

TRAVAIL DE NUIT : CE QUE LES EMPLOYEURS DOIVENT SAVOIR :

Le recours au travail de nuit répond souvent à des impératifs d'organisation ou de continuité d'activité. Il implique toutefois des obligations spécifiques, notamment en matière de déclaration et de suivi en santé au travail.

QUAND UN SALARIÉ EST-IL CONSIDÉRÉ COMME TRAVAILLEUR DE NUIT ?



Un salarié est reconnu travailleur de nuit lorsqu'il remplit l'un des critères suivants :

il effectue au moins 3 heures de travail de nuit, au moins 2 fois par semaine ou il réalise au moins 270 heures de travail de nuit sur 12 mois consécutifs (à défaut d'accord collectif).

Le travail de nuit correspond, par principe, à une activité exercée entre 21h et 6h (sauf dispositions conventionnelles spécifiques)

Lorsque ces critères sont atteints, le salarié doit être déclaré comme travailleur de nuit (SIA).

CAS CONCRETS

Cas n°1 – Travail de nuit régulier

Un salarié travaille de 22h à 5h, deux nuits par semaine, tout au long de l'année.

- Il effectue plus de 3 heures de nuit, au moins deux fois par semaine.
- Il doit être déclaré travailleur de nuit.

Cas n°2 – Travail de nuit occasionnel mais cumulatif

Un salarié intervient ponctuellement de nuit (maintenance, inventaires), sans planning hebdomadaire fixe, mais totalise 300 heures de nuit sur l'année.

- Le seuil annuel est dépassé.
- Il doit être déclaré travailleur de nuit.

Cas n°3 – Travail tardif sans dépassement des seuils

Un salarié travaille exceptionnellement jusqu'à 23h, une fois par mois.

- Les critères hebdomadaires et annuels ne sont pas atteints.
- Il n'est pas considéré comme travailleur de nuit.

Pourquoi un suivi médical plus régulier ?

Le travail de nuit peut avoir des effets sur la santé : troubles du sommeil, fatigue chronique, risques cardiovasculaires, déséquilibres métaboliques ou impacts psychosociaux.

C'est pourquoi les travailleurs de nuit bénéficient d'un suivi médical adaptés.



Cliquez ici pour obtenir le dépliant travailleur de nuit de l'ASTHM :

<https://www.asthm.fr/wp-content/uploads/2024/03/Asthm-Depliant-Prevention-Nuit-Web.pdf>

CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE POUR LE TRAVAIL DE NUIT

Adopter de bonnes habitudes permet de limiter les effets du travail nocturne.

PRÉSERVER SON SOMMEIL

- Se coucher dès le retour à domicile
- Maintenir des horaires de sommeil réguliers
- Obscurcir totalement la chambre (volets, rideaux occultants)
- Éviter les écrans avant le coucher
- Utiliser des protections auditives si nécessaire



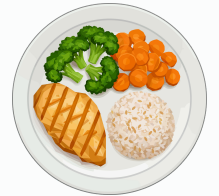
GÉRER L'EXPOSITION À LA LUMIÈRE

- S'exposer à la lumière pendant la période d'éveil
- Éviter une exposition lumineuse intense avant le coucher



ADAPTER SON ALIMENTATION

- Privilégier un repas léger pendant la nuit
- Éviter les aliments gras et sucrés
- Limiter café, boissons énergisantes et nicotine en fin de poste
- Maintenir des horaires de repas structurés



MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Pratiquer une activité régulière (en dehors du temps de repos)
- Favoriser la marche ou les exercices doux



PRÉSERVER L'ÉQUILIBRE SOCIAL

- Informer son entourage de ses horaires
- Planifier des moments de vie familiale ou sociale



À RETENIR

Le travail de nuit nécessite :

- Une organisation adaptée
- Un suivi médical régulier
- Une vigilance individuelle sur l'hygiène de vie

Pour toute difficulté (fatigue persistante, troubles du sommeil, problèmes de santé), il est recommandé d'en parler lors d'une visite auprès de votre SPSTI.