



4^{ème} Édition

LES JOURNÉES SANTÉ & SÉCURITÉ AU TRAVAIL

A r o h i a n a ' e

14 & 15
novembre
Au Méridien



Direction du Travail



Ministère de la Santé
et de la Prévention



Caisse de Prévoyance Sociale
Te Kōwhiri Kaitiaki
Votre Protection Sociale,
Notre Métier



Rythmes de travail et sécurité



4^{ème} Édition
LES JOURNÉES
SANTÉ
& SÉCURITÉ
AU TRAVAIL
A rohi ana'e

- Maryline ECKERT – *Intervenant en prévention des risques professionnels au SISTRA*
- Loetitia HIU – *Inspectrice du travail à la Direction du travail*
- Raihau ATGER – *Agent Hygiène sécurité environnement pour Interoute*
- Tekura YP SEUNG – *Chef du service prévention des risques professionnels à la CPS*
- Docteur Alexandre AGUSTI – *Médecin du travail au SISTRA*
- Fabrice GUILLOUX – *Contrôleur du travail à la Direction du travail*
- Boris DE WEVER – *Assistant Qualité sécurité environnement pour Plastiserd*



4^{ème} Édition
**LES JOURNÉES
 SANTÉ
 & SÉCURITÉ
 AU TRAVAIL**
 A rohi ana'e



DIRECTION DU TRAVAIL





Le travail posté et le travail de nuit sont des formes d'aménagement en **horaires atypiques**.

Ils doivent rester exceptionnels
Ils se justifient par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité sociale.

Sommaire

I - La réglementation

II - L'horloge interne de l'organisme

III - Les statistiques

IV - La démarche de prévention

Prévention collective

Retour d'expérience de Plastiserd

Prévention individuelle

Retour d'expérience de Interoute



4^{ème} Édition
LES JOURNÉES
SANTÉ
& SÉCURITÉ
AU TRAVAIL
A r o h i a n a ' e

I - La réglementation



4^{ème} Édition
LES JOURNÉES
SANTÉ
& SÉCURITÉ
AU TRAVAIL
A rohi ana'e



Que dit le code du travail ?

Durée du travail

Référence	Dispositions
<i>Lp.3211-1</i>	La <u>durée légale du travail</u> effectif des salariés est fixée à 39 heures <u>par semaine</u>
<i>Lp.3211-11</i>	La <u>durée quotidienne</u> de travail ne peut pas dépasser 10 heures
<i>Lp.3211-12</i>	Au cours d'une même semaine, la durée du travail ne peut dépasser 48 heures
<i>Lp.3211-13</i>	La durée moyenne hebdomadaire de travail calculée sur une période quelconque de 12 semaines consécutives ne peut dépasser 46 heures

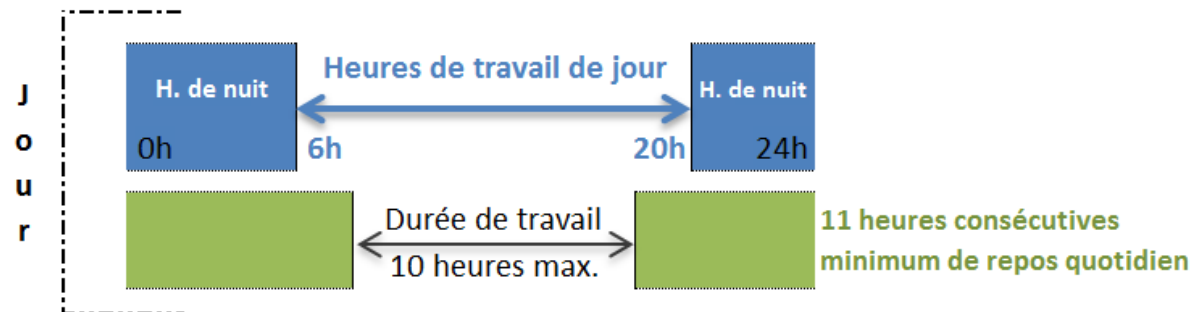
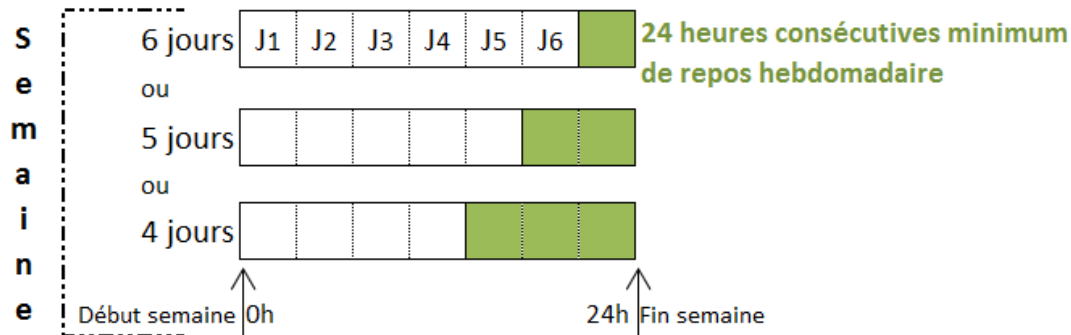
Repos

