

TRAVAIL DE NUIT

Horaires atypiques



# Le travail de nuit et le travail posté

Quels effets ? Quelle prévention ?

# Travail de nuit et travail posté : de quoi parle-t-on ?

**Le travail de nuit** concerne tout travail effectué entre 21 h et 6 h. En principe, la durée quotidienne du travail accomplie par un travailleur de nuit ne peut excéder 8 heures.

**Le travail posté** correspond à une organisation du travail dans laquelle plusieurs équipes se relaient successivement aux mêmes postes de travail, selon un roulement prédéfini. La forme la plus connue est le 3 x 8, c'est-à-dire trois équipes différentes qui se relaient sur le même poste pendant 24 heures.

**Les horaires dits « atypiques »** comprennent tous les aménagements du temps de travail qui ne sont pas « standards ». Le travail standard correspond à cinq jours réguliers par semaine, du lundi au vendredi, horaires compris entre 7 h et 23 h, avec deux jours de repos hebdomadaires. Le travail de nuit et le travail posté font partie des horaires « atypiques ».

**Un rythme circadien est un rythme biologique d'une période d'environ 24 h et d'origine endogène [Le terme vient du latin circa (presque) et dies (jour)].**

## Des conséquences sur la vie familiale et sociale

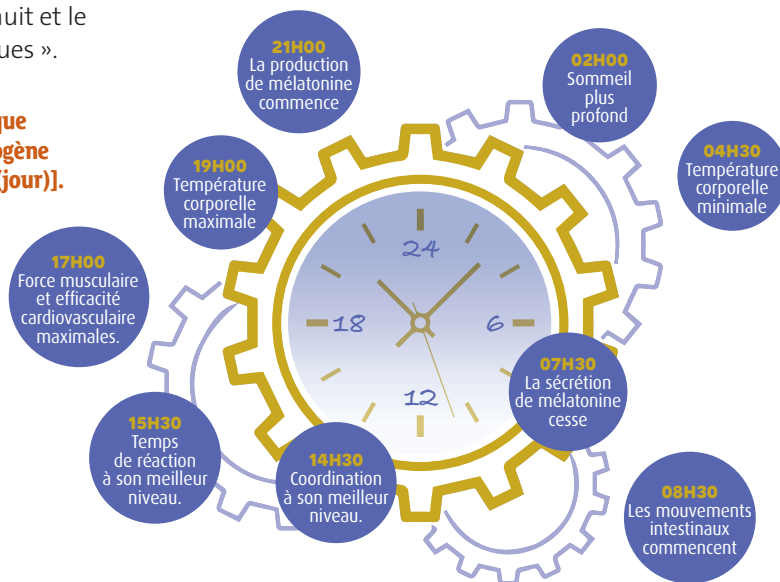
Le travail posté et le travail de nuit limitent le temps disponible pour les moments de rencontre et de partage. Cela peut impacter la vie familiale ou sociale des travailleurs concernés.

## → L'homme, un être rythmique

L'être humain est programmé pour vivre le jour et dormir la nuit. Ce rythme dit circadien est contrôlé par des horloges biologiques internes qui régulent de nombreux phénomènes physiologiques (sommeil, digestion, sécrétions hormonales...). Le cycle lumière-obscurité joue un rôle majeur dans la synchronisation journalière des horloges biologiques.

Chez les travailleurs de nuit/postés, l'exposition irrégulière à la lumière du jour désynchronise les horloges internes et perturbe les rythmes biologiques. Associée à une dette chronique de sommeil, cette désynchronisation a des effets sur la santé.

## QUELQUES RHYTHMES CIRCADIENS



*Distribution temporelle de plusieurs fonctions biologiques chez l'homme.*

(Source : schéma présenté dans Évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit. Avis de l'Anses, p. 74, juin 2016)

# ● ● ● Quels effets sur la santé ?

Le travail de nuit peut altérer, de manière plus ou moins grave, la santé du salarié, allant de troubles du sommeil au risque de cancer ou de maladie cardiovasculaire.

## LE TRAVAIL DE NUIT ET SES EFFETS SUR LA SANTÉ\*

Effets avérés	Effets probables	Effets possibles
▶ Troubles du sommeil	▶ Baisse des capacités de concentration et de mémoire	▶ Augmentation des lipides dans le sang (dyslipidémie)
▶ Somnolence	▶ Anxiété, dépression	▶ Hypertension artérielle
▶ Syndrome métabolique	▶ Surpoids et obésité	▶ Accident vasculaire cérébral
	▶ Diabète	
	▶ Maladies cardiovasculaires	
	▶ Cancer	

\*Source : Anses, 2016.

### → Les femmes : une population à risque

Le travail durant la nuit a des effets spécifiques sur la santé des femmes. Il augmenterait notamment le risque de cancer du sein.

Ce rythme de travail peut aussi perturber le déroulement de la grossesse. Les femmes enceintes, ou venant d'accoucher, bénéficient de mesures de protection particulières :

- affectation à un poste de jour,
- suspension du contrat de travail lorsque l'affectation à un poste de jour est impossible.

La suspension du contrat de travail est prévue sans perte de rémunération.

