

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

**UNIVERSITE FERHAT ABBAS SETIF1
FACULTE DE MEDECINE
DEPARTEMENT DE MEDECINE**

**ENSEIGNEMENT GRADUE
6^{EME} ANNEE DE MEDECINE**

MODULE : MEDECINE DU TRAVAIL

LE TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES

**Dr BEHLOULI Ahmed Lakhdar
Maitre de conférence A**

**Année universitaire
2020 – 2021**

PLAN

I. INTRODUCTION

II. DEFINITION

III. PROFESSIONS EXPOSEES

IV. CHRONOBIOLOGIE

V. SOMMEIL ET ETATS DE VIGILANCE

**VI. TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES ET EFFETS SUR LA
SANTÉ**

VII. PREVENTION

BIBLIOGRAPHIE

LE TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES

I- INTRODUCTION

L'organisation des horaires de travail a subi des modifications importantes en fonction des évolutions socio-économiques dans le monde :

La mondialisation des marchés et le libre-échange,

L'accroissement de la compétition entre les entreprises,

Changements profonds de l'organisation du travail.

II- DEFINITION

L'horaire atypique se définit comme toute forme d'horaire qui diffère de l'horaire traditionnel :

- 40 heures par semaine,
- 8 heures par jour,
- 5 jours sur 7,
- du dimanche au jeudi,
- de jour seulement, entre 8h le matin et 16h le soir.

Travail de nuit :

Est considéré comme travail de nuit tout travail ayant lieu entre 21h et 6h.

Travail posté :

Travail en équipe selon lequel des travailleurs sont occupés successivement sur les mêmes postes de travail, à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines :

- Continu (matin continu, après-midi continu, nuit continu) = 24h/ 24, 7j/7.
- Semi-continu : sans travail de week-end.
- Discontinu : sans travail de nuit et de week-end.

Les formes d'horaires atypiques les plus connues sont :

- le travail de nuit,
- le travail le week end,

- le travail posté :
 - * 2 X 8
 - * 3 X 8
 - * 4 X 8

III- PROFESSIONS EXPOSEES

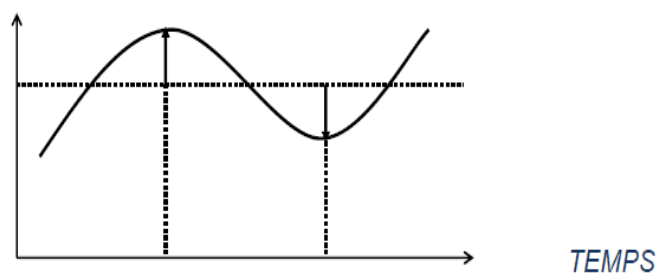
- Personnel de soins,
- Agents de sécurité,
- Agents de fabrication dans l'industrie,
- Restauration, Hôtellerie, boulangers,
- Collecte des ordures (éboueurs),
- Transport routier (conducteurs poids lourd), aérien (personnel navigant), maritime, ferré (conducteurs de trains),
- Police, armée, protection civile.

IV- CHRONOBIOLOGIE

La chronobiologie est la discipline qui étudie les variations périodiques des phénomènes biologiques qui se reproduisent identiques à eux-mêmes selon un rythme défini par une période.

Du point de vue chronobiologique, la matière vivante est sujette à une continuelle variation d'état pour répondre aux fonctions biologiques vitales (caractéristique d'origine génétique).

La plupart de nos fonctions physiologiques ont une périodicité d'environ 24 heures, peu variable d'un jour à l'autre : ce sont les rythmes circadiens.



Il existe plusieurs rythmes :

LES BESOINS DE SOMMEIL

La plupart des sujets éprouve un besoin de 7 h 30 à 8 heures de sommeil, réparties par exemple sur 4 cycles de 2 heures ou 5 cycles de 1 h 30.

Certains sujets, dits "petits dormeurs", auront besoin de 5-6 heures par nuit, 5% environ de la population.

Par contre, les "gros dormeurs" auront besoin d'une durée moyenne de plus de 9 heures de sommeil par jour.

