

TRAVAIL DE NUIT



Cette fiche prévention rassemble les principales informations concernant le **travail de nuit**. Basée sur des recommandations, elle est utilisable par tous pour une meilleure prévention.

CADRE RÉGLEMENTAIRE

Article 3 du décret n°2000-815 du 25 août 2000 relatif à l'aménagement et à la réduction du temps de travail dans la fonction publique de l'Etat et dans la magistrature.

Article 1 du décret n°2001-623 du 12 juillet 2001 pris pour l'application de l'article 7-1 de la loi n° 84-53 du 26 janvier 1984 et relatif à l'aménagement et à la réduction du temps de travail dans la fonction publique territoriale

DÉFINITION

Le travail normal de nuit concerne les cas où l'agent accomplit son service normal (hors astreintes et interventions) : période comprise entre **22 heures** et **5 heures** ou une autre période de **sept heures consécutives** comprise entre **22 heures** et **7 heures**.

Le travail de nuit concerne **16%** des travailleurs français et plus particulièrement les agents de la fonction publique.

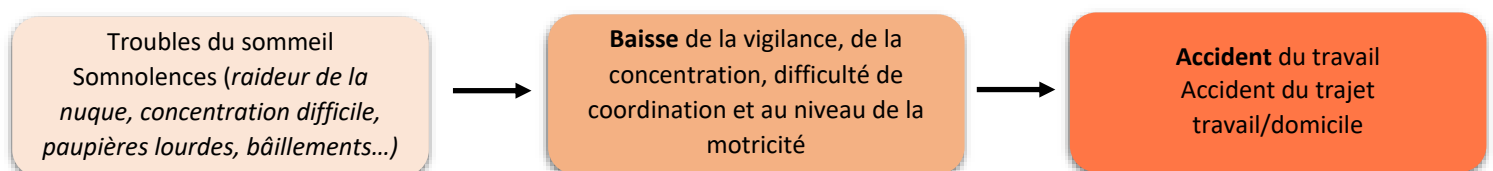
CONSÉQUENCES POUR LA SANTÉ

À COURT TERME

Risque de désynchronisation : perturbation des *rythmes biologiques** qui peut se manifester par des effets sur la santé. L'individu sera en état de décalage horaire permanent.

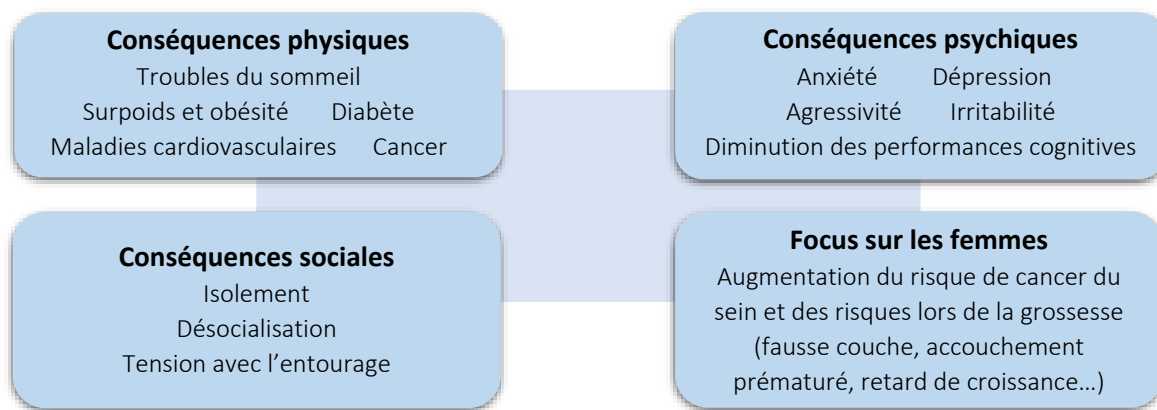
**Rythmes biologiques* : structure temporelle de notre fonctionnement qui permet d'adapter nos fonctions biologiques à notre mode de vie. Le plus connu est le cycle veille/sommeil mais il en existe beaucoup d'autres.

Risque d'accident :



- La performance diminue considérablement entre 00h et 4h.
- Conduire après un quart de nuit augmente le risque d'accident par 4.
- Une veille continue de 24 h génère des effets similaires à une alcoolisation 1 g d'alcool par litre de sang.