### → Attention aux accidents !

Le travail de nuit et le travail posté provoquent une somnolence, une baisse de vigilance, des troubles de la concentration et de la mémorisation. Ceci augmente la fréquence et la gravité des accidents du travail notamment les accidents de la route entre le lieu de travail et le domicile.



# Prévention des risques : les bonnes

Si le travail de nuit et le travail posté ne peuvent être évités, certaines bonnes pratiques permettent d'en prévenir les effets. Elles visent à éviter les états de désynchronisations circadiennes et à limiter la dette de sommeil.

Pour éviter les effets sur la santé, la première mesure consiste à réduire le recours au travail de nuit. Ce dernier doit demeurer exceptionnel et être « justifié par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité sociale »\*.

## → Agir sur l'organisation du travail

- Affecter en priorité les salariés volontaires à des postes de nuit.
- Associer les salariés concernés à la définition des horaires de travail et des cycles de travail.
- En cas de travail posté, adopter une vitesse de rotation rapide (tous les 2-3 jours) associée à une micro-sieste nocturne ou proposer un 2 x 8 associé à une équipe de nuit permanente.
- Instaurer des plannings réguliers et flexibles.
- Définir des heures de début et de fin de poste compatibles avec les horaires des transports en commun.
- Organiser des temps d'échange entre les équipes qui se succèdent.
- Prévoir des temps de pause pour permettre une micro-sieste nocturne.
- Mener une réflexion sur le contenu du travail, en planifiant par exemple en début de nuit/poste les tâches nécessitant une forte attention, ou avec une charge physique importante.

## → Adapter les horaires de travail

- Éviter les postes longs, supérieurs à 8 heures.

- Repousser le plus possible l'heure de prise de poste du matin (après 6 heures).
- Aménager le système horaire afin qu'il interfère le moins possible avec la vie familiale et sociale des salariés (limiter les week-ends travaillés).

## → Adapter les locaux de travail

- Revoir l'environnement lumineux : intensité lumineuse assez importante avant et/ou en début de poste ; intensité lumineuse moins élevée en fin de poste.
- Aménager des salles de pauses dédiées à la micro-sieste pour les salariés en poste de nuit.

## → Informer et former les salariés

- Informer les personnes sur les effets sur la santé du travail de nuit/posté.
- Sensibiliser les travailleurs à une bonne hygiène de vie, concernant notamment le sommeil et l'alimentation.



\*Code du travail

## pratiques

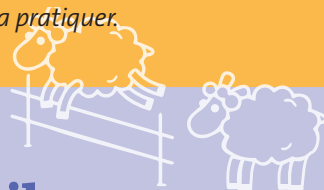
### → Consulter les salariés

Associer les salariés aux discussions concernant les modalités pratiques des horaires (heure de prise de poste, rythme de rotation, temps de pause...), leur permet de conjuguer au mieux leurs vies sociales, familiales et professionnelles.

**La bonne acceptation des horaires par les salariés constitue un élément protecteur contre les effets négatifs du travail de nuit/posté.**

### Osez la (micro)sieste !

*Les siestes courtes ou micro-siestes (maximum 15-20 minutes), au cours du poste, contribuent à lutter contre les impacts négatifs du travail de nuit/posté. Elles ont notamment des effets très bénéfiques sur la fatigue et la vigilance des salariés. Il est recommandé aux entreprises d'aménager des locaux dédiés à la micro-sieste et d'encourager les salariés à la pratiquer.*



## Le service de santé au travail : un interlocuteur privilégié

Les services de santé au travail jouent un rôle important dans l'accompagnement des entreprises. En effet, ils allient la connaissance de l'état de santé individuel des salariés et celle des conditions de travail, ce qui leur permet de prodiguer une information et des formations spécifiques sur les risques encourus mais également sur l'hygiène de vie et de sommeil.

### → Un suivi médical spécifique

Les travailleurs de nuit/postés font l'objet de mesures spécifiques en matière de suivi médical. Ils bénéficient :

- d'une visite d'information et de prévention préalable à leur affectation sur le poste,

- d'un suivi spécifique par le service de santé au travail selon une périodicité qui n'excède pas trois ans,
- si l'état de santé d'une personne en poste et/ou de nuit se détériore, le salarié, lui-même, ou son employeur peuvent également demander une visite supplémentaire au service de santé au travail.

En cas d'intolérance, le médecin peut par exemple conseiller l'employeur pour l'adaptation des postes selon les chronotypes des salariés :

- une personne « lève-tôt » sera plus à l'aise sur un poste du matin,
- une personne « lève-tard » sera plus à l'aise sur un poste en soirée ou de nuit.



**POUR EN SAVOIR PLUS**

**[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)**



Institut national de recherche et de sécurité  
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • [info@inrs.fr](mailto:info@inrs.fr)

**Édition INRS ED 6305**

2<sup>e</sup> édition • (2022) révisée en mars 2026 • 3 000 ex. • ISBN 978-2-7389-2717-0  
Design graphique : Patricia Fichou • Photos : © G. Kerbaol/INRS - P. Delapierre/INRS -  
V. Nguyen/INRS • Imprimé par Monsoise

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)   