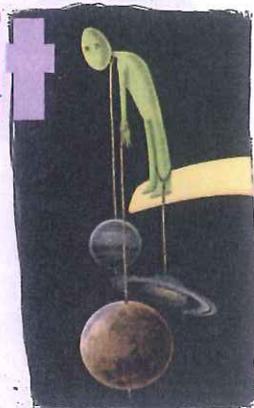


## SANTÉ, VIE SOCIALE ET FAMILIALE

# Le travail de nuit... un travail qui nuit

Troubles du sommeil, fatigue, problèmes digestifs, risques cardio-vasculaires augmentés, risques gynécologiques accrus chez les femmes, probabilité plus forte de cancers, isolement social ou familial, problèmes psychologiques, risque de dépression: comme le rappelle la confédération Force Ouvrière dans la résolution sociale adoptée lors de son dernier congrès à Montpellier, en février 2011, le travail de nuit est «dangereux pour la santé et la sécurité des salariés et perturbe considérablement leur vie familiale et personnelle». Il est pourtant en forte augmentation.



L'effet néfaste du travail nocturne est régulièrement pointé du doigt. Nombre d'études récentes font état d'un lien entre le travail de nuit et les cancers. Une des dernières en date, réalisée par des chercheurs de l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale), est venue confirmer que le travail de nuit entraîne un risque de cancer du sein accru chez les femmes. La probabilité d'apparition de ce type de tumeur augmenterait ainsi de 30% chez la gent féminine ayant une activité professionnelle nocturne, montre cette étude publiée le 16 juin dernier dans l'*International Journal of Cancer*. Les risques seraient encore accrus chez

les femmes ayant travaillé la nuit avant leur première grossesse, chez celles ayant eu une activité professionnelle nocturne pendant plus de quatre ans et celles qui ont alterné travail de nuit et travail de jour. Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs de l'INSERM ont analysé le parcours professionnel, les facteurs environnementaux et génétiques de 2 600 femmes – 1 250 femmes atteintes par un cancer du sein et 1 350 non touchées –, entre 2005 et 2008, dans deux départements français, la Côte-d'Or et l'Ille-et-Vilaine. Le cancer du sein est la première cause de mortalité par cancer chez les femmes, et plus de 1,3 million de nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année, dont 53 000 en France.

En 2010, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) – l'agence cancer de l'Organisation mondiale de la santé – avait ajouté le travail de nuit posté à la liste des facteurs «probablement cancérigènes», sur la base d'études épidémiologiques concernant notamment les infirmières travaillant la nuit et les hôtesse de l'air subissant les décalages horaires.

«Les horaires de travail atypiques, et particulièrement le travail de nuit posté – organisé en équipes successives se relayant aux mêmes postes de travail – provoqueraient des perturbations de l'horloge biologique interne qui régule l'alternance des périodes de veille et de sommeil», indique le CIRC. L'exposition à la lumière la nuit bloque la fabrication de l'hormone dite du sommeil, la méla-

tonine. Sécrétée en l'absence de lumière, elle joue un peu le rôle de chef d'orchestre du corps. Elle régule de nombreuses fonctions biologiques et a des effets anticancéreux.

## PERTURBATION DE L'HORLOGE BIOLOGIQUE

Les chercheurs expliquent en outre les associations entre le travail de nuit et le cancer du sein par la perturbation du fonctionnement des gènes de l'horloge biologique qui contrôlent la prolifération cellulaire ou les troubles du sommeil qui affaiblissent le système immunitaire.

## Qu'est-ce que le travail de nuit?

Depuis une loi de 2001, le Code du travail définit en France comme travail de nuit une activité professionnelle exercée entre 21h et 6h du matin. Auparavant, la plage horaire retenue pour délimiter le travail de nuit était comprise entre 22h et 5h du matin. La loi considère comme travailleur de nuit tout travailleur qui accomplit, au moins deux fois par semaine, trois heures de son temps de travail entre 21h et 6h, ou un nombre minimal d'heures de travail de nuit défini dans un accord collectif ou une convention. Dans certains secteurs spécifiques comme la presse, la radio, la télévision ou le spectacle vivant, la période de travail de nuit est fixée, sauf accord spécifique, entre minuit et 7h du matin.

