

Recommandations pour la surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et de nuit

Mai 2012

Les recommandations ci-dessous reposent sur un accord professionnel au sein du groupe de travail, après avis du groupe de lecture.

Messages clés

Le travail posté et/ou le travail de nuit est associé à :

- une diminution du temps de sommeil total par 24 heures (de l'ordre de 1 à 2 heures par 24 heures conduisant à une privation chronique de sommeil),
- une augmentation du risque de somnolence durant la période d'éveil,
- un risque augmenté d'accidents et de quasi-accidents de la circulation.

Chez la femme, le travail posté et/ou le travail de nuit est :

- un facteur de risque probable pour le cancer du sein ne justifiant pas de dépistage spécifique par rapport au dépistage organisé du cancer du sein
- un facteur de risque éventuel pour le déroulement de la grossesse.

Définitions

Le **travail posté** est un travail par "poste" aux horaires successifs et alternants (classiquement connu comme étant le travail en 3 x 8).

Le **travail de nuit** concerne tout travail accompli entre 21 heures et 6 heures du matin. D'un point de vue réglementaire¹, est considéré comme travailleur de nuit :

- celui pour qui l'horaire de travail habituel comprend au moins 3 heures dans la période 21 heures-6 heures, et ce, au moins 2 fois par semaine ;
- celui qui réalise un nombre minimal d'heures de nuit sur une période de référence, établie par accord ou convention. À défaut d'accord, le nombre minimal d'heures à accomplir est de 270 heures pour une période de 12 mois consécutifs².

En médecine du travail, l'article L 3122-42 du Code du Travail impose une surveillance médicale 2 fois par an aux travailleurs affectés de nuit.

Contenu de la visite médicale en Santé au Travail

Il est recommandé :

- **d'interroger spécifiquement les travailleurs postés et/ou de nuit sur leur temps de sommeil total au cours des 24 heures** lors des périodes de travail afin de dépister un temps de sommeil total insuffisant (< à 6 heures/24 heures) et une privation chronique de sommeil,
- de dépister des **troubles du sommeil** de type **somnolence** durant la période d'éveil et d'identifier les troubles du sommeil associés.

Il est recommandé de faire remplir **un agenda de sommeil** sur une période correspondant à au moins 2 semaines de travail lors de la **1^{ère} visite médicale**, puis **en fonction de la plainte** du travailleur.

¹ Article L 3122-29 du Code du Travail

² Articles L 3122-31 et 3122-8 du Code du Travail

L'utilisation de l'**Echelle de Somnolence d'Epworth** est à privilégier pour l'évaluation de la **somnolence habituelle** de ces travailleurs.

Chez les femmes exerçant un travail posté et/ou de nuit, il est recommandé :

- **de les informer des risques éventuels lors de la grossesse** (avortements spontanés, accouchements prématurés, retard de croissance intra utérin),
- de porter une attention particulière à ce qu'elles bénéficient d'un **suivi gynécologique annuel**,
- en l'absence de suivi régulier, **de les adresser pour une consultation de gynécologie à partir d'une durée d'exposition au travail posté et/ou de nuit de 5 ans**.

En lien avec la réglementation sur la traçabilité des expositions³, il est recommandé de remplir une **attestation d'exposition⁴** au travail posté et/ou de nuit au départ du salarié de l'entreprise.

Mesures de prévention

Il est recommandé :

- **d'informer** les travailleurs de l'importance de **maintenir un temps de sommeil supérieur à 7 heures** par 24 heures et une bonne hygiène de sommeil,
- d'informer de façon individuelle (par la remise d'une information écrite, par exemple cf. "**Brochure d'information destinée aux travailleurs postés et/ou de nuit**") et de façon collective (via le CHSCT) les travailleurs de **l'ensemble des risques identifiés**, et en particulier du **risque accidentel** (accident de la circulation notamment).

L'exposition à la lumière avant et/ou au début de chaque poste est recommandée pour faciliter l'adaptation au travail posté et/ou de nuit. La limitation de l'exposition à la lumière en fin de poste est recommandée pour faciliter le sommeil.

La sieste est recommandée pour réduire les troubles de la vigilance et diminuer la somnolence chez les travailleurs postés et/ou de nuit. Durant le travail de nuit, et tout particulièrement en cas de poste de sécurité, une sieste courte (inférieure à 30 minutes) est recommandée. Cette sieste peut être effectuée avant la prise de poste ou au cours des pauses durant le travail, selon les possibilités.

Avec respect des précautions d'usage, **une prise unique de caféine** (sous la forme d'un café) en début de poste peut améliorer la vigilance au travail.

Les médicaments psychostimulants et hypnotiques n'ont pas d'indication dans les troubles liés au travail posté et/ou de nuit, et les données disponibles sur le recours aux psychostimulants montrent un rapport bénéfice/risque insuffisant. La prescription de ces médicaments n'est donc pas recommandée chez les travailleurs postés et/ou de nuit.

Chez la femme enceinte, il est recommandé **d'éviter le travail posté et/ou le travail de nuit à partir de 12 semaines d'aménorrhée⁵**.

³ Article L 4121-3-1 du Code du travail

⁴ Décret 2001-97 du 1^{er} février 2001 et Art R 4412-58

⁵ Article L 122-25-1-1 : les salariées enceintes ou venant d'accoucher bénéficient de mesures protectrices : à leur demande ou à la demande écrite du médecin du travail, elles seront affectées à un poste de jour pendant la durée de leur grossesse notamment, sans diminution de leur rémunération.