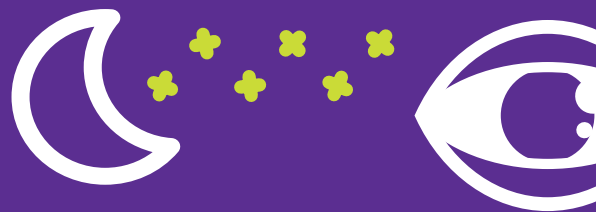


TRAVAIL DE NUIT



Pôle Santé Travail
PYRÉNÉES - ORIENTALES

DÉFINITION ET RÉGLEMENTATION

L'article L.3122-29 du Code du travail établit que tout travail ayant lieu entre 21 h et 6 h est considéré comme travail de nuit. Cependant, pour les activités de production rédactionnelle et industrielle de presse, radio, cinéma... la période de travail de nuit est fixée entre 24 h et 7 h.

Le travailleur de nuit, effectue habituellement au moins 3 heures de travail quotidien pendant ces périodes, au moins deux fois par semaine, soit accomplit un nombre minimal d'heures de travail de nuit pendant une période de référence fixée par une convention ou un accord collectif de travail étendu (art. L 3122-31).

En l'absence de convention ou d'accord, le travailleur de nuit est défini réglementairement comme celui qui accomplit 270 heures sur une période de douze mois consécutifs (R.3122-8). Le travail de nuit fait partie des organisations temporelles atypiques et est souvent associé à d'autres postes horaires comme le travail posté en 3x8.

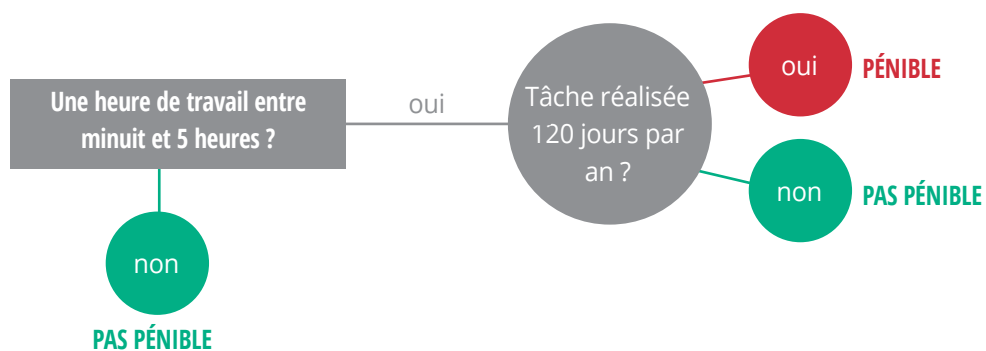
Attention : dans le cadre de la pénibilité, le travail de nuit fait référence à toute heure de travail réalisée entre 0 et 5 heures du matin

EFFETS SUR L'HOMME

Le travail de nuit peut entraîner des perturbations chrono-biologiques avec troubles du rythme du sommeil (somnolence, troubles de la vigilance, erreurs, accidents plus graves la nuit), de l'alimentation,... et engendrer :

- Des difficultés de récupération,
- De l'irritabilité,
- Des palpitations cardiaques,
- Troubles digestifs et de l'alimentation avec risque de surpoids,
- Troubles psycho neurologiques (stress, syndrome dépressif),
- Fatigue chronique,
- Risques cardio-vasculaires accrus (hypertension artérielle),
- Consommation plus élevée de médicaments (pour faciliter le sommeil), de café (maintien de l'éveil), de tabac, de drogues, d'alcool,
- Effet multiplicateur du travail de nuit sur les risques en matière de santé, notamment pour certains cancers,
- Perturbation de vie sociale et familiale,
- Sentiment d'isolement, à la fois dans l'entreprise et dans la vie sociale et familiale.

ÊTES-VOUS CONCERNÉ PAR LE TRAVAIL DE NUIT DANS LE CADRE DE LA PÉNIBILITÉ ?



Les seuils sont appréciés après prise en compte des moyens de protection collective et individuelle mis en œuvre par l'employeur.

POUR ALLER PLUS LOIN

Information et outils pour l'évaluation

- Code du travail : <http://www.legifrance.gouv.fr>
- Ministère du travail : <http://www.travailler-mieux.gouv.fr>
- INRS ED 5023 : Horaires atypiques de travail