À LONG TERME



→ Pour toutes ces raisons, les travailleurs de nuit font l'objet d'un **suivi individuel renforcé** par le médecin de prévention. Les conséquences risquent d'être d'autant plus sévères quand le travail de nuit est subi et non choisi.

Avantages du travail de nuit => pression et stress souvent moindres, moins de sollicitations supplémentaires/interruptions durant les missions, plus d'autonomie, moins d'usagers, salaire majoré...

Difficultés du travail de nuit => la réalisation d'une même tâche nécessite plus d'efforts la nuit que le jour, dormir le jour est moins réparateur que la nuit, la conciliation du travail de nuit avec la vie personnelle peut être plus difficile.

ORGANISATION DU TRAVAIL

CYCLES DE TRAVAIL

- Éviter de planifier plus de **3 nuits de suite** : le risque de désynchronisation est majoré à partir de 4 nuits.
- Ménager un temps de pause vers **2h** pour permettre une **micro-sieste nocturne** et une **collation**.
- En cas d'alternance jour/nuit sur un cycle de travail, privilégier une alternance en quarts montants (matin/après-midi/nuit) plutôt que descendants (nuit/après-midi/matin).
- Organiser des cycles de travail réguliers en conservant une possibilité de flexibilité afin de faciliter la conciliation avec la vie personnelle.
- Rendre possible le retour aux horaires de jour : reprendre un cycle de travail de jour pendant plusieurs semaines permet de limiter les conséquences à long terme sur la santé.

En outre, conformément à la législation, l'agent doit bénéficier de **11 h de repos consécutives** entre deux journées de travail et son temps de travail journalier ne peut excéder **10 heures** sur une amplitude de 12h (dérogation possible en cas de circonstances exceptionnelles).



[Télécharger la fiche pratique](#)
« Spécificités du temps de travail de nuit et du week-end »

AUTRES RECOMMANDATIONS

- **Adapter les locaux de travail** : variateurs d'intensité lumineuse (intensité forte en début de nuit et plus faible en fin de nuit pour favoriser l'endormissement), salle de pause adaptée à la sieste...
- Privilégier les tâches nécessitant une **forte attention** en **début de nuit**.
- Octroyer d'importantes **marges de manœuvre** aux agents.
- Placer prioritairement les **agents volontaires** en horaires de nuit.
- Évaluer les **risques professionnels** du travail de nuit.
- Lorsque l'agent ne travaille pas, il lui est recommandé de **garder un rythme de sommeil normal**.

HYGIÈNE DE VIE

ALIMENTATION

Petit déjeuner

Avant d'aller se coucher en rentrant du travail : laitage et fruit

Déjeuner

Au réveil vers 14-15h avec un repas complet (*viande/poisson, féculents, légumes, laitages*)

Dîner

Avant d'aller travailler : ni trop copieux (*digestion lourde*), ni pas assez (*éviter la faim*)

- Continuer à prendre ses repas sur un rythme de vie de jour.
- Eviter de grignoter ou/et de sauter des repas.
- Une alimentation riche en matières grasses saturées augmente le risque de désynchronisation et favorise la prise de poids.

Pendant le travail :

- Pause à prévoir vers 1-2h du matin pour manger un encas, de préférence protéiné et non sucré (jambon, œuf dur, fromage, amandes/noix, barre de céréales...) car, contrairement à ce que l'on pense, les aliments sucrés et gras endorment.
- Boisson : privilégier l'eau aux boissons sucrées.



L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

[Télécharger la fiche prévention](#)

SOMMEIL



LE SOMMEIL

[Télécharger la fiche prévention](#)

- Éviter le thé et le café après 3h du matin lors du travail de nuit car cela risque de générer des difficultés d'endormissement et compromettre l'effet récupérateur du sommeil.
- Limiter l'exposition à la lumière en fin de quart afin de faciliter l'endormissement. Possibilité de porter des lunettes de soleil pour rentrer au domicile si pas de conduite de véhicule.
- Conditions favorables pour obtenir un sommeil diurne de qualité et réparateur : noir absolu, silence, téléphone en mode silencieux ou en mode avion.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique permet de limiter les effets délétères du travail de nuit sur le poids et la santé cardiovasculaire et favorise également une meilleure qualité du sommeil et un meilleur équilibre psychique.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

[Télécharger la fiche prévention](#)

Centre de Gestion
de la Fonction Publique Territoriale de la Seine-Maritime