<i>Lp.3221-1</i>	Le <u>repos quotidien</u> des salariés a une durée minimum de 11 heures consécutives
<i>Lp.3222-1</i>	Il est interdit d'occuper plus de 6 jours par semaine un même salarié
<i>Lp.3222-2</i>	Le repos hebdomadaire a une durée minimale de 24 heures consécutives
<i>Lp. 3222-3</i>	Le repos a lieu en principe le dimanche
<i>Lp 3212-2</i>	Les 39 heures par semaine peuvent être réparties sur 4 à 6 jours
<i>Lp 3212-16</i>	Sont considérés comme heures de jour toutes celles effectuées entre 6h et 20h et comme heures de nuit celles effectuées entre 20h et 6h

Répartition hebdomadaire et journalière

Durée légale :
39 heures par semaine

Répartition :



Organisation « atypique » du travail

Correspond aux organisations de travail aux rythmes décalés, irréguliers ou à des amplitudes de journée variables ou fragmentées.

Les formes d'horaires atypiques les plus connues sont :

- le travail par relais (ou « posté » en 3x8 ou 2x12)
- le travail par roulement
- le travail de nuit ou le week-end

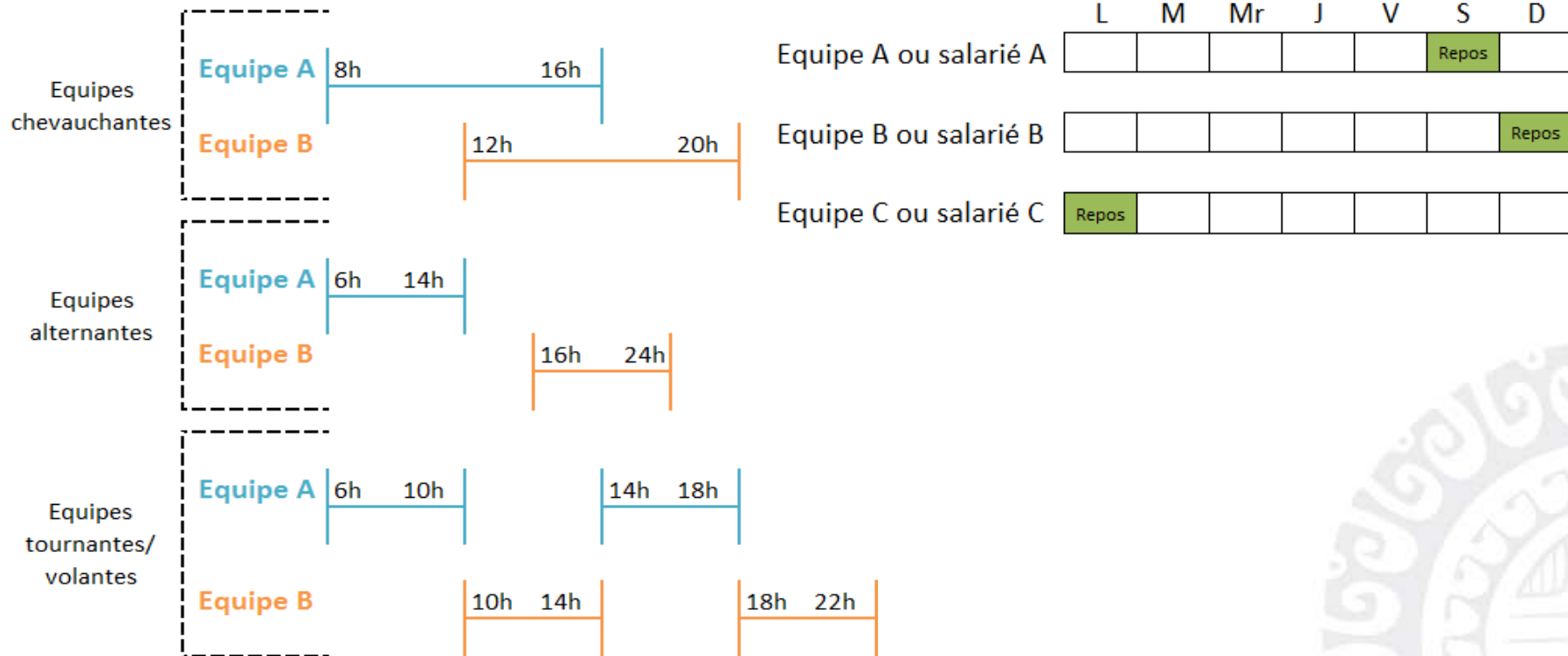
Mais aussi travail à temps partiel ou intermittent.

