

Recommandations pour la surveillance des travailleurs postés et de nuit

d'après la HAS (Haute Autorité de Santé)
mai 2012 et ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire
de l'alimentation, de l'environnement et du travail) juin 2016



**Dr Elisabeth DEPEZEVILLE, Dr Irène GUESNON,
Dr Dominique LERAY, Dr Jean-Claude HAPPEY**
Service Mutualisé de Santé au Travail
Areva NC La Hague



Définition du travail posté

- ▶ **Travail posté** : On appelle travail posté l'organisation dans laquelle un mensuel effectue son travail journalier d'une seule traite, en équipes successives
- ▶ Travail posté fixe : plages horaires constantes
- ▶ Travail posté alternant : succession de différentes périodes de travail



Travail posté (fixe ou alternant)

- ▶ Travail posté discontinu : succession d'équipes à un même poste, travail interrompu en fin de journée/en fin de semaine, au moins le dimanche
- ▶ Travail semi-continu : succession d'équipes à un même poste de travail sur 24 heures, travail interrompu en fin de semaine, au moins le dimanche
- ▶ Travail posté continu : succession d'équipes 7 jours sur 7 / 24 heures sur 24



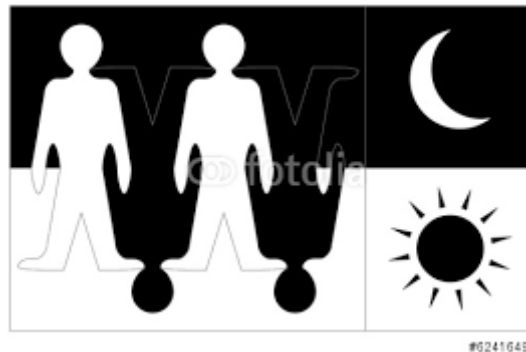
Définition du travail de nuit

- ▶ Art. L3122-29 du code du travail
 - ◆ tout travail accompli entre 21h et 6h du matin
 - ◆ Au moins 2 fois par semaine, 3 heures durant cette période
- ▶ Art. L3122-31 et R3122-8 du code du travail : 270 heures minimum sur 12 mois consécutifs
- ▶ Art. L3122-30 du code du travail : branches particulières



Réglementation

- ▶ Art. L3122-42 Code du travail : surveillance médicale 2 fois par an des travailleurs affectés de nuit
- ▶ Art. L3122-38 Code du travail : le médecin du travail doit être consulté avant la mise en place ou la modification du travail de nuit.



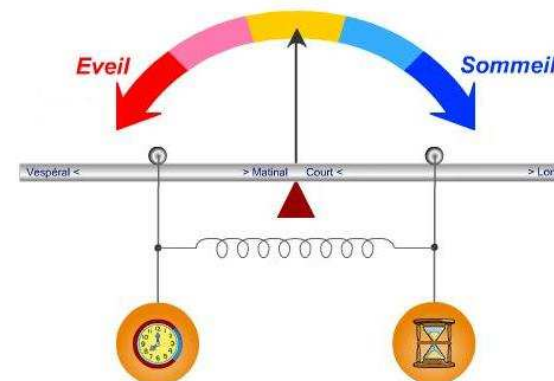
Pathologies du sommeil et de la vigilance

- ▶ **Troubles du sommeil** : perturbation du cycle veille-sommeil, diminution du temps de sommeil total, privation chronique de sommeil, dette de sommeil,...
- ▶ **Risque de somnolence** pendant les périodes d'éveil
- ▶ **Troubles de la vigilance** : risques accidentels (accidents de circulation des routiers, accidents du travail)



Facteurs associés

- ▶ Socio-démographiques : âge (la fatigabilité augmente en vieillissant), sexe (partage des tâches domestiques encore déséquilibré en 2010 en France : 3h20/j chez les femmes, 2h/j chez les hommes), charges familiales (repos plus difficile si enfants en bas âge), durée des trajets, type de logement (maison plus calme qu'appartement),...
- ▶ Chrono-biologiques : chronotype (caractéristiques individuelles de sommeil)



