

Les journées et nuits longues

CP de CAEN

(ce résumé provient de sources travaillant sur les rythmes de travail, ici reconnu comme horaires atypiques)

Résumé des enjeux:

Avantages perçus:

réduction du nombre de trajets, amélioration de la vie familiale et sociale, moins de relèves (moins d'erreurs de transmission).

Inconvénients documentés:

- Baisse de vigilance et augmentation des erreurs après 9-12 heures de travail.
- Augmentation des risques d'accidents du travail et de trajet.
- Effets négatifs sur la santé : troubles musculo-squelettiques, prise de poids, conduites addictives.
- Impacts à long terme : troubles du sommeil, risques cardiovasculaires, cancers.

Principales conclusions :

- Les postes longs de 12 heures majorent les risques pour la santé, la sécurité et la qualité du travail, notamment pour les travailleurs âgés ou en mauvaise santé.
- Ces horaires nécessitent un arbitrage entre la santé des employés et leur disponibilité familiale, souvent au détriment de la santé.

Recommandations :

1. Limiter l'usage des postes longs : à des cas d'absolue nécessité.
2. Mise en place de pauses régulières : surtout pour les postes de nuit.
3. Évaluation des risques professionnels : intégrer les spécificités des postes longs.
4. Adaptations pour les salariés vulnérables : aménagements pour les seniors et les personnes en difficulté.
5. Dialogue social : inclure ces enjeux dans les négociations collectives.

Les effets néfastes du travail de nuit et des longues journées de 13 heures (ou 12 heures étendues) se regroupent en plusieurs catégories : santé, sécurité, et équilibre vie professionnelle/vie personnelle. Voici les principaux points :

1. Effets sur la santé :

- Dérèglement du rythme biologique :
- Troubles de la synchronisation de l'horloge interne, dus à l'alternance jour/nuit, combinés à un déficit chronique de sommeil.
- Réduction du temps total de sommeil (1 à 2 heures de moins par 24 heures).
- Augmentation de la somnolence et de la fatigue chronique.
- Troubles cardiovasculaires : Risques accrus de perturbations métaboliques (cholestérol, hypertension) et de maladies cardiovasculaires.
- Pathologies chroniques :
- Troubles musculo-squelettiques, notamment des douleurs dorsales.
- Augmentation modérée du risque de cancer (notamment du sein et potentiellement de la prostate et colorectal, bien que ce lien reste à préciser).
- Problèmes digestifs, tels que les ulcères gastriques.
- Effets psychologiques : Dépression, anxiété et isolement social.
- Grossesse : Risques accrus d'avortements spontanés, de prématurité ou de retards de croissance intra-utérins.

2. Effets sur la vigilance et la sécurité :

- Baisse des performances cognitives :
- Vigilance altérée dès 17-19 heures d'éveil, équivalente à une alcoolémie de 0,5 g/L après 17 heures et de 1 g/L après 20-24 heures.
- Augmentation des erreurs après la 9^e heure de travail, avec un doublement du risque à la 12^e heure.
- Risque d'accidents :
- Accidents du travail : Les risques augmentent après les longues heures, particulièrement dans les métiers demandant une concentration constante.
- Accidents de trajet : Fatigue accrue lors des trajets avant ou après des postes de nuit, augmentant les risques d'endormissement au volant.

3. Effets sociaux et personnels :

- Arbitrage entre repos et vie familiale : Les longues journées de travail nécessitent souvent de sacrifier le repos au profit des responsabilités familiales, exacerbant les risques pour la santé.
- Impact sur les travailleurs âgés : Tolérance au travail posté ou de nuit réduite avec l'âge, ce qui peut entraîner des inaptitudes ou une nécessité de réduction du temps de travail.

Ces effets montrent que combiner travail de nuit et longues journées amplifie les risques pour la santé et la sécurité. Il est recommandé de limiter ces pratiques et d'assurer des aménagements pour protéger les travailleurs.

Le bureau local CGT