Travail de nuit: la santé en danger

22/01/2009 10:57

Les travailleurs de nuit ou en horaires irréguliers souffrent de troubles du sommeil et d'un risque accru de pathologies, ont rappelé des experts lors du colloque Sommeil et Travail, organisé fin 2008, avec le soutien des ministères en charge de la santé et du travail (1). Ils préconisent des mesures visant à limiter ces risques.

imprimer le document
Analyser
Envoyer ce document
Zoom sur le contenu

par Sabine Casalonga

Réagir à l'article

dans le JDLE

Travailler de nuit est «probablement cancérogène»

Le travail de nuit chez les femmes progresse

Insomnie, cancer, surpoids, accident de la route… Voici les risques auxquels les personnes soumises au travail posté ou de nuit (TPN) (2) sont particulièrement exposées. Près d'un salarié sur cinq en France, soit près de 5 millions de personnes, ont un emploi de nuit ou par équipe en alternance. Principaux effets à court terme sur la santé, les troubles du sommeil concernent plus de 50% des TPN contre 38% des travailleurs de jour. Et 25 à 30% souffrent d'insomnie (3) contre 15 à 20% chez les autres salariés.

Les experts estiment que le déficit de sommeil chez les TPN s'élève à une à deux heures par 24 h. La somnolence qui en résulte serait à l'origine d'un risque d'accidents de travail et de la route sur le trajet de retour 2 à 5,5 fois plus important chez les TPN. Les experts rappellent d'ailleurs que plusieurs catastrophes célèbres ont été attribuées notamment au manque de sommeil des opérateurs, comme le naufrage de l'Exxon Valdez, la navette Challenger, Tchernobyl et Bhopal.

Cette détérioration de la qualité du sommeil résulte d'une modification des rythmes biologiques, gouvernés par l'«horloge interne» de l'homme. Influencée par le niveau de lumière et le rythme social (travail, repas), l'horloge biologique favorise la sécrétion d'une hormone, la mélatonine, et gouverne le rythme du sommeil, mais aussi d'autres fonctions physiologiques (température, hormones, rythme cardiaque).

Le travail de nuit induit d'ailleurs des effets autres que les troubles du sommeil, tels qu'un risque accru de troubles digestifs et de maladies cardiovasculaires. Chez les hommes, le risque de surpoids et d'obésité est quadruplé. Un lien avec l'apparition de certains cancers est également pressenti. En 2007, le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) a d'ailleurs classé le travail de nuit comme «probablement cancérogène pour l'homme» (4), en s'appuyant sur des études ayant conclu à un excès de risque de cancer du sein chez les femmes travaillant de nuit. La dérégulation de la sécrétion de mélatonine en serait la cause. Les femmes présentent également un risque accru de fausse-couche et d'accouchement prématuré. Une préoccupation majeure au regard de l'augmentation du nombre de femmes à de tels postes, depuis la levée de l'interdiction légale par la loi de 2001 relative à l'égalité professionnelle.

Comment limiter ces risques? «Il faut éviter un changement de poste entre 2 h et 5 h du matin, la période de sommeil optimale, afin de limiter les impacts à une seule équipe, et l'effectuer plutôt vers 6 h 30 pour tenir également compte du temps de transport», préconise Damien Léger, responsable du Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu à Paris. Les postes fixes de nuit seraient à privilégier au travail posté, une rotation des postes en sens «horaire» serait mieux tolérée et enfin une température plus élevée permettrait de réduire le risque de somnolence. Ces recommandations peinent pourtant à être mises en œuvre dans les entreprises, les facteurs sociaux l'emportant sur la prévention. «Les salariés préfèrent souvent avoir une pause au lieu de deux afin de partir plus tôt du travail», explique Damien Léger.

Dans ce contexte, les spécialistes recommandent d'informer les salariés sur les risques liés au TPN, de favoriser le suivi médical (5), notamment pour les salariés victimes d'un cancer, et d'améliorer l'environnement du travail (salle de repos, température, lumière). Mais, au final, il n'existe pas de travail de nuit «idéal». «Même si l'adaptation du travailleur est possible, plusieurs travaux démontrent un retentissement sur la santé à plus ou moins long terme», affirme le professeur de médecine. Les jeunes, les personnes «du soir», ayant besoin de moins de sommeil ou ayant une horloge biologique plus stable, s'adapteraient néanmoins plus facilement au travail posté de nuit.

