

# Vos questions / nos réponses

## Travail de nuit en postes de 12 heures : Quels conseils de prévention pour limiter les effets de ces organisations si populaires ?

La réponse de Laurence Weibel du département Études et assistance médicales de l'INRS.



**Une entreprise souhaite mettre en place un travail de nuit en 12 heures (12h) et interroge le service de prévention et de santé au travail (SPST) sur les risques et les mesures de prévention à mettre en œuvre.**

Le travail en 12h de jour, de nuit ou alternant (2x12h) se propage dans des secteurs d'activités de plus en plus diversifiés : l'aide et le soin à la personne, la maintenance, l'industrie, l'informatique, la sécurité... D'abord circonscrite à certains domaines du soin (les sages-femmes dans les maternités), cette organisation en horaires longs est aujourd'hui négociée dans des secteurs de plus en plus nombreux. Très plébiscitées par les salariés, pour des raisons de qualité de vie extraprofessionnelle, « les 12h » sont pourtant à haut risque pour la santé et la sécurité.

### Diversité des organisations en 12h

Aucune règle ne prévoit l'organisation des postes en 12h. De multiples combinaisons sont possibles, notamment en termes d'alternance des équipes (les équipes peuvent être fixes sur les postes de jour ou de nuit, ou alternantes en 2x12h), d'horaires de prise et de fin de poste et de rythme de travail (avec un nombre de postes consécutifs qui peut être plus ou moins long).

Les formes de travail posté en 12h peuvent présenter une très grande diversité selon le mode de travail (continu, semi-continu ou discontinu), la fixité ou l'alternance des postes, l'intervalle entre deux postes, la vitesse de rotation, le sens de rotation, l'horaire de prise de poste, le temps de chevauchement entre les équipes...

Par exemple, un système en 2x12h ne préjuge en rien du positionnement des jours et des nuits travaillés dans le cycle de rotation. Ainsi, les différentes possibilités au niveau du planning peuvent aboutir

à des semaines plus ou moins comprimées (de 2 postes par semaine jusqu'à 4/5 postes), avec un enchaînement des jours ou des nuits consécutifs plus ou moins rapide, les semaines comprimées allant parfois de pair avec de longues périodes de repos (8 ou 9 jours). Les semaines comprimées sont sources de fatigue accrue, et la reprise, après les longues périodes de repos qu'elles impliquent, pose des problèmes de suivi du travail et de perte de la dynamique collective [1, 2].

Les différentes modalités d'organisation en postes de 12h ne sont pas documentées en termes d'avantages, d'inconvénients et d'effets sur la santé. En effet, les expositions au travail en 12h ne sont pas caractérisées de manière suffisamment fine dans les études épidémiologiques pour permettre d'objectiver des effets différenciés.

### Effets du travail de nuit en 12h

Le travail de nuit a des effets sur la santé qui sont bien documentés [3]. Travailler de nuit en horaires longs (postes fixes en 12h ou postes alternants en 2x12h) présente un surrisque pour la santé et la sécurité au travail.

Ces effets exacerbés sont connus et particulièrement documentés dans la littérature scientifique dans le secteur des soins depuis les années 2000 [4 à 9]. Ils concernent l'augmentation des risques :

- d'endormissement au travail ;
- d'erreur dans les soins ;
- d'accident du travail ;
- d'accident de trajet ;
- de pratiques addictives ;
- de pathologies lombaires ;
- de prise de poids ;
- de fatigue ;
- de somnolence diurne ;

● d'insatisfaction au travail et d'intention de quitter son travail.

Est aussi observée une diminution des performances au travail, dont la qualité des soins [10, 11]. Une étude de cohorte portant sur 31 627 infirmières de 488 hôpitaux au sein de 12 pays européens réaffirme ce risque : le lien entre qualité des soins (soins décalés, pas faits, mal faits) et durée du roulement y est explicite : ce risque est très significativement augmenté avec les horaires en 12h [12]. Enfin une étude met en évidence le risque d'augmentation du syndrome métabolique chez des salariés de l'industrie en postes de 12h [13]. L'ensemble de ces effets des postes de nuit longs sont synthétisés dans une revue de la littérature de l'INRS [6] et réaffirmés dans une revue très récente basée sur l'analyse de 220 articles originaux et revues investiguant le lien entre horaires de travail et santé [14].