Pathologies métaboliques et cardio-vasculaires

- ▶ Troubles nutritionnels (horaire, qualité de la prise alimentaire)
- ▶ Troubles métaboliques : perturbations du bilan lipidique, prise de poids (obésité si IMC > 30), diabète de type 2
- ▶ Troubles cardio-vasculaires : hypertension artérielle (> 140/90), dépôts athéromateux



Pathologies psychiatriques

- ▶ Symptômes anxieux, irritabilité, stress
 - ▶ Dépression
- ◆ Mise en place du test HAD (individuel)

#PEUR #INSOMNIE
#ANGOISSE #CRISE DE PANIQUE
#STRESS #ANXIÉTÉ
#NERVOSITÉ #DOULEURS MUSCULAIRES



Immunité et cancer

- Cancer colo-rectal et cancer de la prostate sont peut-être plus fréquents chez les travailleurs de nuit



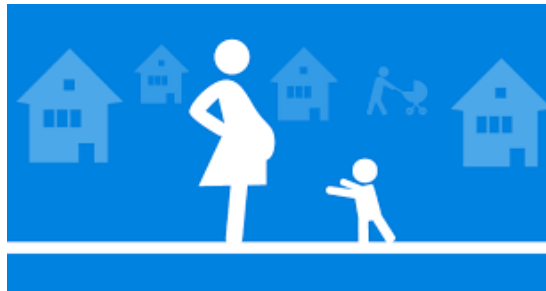
Pathologies digestives

- ▶ Symptômes digestifs : difficulté à digérer, troubles du transit, reflux gastrique
- ▶ Ulcère gastrique



Risques chez la femme

- ▶ Risque augmenté de cancer du sein (pas de seuil critique connu, augmente avec la durée d'exposition, indépendamment de la présence ou non des autres facteurs de risque connus), classé 2A CIRC depuis 2007 (probablement cancérogène)
- ▶ Risques durant la grossesse :
 - ◆ Avortements spontanés
 - ◆ Accouchements prématurés
 - ◆ Retards de croissance intra-utérins



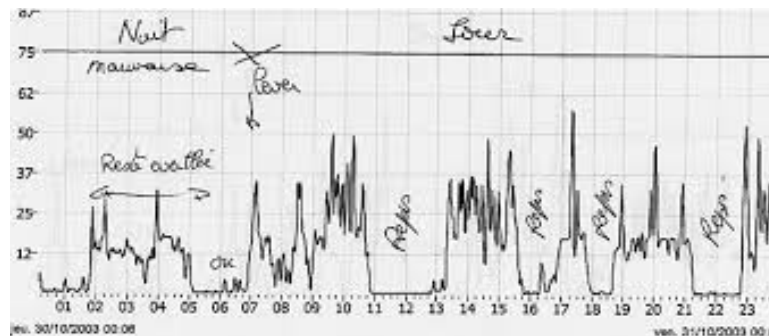
Recommandations pour les femmes

- ▶ Suivi gynécologique annuel
- ▶ Adresser en consultation gynécologique après 5 ans d'exposition
- ▶ Informations sur les risques au cours de la grossesse
- ▶ Informer le médecin du travail dès le début de la grossesse
- ▶ Eviter le travail posté/de nuit (Art. L22-25-1-1 concernant les femmes enceintes ou venant d'accoucher)



Informations et surveillance

- ▶ Questionnaire Horne et Ostberg (matin/soir, sommeil court/sommeil long)
- ▶ Agenda du sommeil
- ▶ Échelle de somnolence d'Epworth
- ▶ Actimétrie (enregistrement des mouvements pendant le sommeil)
- ▶ Polysomnographie si pathologie du rythme circadien



Aperçu du questionnaire de Horne et Ostberg

1. Si vous viviez à votre rythme (celui qui vous plaît le plus), à quelle heure vous lèveriez-vous étant entièrement libre d'organiser votre journée ?