La durée quotidienne du travail de nuit ne peut excéder huit heures de suite, sauf dérogation exceptionnelle fixée à douze heures (cela peut notamment être le cas pour les infirmières).

Le Code du travail stipule aussi que «le recours au travail de nuit est exceptionnel»: il doit être «justifié par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité sociale».

### QUELLES PROTECTIONS ET QUELLES CONTREPARTIES POUR LE SALARIÉ?

Le travail de nuit doit prendre en compte «les impératifs de protection de la santé et de la sécurité des travailleurs». Le Code du travail prévoit en outre des «contreparties», au titre des périodes travaillées la nuit, «sous forme de repos compensateur et, le cas échéant, sous forme de compensation salariale». Mais comme il ne fixe aucun plancher, on a déjà vu des branches proposer un jour de repos par an et aucune contrepartie salariale.

Les accords sur le travail de nuit doivent de plus prévoir des mesures destinées à améliorer les conditions de travail des salariés concernés, à faciliter l'articulation de l'activité avec les responsabilités sociales et familiales, à assurer l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes, notamment par l'accès à la formation, et à organiser les temps de pause. Tout salarié travaillant la nuit bénéficie d'une surveillance médicale particulière, avec une visite

chez le médecin du travail avant son affectation sur un poste de nuit et à intervalle régulier d'au minimum une visite tous les six mois.

### QUELLES LIMITES AU TRAVAIL DE NUIT?

Si le travail de nuit est interdit aux jeunes travailleurs ou stagiaires de moins de 18 ans, des dérogations peuvent être accordées, sur autorisation de l'inspecteur du travail, dans les secteurs où l'activité le justifie, comme le spectacle ou le commerce, ou en cas d'urgence. Des mesures particulières s'appliquent aux femmes enceintes, qui peuvent demander à travailler de jour pendant leur grossesse ou après l'accouchement. Par ailleurs, lorsque le travail de nuit est incompatible avec des obligations familiales impérieuses, notamment la garde d'un enfant ou la prise en charge d'une personne dépendante, le salarié peut refuser un poste de nuit. Il peut aussi demander à travailler le jour lorsque son état de santé l'exige.



Pascal Guénel, qui a dirigé l'étude de l'INSERM, rappelle que les travaux de nuit doivent rester exceptionnel, ce dernier s'est néanmoins développé depuis la fin de l'interdiction du travail de nuit des femmes dans l'industrie en 2001. La France a

en effet adopté cette année-là une loi en ce sens, pour se mettre en conformité avec la réglementation européenne qui édicte le principe de non-discrimination entre les hommes et les femmes. Un progrès en faveur de l'égalité ou un nivellement par le bas des droits sociaux? Le travail de nuit des femmes était interdit en France depuis une loi de 1892.

Selon une étude de la DARES (services du ministère du Travail), 15,2% des salariés, soit 3,5 millions de personnes, travaillaient la nuit, habituellement ou occasionnellement, en 2009. L'étude pointe

## Claude François, 44 ans, croupier au casino de Bandol «On vit à l'envers des autres»



«Je totalise maintenant vingt-trois ans de travail la nuit dans le monde des casinos. Je travaille depuis 1992 au casino de Bandol, qui appartient au groupe Partouche et emploie un peu plus de 100 salariés, dont 90 environ travaillent de nuit. Les salariés affectés aux jeux traditionnels (roulette, black jack, poker...) travaillent uniquement de nuit et pour ceux affectés aux machines à sous, c'est la nuit et en horaires décalés. Je n'ai pas vraiment choisi de travailler la nuit, c'est le métier qui l'imposait. Aux jeux traditionnels, dont je fais partie, nous travaillons en cycle de cinq semaines (quatre jours de travail - deux de repos) avec les horaires suivants: 20h15-3h15 ou 4h15. En fonction du flux de clientèle nous pouvons terminer plus tôt. En moyenne, nous sommes plutôt sur 32 heures. Pendant la saison touristique, c'est différent.