Plusieurs experts soulignent que certains problèmes de santé observés chez les TPN sont similaires à ceux retrouvés chez les travailleurs de jour souffrant de difficultés sociales. «Le soutien public pour la poursuite des travaux de recherche se révèle essentiel», conclut Jean-Pierre Giordanella, coordinateur du plan Sommeil, lancé en 2007 par Xavier Bertrand, ancien ministre en charge du travail.

(1) Le colloque Sommeil et Travail a été organisé le 28 novembre 2008 par la Société française de la médecine du travail, la Société française de recherche et de médecine du travail et la Société de pneumologie de langue française.

(2) Le travail de nuit est défini par au moins 3 heures de travail durant la période 21 h-6 h, au moins 2 fois par semaine, ou bien 270 heures de travail de nuit par an (article L. 213-2 du Code du travail). Le travail posté correspond à «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 (...)» (directive 93/104/CE).

(3) Au moins 3 nuits par semaine pendant un mois consécutif.

(4) Dans le JDLE «Travailler de nuit est 'probablement cancérogène'»

(5) La surveillance médicale renforcée des travailleurs de nuit est précisée dans le décret n° 2002-792 du 3 mai 2002 (articles R 3122-18 à 22 du Code du travail)

Vos commentaires 3 commentaires Ajouter un commentaire

Jean MELLINGER **Pas étonnant pour un biologiste !**
A la notion de cycle circadien épiphysaire (mélatonine) s'est largement substituée celle d'une horloge interne intracellulaire, décelée chez des organismes variés. Les dernières publications parues dans Nature témoignent de l'intérêt qu'elle suscite. Elles aboutissent à d'étonnantes conclusions : - Jeff Gore & Alexander van Oudenaarden, Synthetic biology: The yin and yang of nature. Nature 457, 271-272, 15 January 2009) commentent l'article suivant et d'autres, parus récemment : Marcel Tigges et coll., A tunable synthetic mammalian oscillator (pages 309-31). - Zhongfu Ni et coll., Altered circadian rhythms regulate growth vigour in hybrids and allopolyploids (pages 327-331), montrent que la vigueur hybride végétale est due à un décalage de l'horloge biologique, ce qui accélère la croissance et stimule la photosynthèse. - Fred W. Turek, Circadian clocks: Tips from the tip of the iceberg. Nature 456, 881-883 (18 December 2008), commente l'article suivant : Theresa Alenghat et coll., Nuclear receptor corepressor and histone deacetylase 3 govern circadian metabolic physiology (pages 997-1000), qui montre que l'horloge interne détermine la dépense énergétique de la souris en modifiant la chromatine (ADN + histones). Cela peut conduire au diabète ! La fonction de réparation de l'ADN fait partie des fonctions contrôlées par cette horloge, ce qui explique que son dérèglement puisse favoriser la cancérisation.
jeudi 22 janvier 2009 - 18:19

Vos commentaires 3 commentaires Ajouter un commentaire

elisabeth patriat-brax

heures privilégiers de sommeil

vous parlez d'horaires à respecter lors de changement d'équipe mais vous ne précisez pas l'horaire par rapport au soleil (heure d'hiver ou d'été... des changements qui perturbent encore un peu plus !!! ...) je suis persuadée des effets néfastes sur le sommeil du travail de nuit,et cela perdure ... expérience vécue en hôpital (je suis inf.DE)

jeudi 22 janvier 2009 - 16:09

Jacques Lefort

Le "FAIRE"

C'est le travail qu'il faut récuser. Et mettre à sa place " FAIRE" ce qui est véritablement nécessaire pour le bien être de l'humain et de la société par la coordination, la fédération du "FAIRE" de chaque être humain selon ses désirs et ses besoins dans la libre action de Vie de chacun(e).

jeudi 22 janvier 2009 - 13:40

s

Haut de la page

© 2009 - Journal de l'environnement - Tous droits réservés