Ainsi, à la vue des nombreux effets du travail de nuit en 12h, qui se surajoutent aux effets déjà délétères du travail de nuit, la recommandation est d'étudier toutes les alternatives possibles à ce mode d'organisation avant de décider de sa mise en place.

### Si rythmes de 12h il y a...

Les postes de 12 heures correspondent à un régime dérogatoire. La durée journalière prévue par le Code du travail est de 10 heures maximum, les 12 heures ne sont possibles que par accord de branche ou d'entreprise. Lors de la négociation de postes de nuit en 12h, les contreparties sous forme de repos compensateur devraient être la priorité. Si malgré l'augmentation prévisible des effets sur la santé et le travail, le choix des postes de 12 heures est fait, la prévention du travail de nuit s'applique et l'organisation mise en place doit prendre en compte la prévention des risques.

Il s'agira notamment :

● de prendre en compte les contraintes liées aux postes longs dans l'évaluation des risques professionnels et, en particulier, d'évaluer la fatigue comme un risque professionnel susceptible à court, moyen et long termes d'avoir des effets négatifs sur la sécurité et la santé ;

● de mettre un accent particulier sur certaines mesures organisationnelles :

– aménager le contenu et l'environnement de travail afin d'anticiper les périodes de baisse de vigilance ou laisser des marges de manœuvre aux salariés [15],

– associer les salariés aux choix des horaires et des rythmes de travail afin de permettre une meilleure conciliation vie professionnelle / vie personnelle [16],

– respecter strictement les jours de repos et proscrire une politique de remplacement qui fait appel au personnel en repos, même fondée sur le volontariat, afin de limiter la dette de sommeil,

– intégrer tous les temps de transmission dans le temps de travail : quitter le travail à l'heure prévue doit être garanti afin de limiter le stress, la fatigue et permettre des transmissions de qualité,

– instaurer des pauses permettant notamment des micro-siestes afin de limiter les périodes d'hypovigilance au travail [17] ;

● d'associer le médecin du travail et le service de prévention et de santé au travail à la sensibilisation des salariés :

– à l'hygiène du sommeil (durée et quantité suffisantes, sommeil principal associé à des siestes...) et en particulier aux risques liés à la dette de sommeil [18],

– à la priorité au repos pendant les jours non travaillés. Il s'agit là de la première mesure de prévention à titre individuel au vu du risque exacerbé de dette de sommeil en postes de 12h ;

● d'intégrer la question des postes longs dans les sujets des ressources humaines, notamment dans la gestion prévisionnelle des emplois et compétences et la réflexion sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle ;

● d'envisager *a priori* les mesures de maintien au poste de travail ou de reclassement.

Une brochure coéditée par la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat) Alsace Moselle et la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (Dreets) Grand Est détaille ces éléments [19].

