

Surveillance à adopter pour les travailleurs postés et de nuit

Monitoring to be adopted for the shift and night workers

V. Bayon^{a*}, A. Benzekri-Le Louet^a, E. Prévot^a, D. Choudat^b, D. Léger^a

^a Centre du sommeil et de la vigilance et consultation de pathologie professionnelle, centre de référence hypersomnies rares, hôpital Hôtel-Dieu, 1, place du Parvis-Notre-Dame, 75181 Paris cedex 04, France

^b Service de pathologie professionnelle, hôpital Cochin, 27, rue du Faubourg-Saint-Jacques, 75014 Paris, France

Disponible en ligne sur

 ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Mots clés : Travail posté, Travail de nuit, Troubles du sommeil, Désynchronisation

Keywords: Shift work, Night work, Sleep disorders, Desynchronization

Le travail de nuit et le travail posté concernent environ un travailleur salarié sur cinq. En France, les enquêtes réalisées par l'Insee en 1995 et en 2001 retrouvent une progression sur six années de la proportion des travailleurs en horaires irréguliers [1]. En 2002, l'enquête Emploi de l'Insee montre que 14,3 % des salariés travaillent régulièrement ou occasionnellement entre minuit et cinq heures du matin [2]. Cette proportion de travailleurs de nuit est restée stable très longtemps mais a nettement progressé au cours des années 1990.

Ces horaires irréguliers ou de nuit soumettent l'organisme à des changements importants au niveau des rythmes chronobiologiques. Même si l'adaptation du travailleur à ces contraintes horaires est possible, elle est contraignante et il est habituel d'observer, parmi ces populations de salariés soumises à des horaires décalés de manière chronique, des plaintes multiples traduisant les conséquences des désynchronisations auxquelles leur organisme est soumis en permanence. Comme le démontrent plusieurs travaux, il existe un retentissement du travail en horaires décalés ou de nuit sur la santé à plus ou moins long terme. Si les relations entre ces différents rythmes de travail et les troubles du sommeil, les troubles digestifs et le risque cardiovasculaire sont généralement admises, d'autres liens sont également pressentis avec le vieillissement précoce et les risques de cancers.

* Auteur correspondant.
e-mail : virginie.bayon@htd.aphp.fr

Par ailleurs, la dette chronique de sommeil, présente chez ces salariés, est souvent responsable de somnolence elle-même source d'accidents du travail ou de la circulation.

La meilleure connaissance des effets sur la santé du travail posté et de nuit a incité le législateur à un renforcement de la réglementation concernant la surveillance médicale de ces salariés avec la mise en place d'une deuxième visite médicale annuelle.

Nous vous proposons de faire le point sur le travail posté et le travail de nuit (définition, physiopathologie, effets sur la santé), sur la surveillance médicale de ces salariés et sur les contre mesures permettant d'améliorer la prise en charge de ces travailleurs.

Définitions

Travail posté

La directive 93/104/CE considère comme travail posté « tout mode d'organisation du travail en équipe selon lequel des travailleurs sont occupés successivement sur les mêmes postes de travail, selon un certain rythme, y compris un rythme rotatif et qui peut être de type continu ou discontinu entraînant pour les travailleurs la nécessité d'accomplir un travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines » [3].

Ainsi, le travail posté se définit par des critères de continuité, de type de rotation, d'alternance des équipes et de rythme.

Le rythme de rotation est court quand la durée passée sur le même poste est de un à trois jours. Le rythme est long quand cette durée dépasse cinq jours.

Travail de nuit

Tout travail qui a lieu entre 21 h 00 et 6 h 00 est considéré comme travail de nuit. Selon l'article L. 213-2 du Code du travail, le salarié qui effectue habituellement au moins trois heures de travail quotidien pendant cette période, au moins deux fois par semaine, ou encore qui accomplit un nombre minimal d'heures de travail de nuit (270 heures) pendant une période de référence (période quelconque de 12 mois consécutifs) doit être considéré comme travailleur de nuit. Il existe des dérogations à cette définition par accords collectifs de branche étendus.