LES ETATS DE LA VIGILENCE

- l'éveil : Moments conscients de notre vie, et représente chez l'adulte près des deux tiers du temps. Cet état oscille de façon plus ou moins rapide entre des temps d'éveil actif et des temps d'éveil passif.
- le sommeil lent (classique): caractérisé par un ralentissement et une augmentation d'amplitude progressive des ondes électriques corticales. Le sommeil lent représente chaque nuit environ 75 % à 80 % du sommeil total, soit environ 6 heures de sommeil lent pour une nuit de 8 heures.
- le sommeil paradoxal : Il succède au sommeil lent. L'EEG enregistre une activité électrique corticale intense, avec des ondes rapides, peu amples, très proches de celles de l'éveil actif. Ce sommeil représente 20 à 25 % du sommeil total, soit, lui aussi, près de 2 heures par nuit.

Les avances de phase

Les avances de phase correspondent à des horaires anormalement précoces d'endormissement. Les cas modérés représentent les sujets dits "couche-tôt».

Les retards de phase simulent une "insomnie d'endormissement". C'est un peu le cas extrême des sujets dits "couche-tard", qui restent en pleine forme très tard dans la soirée, mais qui ont beaucoup de difficultés pour se lever le matin.

VI- TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES ET EFFETS SUR LA SANTE

- Troubles du sommeil : aggravés par la prise de somnifère,

- Irritabilité, stress, fatigue chronique (dette de sommeil), anxiété, dépression pouvant nécessiter une prise de médicaments antidépresseurs ou anxiolytiques
- Excès pondéral : consommation excessive de café, de tabac, de nourriture pour lutter contre la somnolence et le stress,
- Troubles digestifs (ulcères gastro-duodénaux),
- Troubles cardiovasculaires (HTA, troubles du rythme),
- Diminution des performances intellectuelles,
- Perturbation de la vie sociale et familiale, impossibilité de participer à certains évènements familiaux, à des activités associatives, de faire du sport,
- Impression d'isolement,
- Anomalies des paramètres biologiques : mélanotonine, cortisol, cholestérol, prolactine,
- Perturbation du rythme circadien (cycle veille-sommeil),
- Usure psycho-physiologique précoce,
- Accident du travail : Actuellement, la plupart des catastrophes industrielles se sont produites au cœur de la nuit (entre 2h et 4h du matin), à un moment de vigilance moindre (hypovigilance).

VII- PREVENTION

PREVENTION COLLECTIVE

- Adapter le contenu de la tâche : la charge physique, mentale, monotonie,
- Cycle court : rotations des équipes qui perturbent le moins possible les rythmes chronobiologiques,
- Eviter les alternances de poste, sinon, préférer une rotation en sens horaire (matin > après-midi > nuit),
- Organiser les horaires de manière à permettre un temps de repos et de récupération suffisant,
- Aménager les conditions de travail : locaux, loisirs, éclairage, boissons, repas.....,

- Éviter le travail isolé → binôme,
- Formation, sensibilisation

PREVENTION INDIVIDUELLE

- Personne volontaire,
- Profil chronobiologique : faire éviter les personnes « couche tôt » ;
- Dispenser les sujets âgés, malades chroniques, femmes enceintes,
- Dormir au moins 7 h/jour, respecter des horaires réguliers de coucher et de lever et prendre une sieste autant que possible,
- Ne pas recourir à des médicaments hypnotiques,
- Bonne hygiène alimentaire : 3 repas variés, régulier et équilibrés par jour, collation légère et limiter le grignotage
- Éviter une consommation excessive d'excitants (café, thé, colas, boissons énergétiques), afin de ne pas perturber le sommeil à venir,
- Pratiquer une activité physique régulière.

PREVENTION MEDICALE

- Surveillance médicale correcte,
- Dispenser les personnes dont le travail en horaires décalés est contre indiqué,
- rechercher des signes d'intolérance (troubles du sommeil, fatigue, troubles gastro-intestinaux, irritabilité).

BIBLIOGRAPHIE

- Gadbois C. Horaires postés et santé. Encycl Méd Chir (Elsevier, Paris), Toxicologie-Pathologie professionnelle, 16-785-A-10, 1998, 6 p.
- Travail posté et travail de nuit. Dossier INRS. 2016
- Catilina P., Roure-Mariotti M-C. " Médecine et risque au travail", éd Masson, Paris, 2002, pp 486-501.