## BIBLIOGRAPHIE

- 1 | **KNAUTH P** - Extended work periods. *Ind Health*. 2007; 45 (1): 125-36.
- 2 | **BARTHE B** - Les 2x12h: une solution au conflit de temporalités du travail posté? *Temporalités*. 2009 ; 10 : 2-15.
- 3 | Évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit. Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective. Anses, 2016 (<https://www.anses.fr/fr/content/lanses-confirme-les-risques-pour-la-sante-lies-au-travail-de-nuit>).
- 4 | **SALLINEN M, KECKLUND G** - Shift work, sleep, and sleepiness - differences between shift schedules and systems. *Scand J Work Environ health*. 2010 ; 36 (2): 121-33.
- 5 | **CAPRARO D, MEYER L, SUEUR J** - Horaire en 2 x 12 h dans un service d'urgence hospitalier: pourquoi la greffe ne prend pas? Extrait de: Ergonomie et organisation du travail. 44<sup>e</sup> Congrès de la Société d'ergonomie de langue française (SELF). Toulouse, 22-24 septembre 2009. Toulouse: Société d'ergonomie de langue française (SELF): 191-97, 630 p.
- 6 | **WEIBEL L, HERBRECHT D, IMBODEN D, JUNKER-MOIS L ET AL.** - Organisation du travail en 2 x 12 h: les risques pour la santé et la sécurité des travailleurs. Mise au point TP 18. *Réf Santé Trav*. 2014; 137: 143-49.
- 7 | **THOMPSON BJ** - Does work-induced fatigue accumulate across three compressed 12 hour shifts in hospital nurses and aides? *PLoS One*. 2019; 14 (2): e0211715.
- 8 | **ARBOUR M, TANNER T, HENSLEY J, BEARDSLEY J ET AL.** - Factors That Contribute to Excessive Sleepiness in Midwives Practicing in the United States. *J Midwifery Womens Health*. 2019; 64 (2): 179-85.
- 9 | **DALL'ORA C, BALL J, RECIO-SAUCEDO A, GRIFFITHS P** - Characteristics of shift work and their impact on employee performance and wellbeing: A literature review. *Int J Nurs Stud*. 2016; 57: 12-27.
- 10 | **DALL'ORA C, GRIFFITHS P, REDFERN O, RECIO-SAUCEDO A ET AL.** - Nurses' 12-hour shifts and missed or delayed vital signs observations on hospital wards: retrospective observational study. *BMJ Open*. 2019; 9 (1): e024778.
- 11 | **BALL J, DAY T, MURRELLS T, DALL'ORA C ET AL.** - Cross-sectional examination of the association between shift length and hospital nurses job satisfaction and nurse reported quality measures. *BMC Nurs*. 2017; 16: 26.
- 12 | **GRIFFITHS P, DALL'ORA C, SIMON M, BALL J ET AL.** - Nurses' shift length and overtime working in 12 European countries: the association with perceived quality of care and patient safety. *Med Care*. 2014; 52 (11): 975-81.
- 13 | **OH JI, YIM HW** - Association between rotating night shift work and metabolic syndrome in Korean workers: differences between 8-hour and 12-hour rotating shift work. *Ind health*. 2018; 56 (1): 40-48.
- 14 | **HÄRMÄ M, KECKLUND G, TUCKER P** - Working hours and health. Key research topics in the past and future. *Scand J Work Environ Health*. 2024; 50 (4): 233-43.
- 15 | Adaptez le contenu et l'environnement de travail. Travail de nuit / travail posté. Solutions de prévention. Solution n°2. Édition INRS ED 6325. Paris: INRS; 2019: 1 p.
- 16 | Optimisez les horaires et les rythmes de travail. Travail de nuit / travail posté. Solutions de prévention. Solution n°1. Édition INRS ED 6324. Paris: INRS; 2019: 1 p.
- 17 | Adoptez la micro-sieste au travail. Travail de nuit / travail posté. Solutions de prévention. Solution n°4. Édition INRS ED 6327. Paris: INRS; 2020: 1 p.
- 18 | Formez et informez les équipes. Travail de nuit / travail posté. Solutions de prévention. Solution n°3. Édition INRS 6326. Paris: INRS; 2019: 1 p.
- 19 | Travail de nuit en poste de 12 heures. Populaire... et pourtant! CARSAAT Alsace-Moselle, 2021 ([https://www.carsat-alsacemoselle.fr/files/live/sites/carsat-alsacemoselle/files/Poste\\_12\\_heures\\_10-2021\\_interactif.pdf](https://www.carsat-alsacemoselle.fr/files/live/sites/carsat-alsacemoselle/files/Poste_12_heures_10-2021_interactif.pdf)).