Entre 11h et midi	▲
Entre 9h45 et 11h du matin	
Entre 7h45 et 9h45 du matin	
Entre 6h30 et 7h45 du matin	
Entre 5h et 6h30 du matin	▼

2. Si vous viviez à votre rythme (celui qui vous plaît le plus), à quelle heure vous mettriez-vous au lit, étant entièrement libre d'organiser votre journée ?

Entre 1h45 et 3h du matin	▲
Entre 0h30 et 1h45 du matin	
Entre 22h15 et 0h30	
Entre 21h et 22h15	
Entre 20h et 21h	▼

3. Si vous devez vous lever à une heure précise (plutôt tôt), le réveil vous est-il indispensable ?

Beaucoup	▲
Assez	
Peu	
Pas du tout	▼

4. Dans des conditions adéquates (environnement favorable, sans contraintes particulières...), à quel point vous est-il facile de vous lever le matin ?

Pas facile du tout	▲
Pas très facile	
Assez facile	
Très facile	▼

5. Comment vous sentez-vous durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin ?

Pas du tout éveillé(e)	▲
Peu éveillé(e)	
Relativement éveillé(e)	
Tout à fait éveillé(e)	▼

Agenda du sommeil

[illegible]

Questionnaire de somnolence d'Epworth

Utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque

situation :

0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir

1 = faible chance de s'endormir

2 = chance moyenne de s'endormir

3 = forte chance de s'endormir

Situation	Chance de s'endormir			
Assis en train de lire	0	1	2	3
En train de regarder la télévision	0	1	2	3
Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)	0	1	2	3
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt	0	1	2	3
Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Étant assis en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	0	1	2	3

Total :

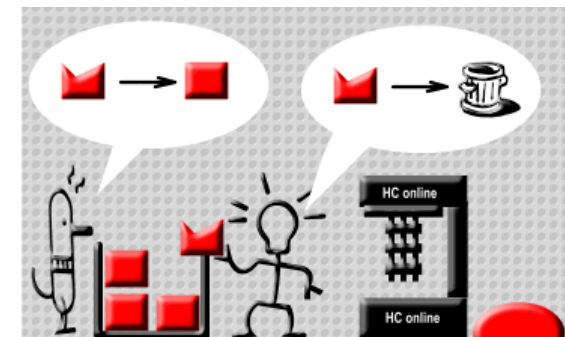
Total < 11 vigilance normale

Total entre 11 et 16 somnolence anormale

Total > 16 somnolence sévère imposant l'arrêt de la conduite

Conséquences socio-économiques du travail de nuit mal géré

- ▶ Coût important pour la sécurité sociale en raison des arrêts maladie, et des traitements en cas d'accidents du travail ou de maladies liées au travail
- ▶ Augmentation des coûts de non qualité pour l'entreprise
- ▶ Diminution des performances physiques, intellectuelles, de la vigilance
- ▶ Perturbation de la vie sociale, familiale, impossibilité de participer à certains événements familiaux, de faire du sport d'équipe ou de compétition
- ▶ Impression d'isolement, d'être en retrait



Mesures de prévention (1)

- ▶ Organisation du travail
- ▶ Rotation en sens horaire (matin/après-midi/nuit)
- ▶ Rythme de rotation
- ▶ Régularité des horaires et rythmes



Mesures de prévention (2)

► Surveillance collective :

- ◆ Statistiques horaires des accidents de travail et de trajet
- ◆ Caractéristiques des arrêts de travail

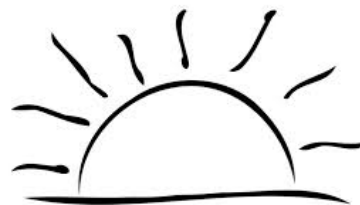


Mesures de prévention (3)

- ▶ Maintenir un temps de sommeil > 7 h/24 h et une bonne hygiène de sommeil
- ▶ Exposition à la lumière avant et/ou au début de chaque poste
- ▶ Limitation de l'exposition lumineuse en fin de poste pour faciliter le sommeil
- ▶ Consommation de caféine (en début de poste seulement) pour augmenter les performances cognitives/psychomotrices/de vigilance (sans augmentation du risque accidentel)
- ▶ Eviter les excitants après les $\frac{3}{4}$ premières heures de poste