Lorsqu'on est jeune, le travail de nuit est plutôt plaisant: exercé dans un milieu festif, pas de réveil matinal, les après-midi libres. Ensuite arrive une vie de famille et cela devient plus compliqué. On vit à l'envers des autres, on n'a pas de week-end ni de jours fériés. Je suis parti en vacances en famille pour la première fois il y a deux ans... On rencontre aussi quelques soucis de santé: troubles digestifs, stress, insomnie, fatigue. Plus on prend de l'âge, plus c'est difficile, la récupération est plus longue.

Je travaille uniquement la nuit. Quelque part, c'est un mal pour un bien. En comparaison avec ceux qui cumulent le travail de nuit et les horaires décalés... Je ne peux plus travailler sans lunettes, la concentration est plus difficile, je suis sujet au stress, ce qui génère chez moi des troubles digestifs. Le travail de nuit, c'est dix ans d'espérance de vie en moins.

que «c'est un million de salariés de plus qu'en 1991, l'augmentation étant particulièrement forte pour les femmes». Le nombre de femmes travaillant la nuit a doublé en l'espace de vingt ans, passant de 500 000 en 1991 à 1 million en 2009. Dans l'industrie agroalimentaire, la proportion de femmes en horaires nocturnes est passée de 4% en 1993 à 15% en 2008. Et dans l'industrie automobile de 4% à 13%.

Dans la catégorie des travailleurs de nuit salariés, 21,4% sont des hommes et les femmes sont 9%. Les hommes qui

travaillent la nuit sont plutôt des ouvriers, des chauffeurs, des policiers, des pompiers, tandis que les femmes dans une situation similaire sont davantage employées dans la fonction publique. Elles sont souvent aides-soignantes, infirmières, sages-femmes ou travaillent dans des services d'aide à la personne. La DARES relève que «le travail de nuit se cumule bien souvent avec d'autres formes d'horaires atypiques, surtout pour les femmes». «Sept salariés sur dix travaillent habituellement la nuit travaillent aussi habituellement le dimanche, et plus de

## VERBATIM

Denis Garnier est secrétaire fédéral à la Fédération FO des Services publics et de Santé et membre du Conseil supérieur de la fonction publique hospitalière. Dans son livre *L'Hôpital disloqué, une analyse de la situation de crise au sein de l'hôpital public, écartelé entre éthique et dictature financière, il a recueilli de nombreux témoignages de personnels hospitaliers. La question du travail de nuit y est évidemment abordée.*

«Un petit tour par les urgences rurales

Après plus d'une heure trente de route sinueuse à travers le relief prononcé de cette campagne montagnaise j'arrive au centre hospitalier de Saint-Arnold. Séverine m'attend. Je l'ai connue lors d'un stage CHS-CT. J'avais besoin qu'elle me raconte sur place ce qu'elle avait effleuré au cours du stage.

[...]

«Ici, me dit-elle, entre 20h30 et 6h30 le lendemain matin, les infirmières exercent des fonctions particulières, qui s'ajoutent au travail normal d'un service d'urgence. On gère le standard, les alarmes incendie, les appels des astreintes pour le bloc opératoire, l'anesthésie, le laboratoire, les services techniques et la radio.

La nuit c'est le plus difficile. Lorsqu'il y a une sortie SMUR, l'autre infirmière reste seule en service, morte de trouille et sans alarme. Si cette urgence se déclenche avant la débauche, l'infirmière qui sort prolonge sa journée

jusqu'à son retour au service. Cela porte la durée des journées à plus de quinze heures de travail, voire plus, rarement, mais plusieurs fois par an.



«Normalement, me dit Séverine, on doit être deux infirmières et deux aides-soignantes le jour et deux infirmières seulement la nuit avec un toutib, qui n'est plus là de 23h à 9h du matin. Lorsqu'on l'appelle, il ne se déplace que si c'est très grave ou pour le SMUR. Sinon, il met plus d'une heure à venir ou alors il refuse et transmet les traitements par téléphone.

