**Objectifs du cours :**

* Définir le travail en horaires atypiques
* Citer les secteurs d’activité concernés
* Enumérer les effets sur la santé

**Le travail en horaires atypiques**

**Dr CHENOUF.N**

**Assistante en médecine du travail**

Année universitaire 2023-2024

**REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE**

**UNIVERSITE BATNA 2**

**FACULTE DE MEDECINE**

**DEPARTEMENT DE MEDECINE**

**COURS DE 6 EME ANNEE DE MEDECINE**

**MODULE : MEDECINE DU TRAVAIL**

Plan du cours

[1 Définitions et règlementation : 3](#_Toc144048013)

[1.1 Travail de nuit 3](#_Toc144048014)

[1.2 Travail posté 4](#_Toc144048015)

[2 Secteurs d’activité concernés 4](#_Toc144048016)

[3 Les effets des horaires atypiques sur la santé 4](#_Toc144048017)

[3.1 Effets à court terme 4](#_Toc144048018)

[3.2 Effets à long terme 5](#_Toc144048019)

[4 Prévention et surveillance médicale des travailleurs postés 5](#_Toc144048020)

[4.1 Prévention 5](#_Toc144048021)

[4.2 Surveillance médicale 5](#_Toc144048022)

# Définitions et règlementation :

La notion d’« horaires *atypiques*» désigne toutes les organisations temporelles de travail situées en dehors du cadre de «*la semaine standard*».

**Le travail posté**, **le travail de nuit** et **le travail de fin de semaine** sont les formes d’horaires atypiques les plus connues.

**Tableau 01 :** Définition de la semaine standard et de la semaine atypique

****

## Travail de nuit

La réglementation Algérienne considère comme travail de nuit, le travail effectué entre vingt une heure (21h) et cinq heure (5h).

Des exceptions peuvent toutefois être justifiées par l’inspecteur du travail territorialement compétent, lorsque les exigences du poste de travail l’imposent.

**Sur le plan réglementaire, les notions de travail posté et de nuit ne font pas l’objet de définitions claires et précises.**

La réglementation Française considère comme « *travail de nuit, tout travail exécuté entre* ***21 heures et 6 heures****, et comme travailleur de nuit, celui qui accomplit habituellement au moins* ***deux fois par semaine****, au moins* ***trois heures de travail******quotidien entre 21h et 6 heures****, ou* ***celui qui accomplit au minimum 270 heures de travail de nuit pendant une période de douze (12) mois consécutifs (3 nuits de 8 heures/mois) »****.*

## Travail posté

Selon la réglementation Algérienne, lorsque les besoins de la production ou du service l’exigent, l’employeur peut organiser le travail par équipes successives ou « travail posté ». Le travail posté donne droit à une indemnité.

Selon les directives européennes, *« on appelle* ***travail posté*** *tout mode* ***d’organisation du travail en équipe*** *selon lequel des travailleurs sont* ***occupés successivement sur les mêmes postes de travail****, selon un certain rythme, y compris rotatif, et qui peut être de type continu ou discontinu, entraînant pour les travailleurs la nécessité d’accomplir un travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines ».*

**Les critères de définition du travail posté sont :**

– La continuité

– Le type de rotation

– La durée maximale de travail

– L’alternance des équipes

– Les horaires de début ou de fin de poste.

# Secteurs d’activité concernés

* Professionnels de la santé et du travail social,
* Policiers, militaires, protection civile
* Employés de commerce, de tourisme, d’hôtellerie et de restauration
* Agents de fabrication dans l'industrie
* Transport (routier, aérien, maritime, ferré).
* Collecte des ordures.

# Les effets des horaires atypiques sur la santé

## Effets à court terme

* Les troubles du sommeil et de la vigilance à typed’insomnie, de somnolence excessive et de baissedes performances.
* Le risque accidentel
* Les troubles gastro-intestinaux :les plus répandus sont les nausées, les brûlures gastriques, sensation de ballonnement, douleurs abdominales et les troubles du transit.
* Troubles neuropsychiques **:** Irritabilité, stress, anxiété, dépression ainsi qu'une baisse des performances cognitive sont mis en évidence chez les travailleurs en horaires atypiques.