La loi n° 2001-397 du 9 mai 2001 relative à l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes a levé l'interdiction du travail de nuit des femmes. De même, le décret n° 2006-42 du 13 janvier 2006 autorise le travail de nuit pour les apprentis de moins de 18 ans dans certains secteurs (boulangerie, pâtisserie, restauration...) [4].

Physiopathologie

L'adaptation au poste dépend principalement de trois facteurs : chronobiologique, sommeil et socioéconomique.

Le facteur chronobiologique

Une adaptation des rythmes circadiens est une condition essentielle de l'adaptation de l'homme au travail posté. L'horloge biologique gouverne le sommeil et l'éveil ainsi que de nombreux autres rythmes biologiques dépendants les uns des autres. Lorsque notre vie est régulière, tous ces rythmes sont harmonieusement synchronisés. En cas d'horaires décalés, ils se désynchronisent les uns par rapport aux autres avec des perturbations de la vigilance, du sommeil et de la qualité de vie.

La compréhension du fonctionnement de notre horloge biologique doit beaucoup aux expériences d'isolement réalisées par certains chercheurs. Lorsque l'on isole un individu de son environnement, notre horloge biologique adopte pour le rythme veille-sommeil, une périodicité proche de 25 heures et non de 24 heures. Les autres rythmes circadiens (température interne, sécrétions hormonales telles le cortisol et la mélatonine, rythme cardiaque...) ont aussi des périodes différentes.

Deux facteurs principaux contribuent à synchroniser l'horloge biologique sur le rythme de 24 heures. Le premier est

l'activité sociale (montre réglée sur 24 heures, horaires des repas, travail, activité physique...). Le second synchroniseur est la lumière, et surtout la lumière de haute intensité, qui agit directement sur l'horloge biologique située au niveau du noyau suprachiasmatique de l'hypothalamus.

Des facteurs génétiques interviennent également pour comprendre la période de cette horloge. Ces dernières années, la mise en évidence du gène appelé *clock gene* chez la drosophile a permis de confirmer cette hypothèse. D'autres caractéristiques comme le caractère *du matin* ou *du soir* ainsi que la durée de sommeil (*court dormeur* ou *long dormeur*) ont également une composante génétique. Avec l'âge, l'horloge devient moins souple et l'adaptation aux changements de rythme plus délicate.

Un certain nombre de facteurs chronobiologiques semblent ainsi être prédictifs d'une bonne adaptation aux horaires décalés :

- le sens de rotation des postes de travail : le sens *horaire* est mieux toléré que le sens *anti-horaire* ;
- le caractère du salarié *du matin* ou *du soir* : les sujets *du matin* supportent moins bien les horaires du soir ou de nuit ;
- l'âge : le sujet jeune s'adapte souvent plus facilement aux horaires alternants.

Le facteur sommeil

Le sommeil est un processus complexe très dépendant de la bonne synchronisation de l'horloge biologique. Un bon sommeil est un facteur essentiel d'adaptation au travail posté. Le sommeil de jour est de moins bonne qualité que le sommeil de nuit : le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal surviennent de façon plus difficile le jour et, sur le plan environnemental, la lumière, le bruit et la température ne sont pas favorables au sommeil le jour. De façon habituelle, on observe l'installation, chez les travailleurs de nuit ou en horaires décalés, d'une dette chronique de sommeil d'environ une à deux heures par jour.

Les facteurs socioéconomiques

La tolérance au travail posté impose un environnement domestique favorable. Des perturbations sociales et familiales sont souvent présentes en relation avec les horaires alternants. Ces difficultés domestiques touchent particulièrement les femmes ayant des enfants en bas âge et pour qui les *nuits blanches* sont fréquentes. De plus, chez les travailleurs en horaires décalés, un *double travail* n'est pas rare.

Ces trois types de facteurs participent de façon conjointe à la tolérance ou à l'intolérance d'un sujet au travail posté.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2694533>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2694533>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)