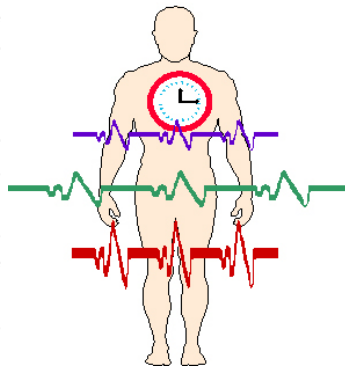


Travail posté

Le travail posté, c'est une affaire de pendule !

Conséquences du travail posté et du travail de nuit.

20% de la population active travaille en horaire posté (le plus souvent en 2x8, 3x8 ou la nuit). Nécessité économique incontournable, ce mode d'organisation des horaires a souvent la faveur des salariés pour des raisons évidentes de rémunération et de gestion du temps libre. Si la plupart s'adaptent assez bien, notamment les sujets jeunes, d'autres ont des difficultés, certains en sont incapables. En effet, le revers de la médaille, c'est la perturbation chronique du fonctionnement de notre horloge interne qui est « calée » sur un rythme circadien. On pourrait résumer en disant que les travailleurs postés sont en permanence désynchronisés (surtout les premiers jours du changement d'horaire et lors de l'alternance des jours de travail et des jours de repos). Cela n'est pas forcément sans conséquences :



- Sur la qualité et la durée du sommeil : Tout le monde admet que le poste « du matin » est le plus mal supporté car il entraîne une dette de sommeil. En effet, pour des raisons familiales, il est rare qu'on avance suffisamment l'heure du coucher. La fatigue aidant, le risque d'accident de trajet ou de travail est augmenté.
- Sur la vigilance : La nuit, il y a un pic de baisse de la vigilance entre 2 heures et 4 heures du matin. On imagine les risques pour la sécurité des biens et des personnes ! Le matin, les performances sont meilleures en fin de poste tandis qu'elles sont maximales durant l'équipe d'après-midi.
- Sur le fonctionnement du cœur et des vaisseaux : La désynchronisation répétée des rythmes biologiques, l'abus de tabac et de café entraînent une augmenta-

Rythme circadien

Les activités physiologiques de notre organisme, notamment l'alternance veille-sommeil, sont réglées par une horloge biologique interne située dans l'hypothalamus. Elle a la particularité de fonctionner immuablement sur un rythme de 24 heures (appelé rythme circadien) et d'être largement influencée par l'environnement, lequel fait office de principal synchronisateur externe (c'est le cas pour la lumière et les facteurs sociaux).

tion de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque. Le myocarde travaille trop vite !

- Sur le risque cancer : Une série d'études a montré que les salariés travaillant la nuit développent plus de cancers hormono-dépendants : cancer du sein chez la femme et cancer de la prostate chez l'homme. Le mécanisme n'est pas entièrement élucidé. Le CIRC a d'ailleurs récemment reconnu le travail posté comme un « cancérigène probable »

Recommandations

Il n'existe pas de système d'horaire posté idéal. Néanmoins, on peut l'améliorer !

- Le rythme en 2x8 et nuit fixe est moins délétère sur la santé que le rythme en 3x8.
- Si le système 3x8 est incontournable, il est conseillé d'organiser la rotation dans le sens horaire (matin, après-midi, nuit) et de privilégier les cycles courts de 2 à 3 jours dans la semaine car les rythmes circadiens n'ont pas le temps de se désynchroniser.
- Concernant le repos, l'idéal est de faire succéder 2 jours de repos après 3 jours de travail. La récupération est alors meilleure.
- Il est important également d'assurer une régularité des pauses et des collations : pause repas à heure fixe pendant chaque poste. Pour le travail de nuit, une pause avec collation vers 3 heures du matin est conseillée.

PRESTATION de STSA : Suivi médical et information

Rappelons que les salariés en horaire posté 3x8 et de nuit bénéficient d'une surveillance médicale renforcée. La visite médicale est un moment privilégié au cours de laquelle médecin et salarié peuvent échanger à propos des conseils et des suggestions concernant le sommeil, l'alimentation et la prévention des risques cardiovasculaires.

Les médecins de STSA sont également et toujours les conseillers des employeurs pour tout ce qui concerne les conditions de travail.