## Effets à long terme

* Troubles cardiovasculaires : hypertension artérielle, troubles du rythme, dyslipidémie, infarctus myocardique.
* L'obésité et les modifications endocriniennes
* Le risque des cancers : en 2007, le travail posté s’est ajouté à la liste des agents « probablement cancérigènes » (groupe 2A),
* Le travail en horaires atypiques peut être associé à une élévation modérée du risque : d’avortements spontanés, d’accouchements prématurés, de retard de croissance intra-utérin.
* Vieillissement et mortalité : avec l’âge, en raison d’une perte de l’élasticité de l’horloge biologique, l'adaptation aux horaires de nuit et irréguliers est plus difficile.
* Répercussion sur la vie familiale et sociale

# Prévention et surveillance médicale des travailleurs postés

## Prévention

### Prévention collective

* Maintenir une régularité des rythmes et des horaires de travail
* Recommander les rotations en sens des aiguilles d’une montre (matin, après-midi, nuit).
* Favoriser les rythmes des rotations moyennes (4 à 5 jours).
* Privilégier les jours de repos après les postes de nuit de préférence.
* Adapter l’environnement de travail
* Informer et former le personnel sur les risques encourus

### Prévention individuelle

* Préserver un temps de sommeil > à 7 heures/24 heures et d’une bonne hygiène du sommeil
* Faire des sieste courte (< à 30 minutes)
* S’exposer à la lumière avant-poste et / ou en début de poste avec restriction de l’exposition en fin de poste.
* Eviter les excitants avec une prise unique de caféine (sous la forme d’un café) en début de poste.
* Respecter trois prises alimentaires équilibrées par jour, à horaires les plus réguliers possible
* Pratiquer une activité physique régulière

## Surveillance médicale

Ces travailleurs doivent bénéficier d'une surveillance médicale renforcée (au moins une visite médicale semestrielle), conformément à l'arrêté interministériel du 04 Safar 1418 correspondant au 09 Juin 1997, fixant la liste des travaux ou les travailleurs sont fortement exposés aux risques professionnels.

Il est recommandé lors des visites médicales :

* De faire un interrogatoire sur le comportement alimentaire, sur l'exercice physique, sur l'apparition de symptôme digestifs (troubles dyspeptiques, douleurs abdominales, trouble du transit), sur les troubles neuropsychiques (dépression, anxiété), et sur l'apparition de troubles de sommeil (difficultés de s'endormir, éveils intra sommeil, somnolence excessive,..).
* De surveiller au moment de chaque visite le poids, la tension artérielle, prescrire un bilan lipidique périodique, et dépister le diabète.
* D'aviser les femmes du risque de complication de la grossesse. La femme enceinte est dispensée des gardes à partir du début du troisième trimestre. Une surveillance régulière sur le plan gynécologique et la réalisation de frottis cervicovaginaux et de mammographies sont aussi recommandées.
* De dépister les troubles du sommeil et de la vigilance comme facteur précoce de l’inadaptation au travail (questionnaire, échelle, agenda du sommeil,…….)
* D’informer ces travailleurs sur les risques médicaux liés au travail en horaires atypiques et en particulier le travail de nuit.
* La visite médicale sera ainsi l’occasion de rappeler les règles et conseils d’hygiène indispensables à une bonne qualité de sommeil.

# Bibliographie

1. **INRS.** Le point des connaissances sur Horaires atypiques de travail. 2013

2. **INRS**. Le travail de nuit et le travail posté. Quels effets ? Quelle prévention ? .2022

3. **la Haute Autorité de Santé.** Surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit. *Société Française de Médecine du Travail. 2012*

4. **Société Française de recherche et médecine du sommeil.** ATELIER CHRONOBIOLOGIE EN CLINIQUE. *Société Française de recherche et médecine du sommeil. 2011*