le recours au travail de nuit autant que possible.

S'il n'est pas possible d'éviter totalement le travail de nuit, il convient alors de favoriser le **volontariat** et de **limiter le nombre de postes consécutifs en horaires de nuit et leur durée.**



S'il n'est pas possible d'éviter totalement le travail de nuit, il convient alors de favoriser le **volontariat** et de **limiter le nombre de postes consécutifs en horaires de nuit et leur durée.**

Il est d'ailleurs conseillé d'associer les travailleurs de nuit à la définition des modalités pratiques des horaires (heure de prise de poste, rythme de rotation, ...).

Des **temps de pause** appropriés les travailleurs de nuit à la définition des modalités pratiques des horaires (heure de prise de poste, rythme de rotation, ...).

Permettre aux salariés d'anticiper leur planning est également un élément clé pour limiter les effets du travail de nuit sur la vie sociale et familiale.

Durant les horaires de nuit, il est recommandé de **limiter les activités à forte exigence physique et psychologique**, ou qui requièrent un niveau de vigilance élevé,... En outre, il convient **d'ajuster la durée** du poste en fonction de la charge physique et mentale des tâches. Aussi, il est souhaitable de favoriser une certaine souplesse temporelle dans leur réalisation.

Pour favoriser la vigilance puis préparer le retour au repos, il convient d'adapter l'environnement lumineux : prévoir une exposition à une lumière d'intensité assez importante avant et/ou en début de poste puis la limiter en fin de poste.

Le cas échéant, il convient de mettre en place **des dispositifs d'alerte du travailleur isolé**. Pour plus d'information, vous pouvez vous reporter à notre plaquette d'information dédiée à cette thématique.

Enfin, il est nécessaire de favoriser l'accès et la sécurité des transports pour l'arrivée et le départ au poste de travail lors des horaires de nuit (compatibilité des horaires de début et fin de poste avec ceux des transports en commun, covoiturage, navette d'entreprise, taxi...) et d'adapter les itinéraires professionnels.