«Mais c'est illégal, lui dis-je! -D'accord, mais toutes celles qui ont dit ça ne sont plus dans le service, me répond-elle.

Et je ne suis pas au bout de mes surprises... Séverine m'explique que c'est souvent très difficile. Il lui arrive fréquemment d'accomplir cinq jours de douze heures dans la semaine. Son record c'est 6 jours, soit 72 heures dans la même semaine, alors que le maximum réglementaire reste fixé à 48 heures, heures supplémentaires comprises. [...]

Extraits: *L'Hôpital disloqué* de Denis Garnier, pages 125-128. Éditions Le Manuscrit, 2011.

huit sur dix le samedi», constate le Conseil économique, social et environnemental sur la base de l'enquête de la DARES précitée.

L'augmentation constatée du travail de nuit, mais aussi du travail le soir et en horaires atypiques, est liée à des raisons juridiques (comme la fin de l'interdiction du travail de nuit des femmes dans l'industrie) mais aussi à des raisons économiques. La mondialisation et l'accélération des échanges, notamment via les réseaux informatiques, ont aussi entraîné une accélération des rythmes de travail.

Le Conseil économique, social et environnemental, qui s'est penché en 2010 sur le travail de nuit des salariés, estime que sa pénibilité «demeure insuffisamment prise en compte dans l'organisation du travail». Selon la troisième assemblée de France, il convient de «limiter l'exercice du travail de nuit en privilégiant d'autres organisations», mais aussi, pour les emplois qui relèvent nécessairement d'une activité

**«J'ai travaillé de nuit en réanimation médicale et je travaille actuellement en alternance jour-nuit aux urgences. L'alternance jour-nuit est bien plus dure physiquement et moralement qu'un poste fixe de nuit. Le départ pour le travail au moment du coucher des enfants n'est pas toujours évident à gérer, mais le planning fixe permet une meilleure gestion de la vie quotidienne et une présence plus importante à la maison.»**

nocturne, «améliorer les conditions de travail, la conciliation entre vie professionnelle et vie familiale, et prévenir, sinon réduire, par tous les moyens les effets néfastes du travail de nuit». La législation sur la pénibilité au travail reconnaît le travail de nuit comme un risque profession-

## Agnès, infirmière au CHU de Clermont-Ferrand

nel, dans la catégorie des «rythmes de travail susceptibles de laisser des traces durables identifiées et irréversibles sur la santé». Mais, comme le fait remarquer Hervé Hobbé, responsable du Syndicat national FO des personnels de casinos, un secteur où le travail de nuit est quasi légion, «le gouvernement ne prend pas en compte la pénibilité au travail de nos métiers pour la retraite». Le dernier congrès de Force Ouvrière, en février 2011, a exigé que le recours et les modalités du travail de nuit et en équipes successives «soient strictement limités et encadrés, afin qu'il demeure exceptionnel et que son organisation tienne compte de la pénibilité qui en découle et fasse l'objet d'une compensation».

Françoise. Lambert  
fl@force-ouvriere-hebdo.fr

Sources: «Night work and breast cancer: a population-based case-control study in France (the CECILE study)», article d'une équipe de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) publié dans l'International Journal of Cancer, 16 juin 2012.

«Le travail de nuit des salariés en 2009», DARES Analyses, février 2011.

«Le travail de nuit: impact sur les conditions de travail et de vie des salariés», rapport du Conseil économique, social et environnemental, 30 juin 2010.

Code de travail, articles L3122-29 à L3122-42.