Début de poste



Fin de poste



Sommeil > 7h au calme

Mesures de prévention (4)

- Les siestes : pour le travail de nuit avec poste de sécurité, une sieste courte (< 30 minutes) avant la prise de poste ou au cours des pauses



Réglementation

- ▶ En lien avec la réglementation sur la traçabilité des expositions (art. 4121-3-1 du code du travail), il est recommandé de remplir une attestation d'exposition (décret 2001-97 du 1^{er} février 2001 et Art. R 4412-58) au travail posté et/ou de nuit au départ des salarié de l'entreprise.
- ▶ Les conditions de pénibilité et les mesures de prévention complètent le dossier médical



Recommandations

- ▶ Surveillance du poids et de la distribution de ce poids (indice de masse corporelle, périmètre abdominal)
- ▶ 3 repas variés et équilibrés par jour, si possible à heure régulière. Ne pas sauter de repas, éviter le grignotage
- ▶ Activités physiques régulières
- ▶ Surveillance du bilan lipidique et dépistage du diabète de type 2 (nécessitant une prise de sang, à jeun depuis plus de 10 heures)
- ▶ Surveillance de la tension artérielle
- ▶ Connaissance de la consommation de tabac, aide au sevrage



En pratique au SAN

- ▶ Information du salarié en visite d'embauche
- ▶ Suivi médical renforcé (SMR) :
 - ◆ Entretien infirmier avec protocole tracé dans le dossier médical
 - ◆ Visite médicale annuelle en l'absence de contre-indication au travail de nuit (compte-rendu fait par l'infirmier 6 mois après la visite médicale)
 - ◆ Examens biologiques de surveillance (glycémie, bilan lipidique à jeun) et examens complémentaires
 - ◆ Surveillance cardio-vasculaire, TA
 - ◆ Surveillance métabolique : poids, IMC, périmètre abdominal



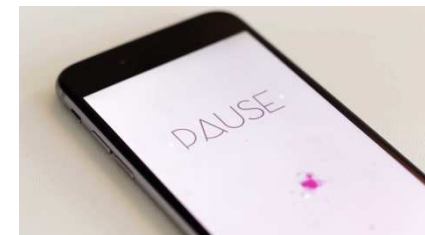
En pratique sur le site

- ▶ Organisation du transport collectif (repos récupérateur durant le trajet)
- ▶ Salle de repos, siège inclinable (pause vigilance)
- ▶ Pause hydratation et restauration légère (relance de la vigilance et récupération)



Recommandations des médecins pour le site de la Hague

- ▶ Pour les 2X8, généraliser les rotations « matin court » (**reculer la prise de poste du premier matin**) afin de prolonger le sommeil paradoxal de fin de nuit (mémoire, concentration et récupération mentale). Pour les 5X8, déplacer la journée de travail en HN la veille du poste de matin.
- ▶ Pour l'ensemble des salariés postés, une pause de **20 à 30 minutes maximum en fauteuil inclinable**, dans un espace calme à faible luminosité, durant le cycle de nuit, entre 1h et 4h du matin est recommandée (idem sécurité routière), afin d'éviter les accidents liés à la somnolence et d'améliorer la fiabilité (hypovigilance physiologique en milieu de nuit)
- ▶ L'usage du téléphone portable pour application ludique est dangereux pendant le travail (détournement de l'attention, source d'incidents). Il est néfaste, y compris durant la pause, à cause des stimulations lumineuses qui gênent la récupération.



Mesurer l'impact du travail de nuit, le prévenir...

► Focus sur les **indicateurs** du travail de nuit :

- ◆ Pathologies liées au travail de nuit
- ◆ Conséquences sociales
- ◆ Désadaptation
- ◆ Nombre de restrictions d'aptitude, d'aménagements de poste



► **Groupe de travail** maintien dans l'emploi , vieillissement et travail



Sources

- ▶ ANSES 2016 : Evaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit
- ▶ HAS 2012 : Surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit
- ▶ INRS : brochure horaires atypiques de travail
- ▶ INSEE : regard sur la parité

