



SOLUTION N° 1

OPTIMISEZ LES HORAIRES ET LES RYTHMES DE TRAVAIL

Définir un planning et un rythme de travail visant à limiter les désynchronisations et la dette de sommeil permet d'atténuer les risques liés au travail de nuit / travail posté.

AGISSEZ SUR LES HORAIRES DE TRAVAIL

Lors de l'établissement des horaires de travail :

- ▶ **fixez l'heure de début de poste du matin au plus tôt à 6 heures** : cette mesure permet de retarder l'heure de réveil, ce qui réduit la dette de sommeil et augmente la qualité du sommeil des salariés ;
- ▶ **évités les postes longs la nuit** : au-delà d'une durée de 8 heures les effets sur la santé et la sécurité sont majorés ;
- ▶ instituez un temps d'**échange formel lors de la relève de poste** entre les équipes qui se succèdent. Ce temps doit permettre la transmission des informations utiles à la sécurité et à la qualité du travail.

CHOISISSEZ LES MODALITÉS DE ROTATION LES MIEUX ADAPTÉES

L'**organisation en 3 x 8 est à éviter** car c'est l'organisation du travail qui soumet le plus l'organisme à des états de désynchronisation répétés.

Deux options sont à privilégier :

- ▶ 1^{re} option : favorisez les **rotations rapides** (4 x 8 ; 5 x 8). Pour cela il faut prévoir un maximum de trois nuits de travail consécutives par salarié pour limiter les perturbations de l'horloge biologique ;
- ▶ 2^e option : mettez en place une **équipe de nuit permanente** composés de salariés volontaires, associée à un 2 x 8.

Dans tous les cas :

- ▶ les salariés doivent être associés aux discussions : l'adhésion au système horaire est un facteur clé de sa tolérance ;
- ▶ les salariés travaillant de nuit doivent être sensibilisés aux risques liés à la dette de sommeil. Ils doivent être formés à la bonne gestion de leur sommeil notamment pendant les temps libres en journée et pendant leurs jours de repos (voir fiche ED 6326) ;
- ▶ il faut permettre aux salariés d'anticiper leur planning, afin de concilier au mieux vie professionnelle et vie extraprofessionnelle ;
- ▶ les micro-siestes sur le lieu du travail sont recommandées chez les travailleurs de nuit afin de prévenir les baisses de vigilance (voir fiche ED 6327).

POUR ALLER PLUS LOIN

N'hésitez pas à vous faire aider ! Votre service de santé au travail et les services Prévention des Carsat peuvent vous conseiller et vous accompagner dans la mise en place de ces actions.

Découvrez d'autres bonnes pratiques de prévention sur www.inrs.fr