C. Trannoy

## Michèle Lévy-Hazera, 56 ans, hôtesse navigante à Air France



«J'ai fait le choix d'avoir non seulement des horaires mais aussi un rythme de vie décalé, en travaillant aussi

bien le jour que la nuit, le week-end comme en semaine, y compris les jours fériés. Bien que ce soit plus difficile de se construire une vie familiale et sociale, j'apprécie toujours, même après trente ans d'activité, de rentrer me coucher lorsque le reste du monde part travailler, d'avoir des journées de repos lorsque le reste du monde est au travail et de changer en permanence de rythme d'activité en fonction de mes vols et du planning, qui est différent d'un mois à l'autre. J'effectue de 4 à 5 vols par mois, chacun s'étalant de 3 à 6 jours. Les vols retour sur Paris se font presque toujours de nuit et près de la moitié des vols au départ de Paris sont des vols de nuit. Un tel rythme a bien sûr ses inconvénients: il faut être très vigilant pour garder une vie sociale, accepter des invitations chez des amis même si, avec le décalage horaire, on a plutôt envie d'aller se coucher. Si on n'y prend pas garde, on peut s'isoler très vite. Il faut aussi apprendre à maîtriser les décalages horaires et les récupérations des nuits sans dormir pour garder, malgré tout, un rythme de vie diurne. Accessoirement, il y a aussi des répercussions sur la santé, notamment au niveau du sommeil, du dos, des jambes et des oreilles. Cela dit, je ne souffre pas du tout de travailler en horaires décalés, bien qu'avec l'âge je commence à récupérer moins facilement d'une nuit blanche. Quand je suis de repos, j'apprécie de pouvoir m'occuper de mes enfants, les emmener à l'école et aller les chercher comme une maman qui ne travaille pas et de ne pas être obligée d'attendre le samedi pour faire mes courses.

Les horaires décalés et différents d'une semaine à l'autre m'évitent la routine et me font me sentir plus libre.

Depuis que je suis entrée à Air France, il y a trente ans, le nombre de personnel navigant commercial a triplé, passant de 5 000 à 15 000. Le traitement du planning, c'est-à-dire l'organisation de notre vie, s'est considérablement déshumanisé, donc dégradé, pour passer d'une approche artisanale à une approche industrielle et financière. Là où le nombre d'heures de vol maximal autorisé par les textes était atteint «quelquefois», il est systématiquement recherché et atteint aujourd'hui.»

## Delphine Voisin, 39 ans, infirmière en clinique privée à Tours «Mes collègues qui sont repassés de jour sont rajeunis et disent revivre»

«Je travaille de nuit depuis quatorze ans à la clinique Saint-Gatien, un établissement du secteur privé à but lucratif de 350 salariés. Après avoir travaillé en réanimation puis en soins intensifs, j'exerce en tant qu'infirmière des urgences cardiaques, fonction à laquelle s'ajoute, depuis quatre ans, celle de surveillante de l'équipe de nuit (environ 50 personnes). Je n'ai pas choisi de travailler de nuit, mais c'était à l'époque le seul poste en réanimation. Cela dit, je ne regrette rien. Nous travaillons sur des cycles de 12 heures, de jour comme de nuit, avec un maximum de 46 heures par semaine. En général, cela représente 13 à 14 nuits par mois. Le travail de nuit a quand même ses inconvénients: la fatigue, les problèmes de sommeil, les troubles alimentaires, le manque de soleil, les cernes. Je ne peux pas faire une activité sportive car les cours pour adultes ont lieu le soir. J'ai aussi parfois du mal à participer aux réunions, qui ont parfois lieu dans la foulée d'une nuit de travail, cela accroît ma fatigue. Surtout, je dois faire garder mon fils par le baby-sitter et ses grands-parents et je regrette de ne pas être là le soir pour le coucher. Mais en réduisant mon temps de sommeil à environ 5 heures par jour, je peux récupérer mon fils à l'école et être avec lui pour les devoirs. Je pense que je peux faire plus de choses en travaillant la nuit. Nous sommes plus autonomes, car le médecin n'est dérangé que pour les urgences vitales ou les entrées.

Le travail en 12 heures reste néanmoins fatigant. L'idéal serait un travail en 10 heures payé 12 heures pour compenser la pénibilité. Je n'ai pas exercé de jour assez longtemps pour comparer, mais mes collègues qui sont repassés de jour sont rajeunis et disent revivre.

Le travail de nuit a évolué. Au début nous faisions 7 nuits de 12 heures, soit 84 heures d'affilée. J'avais l'impression d'être moins fatiguée. Actuellement, nous ne sommes pas calés sur un rythme. Le planning est variable.»