

# Travail posté et travail de nuit

## Quelques définitions

Le travail posté est un travail par « poste » aux horaires successifs et alternants.

Le travail de nuit est un travail compris entre 21 heures et 6 heures.

Un travailleur de nuit est un travailleur :

- qui accomplit, au moins deux fois par semaine, selon son horaire habituel, au moins trois heures de son temps quotidien entre 21 heures et 6 heures ;
- qui accomplit au minimum 270 heures de travail de nuit pendant une période de 12 mois consécutifs.

La réglementation prévoit néanmoins quelques exceptions à ces règles générales.



## Les effets du travail de nuit

Le travail de nuit peut entraîner

1. **des effets sur la santé** : troubles du sommeil (fatigue chronique, somnolence, insomnie), troubles digestifs (prise de poids), troubles psychiques (stress, anxiété). Le travail de nuit est classé cancérigène probable par le CIRC en particulier pour le cancer du sein. Le travail de nuit est contre indiqué chez la femme enceinte. Des effets sur la santé psychologique des salariés peuvent se manifester, sachant que ces effets peuvent être positifs en particulier si le travail de nuit résulte d'un choix personnel. C'est la combinaison des facteurs professionnels et extra-professionnels qui détermine le choix d'un salarié vis-à-vis des horaires atypiques.
2. **des perturbations de la vie sociale et familiale** : discordance des emplois du temps, difficultés de récupération physique du aux charges domestiques, aux enfants ... (surtout pour les femmes+++), incompatibilité avec les rythmes généraux de la vie sociale.

## *En savoir plus*

Travailler mieux.gouv, Travail de nuit  
INRS, horaires décalés et travail de nuit

# Suivi de l'état de santé de l'agent de nuit

Les salariés travaillant la nuit bénéficient actuellement d'une surveillance renforcée. Les différents membres de l'équipe pluridisciplinaire peuvent être amenés à intervenir. Par exemple, l'infirmière de santé au travail participe au suivi de l'état de santé du salarié travaillant la nuit grâce aux entretiens santé travail infirmiers (ESTI).

## *En savoir plus*

Articles R3122-18 à R3122-21 du code du travail  
SFMT, brochure d'information destinée aux personnes en travail posté ou de nuit