Certaines formes de travail atypiques ne peuvent être mises en place qu'après **autorisation de l'inspecteur du travail !**

Que dit le code du travail ?

Référence	Dispositions
<i>Lp 3212-4</i>	Le travail par relais consiste à pratiquer des horaires différents à l'intérieur d'un groupe de salariés ayant la même activité. Il peut s'agir : 1. soit d'un horaire décalé (équipes chevauchantes) de telle sorte que plusieurs équipes puissent être occupées en même temps à certaines périodes de la journée ; 2. soit du travail en équipes alternantes, formule consistant à faire travailler tour à tour plusieurs équipes, les périodes de travail étant entrecoupées de pauses de longue durée ; 3. soit du travail en équipes tournantes ou volantes, une équipe étant destinée à remplacer les autres pendant les temps de pause.
<i>Lp 3212-5</i>	Le travail par roulement consiste à attribuer des journées de repos hebdomadaire différentes à des salariés ou équipes de salariés, exerçant la même activité.

Travail par relais - travail par roulement



Travaux particulièrement pénibles

Extrait de l'arrêté n ° 213 CM du 21 février 1997 fixant la liste des travaux manuels ouvriers effectués de façon habituelle et régulière pouvant être reconnus comme particulièrement pénibles

Peuvent être reconnus comme particulièrement pénibles, les travaux manuels ouvriers effectués de façon habituelle et régulière :

- de nuit
- en extérieur, dans des entreprises :
- . de travaux publics
- (...)
- à la chaîne (...)

Quelles sont les conditions d'ouverture du droit à la retraite ?

Les conditions d'ouverture des droits à retraite sans abattement

Age minimal	Durée minimal de cotisations
60 ans	5 ans (60 mois)
50 ans avec certificat médical d'inaptitude	5 ans (60 mois)
50 ans avec travaux pénibles*	30 ans (360 mois)
Sans conditions d'âge	35 ans (420 mois)

*Pour travaux pénibles

- Pour un salarié exerçant un travail manuel ouvrier et justifiant d'au moins 10 années d'activités particulièrement pénibles sur le territoire (suivant liste des activités bien définies).
- Pour les mères de famille ayant élevé au moins trois enfants et justifiant d'au moins 5 années d'activités particulièrement pénibles au cours des 15 dernières années d'activité (suivant la même liste des activités pénibles).

La pénibilité des activités exercées est appréciée concrètement au cas par cas par une commission paritaire composée de représentants des employeurs et des salariés.

Que dit le code du travail ?

Durée du travail

Référence	Dispositions
<i>Lp 3212-2</i>	C'est l'employeur qui organise les horaires de travail.

Principes généraux de prévention

<i>Lp 4121-1</i>	L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs de l'entreprise, y compris les travailleurs intérimaires et les travailleurs indépendants.
------------------	---

☞ L'employeur met en place une organisation adaptée pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs de l'entreprise.

II – Horloge interne de l'organisme

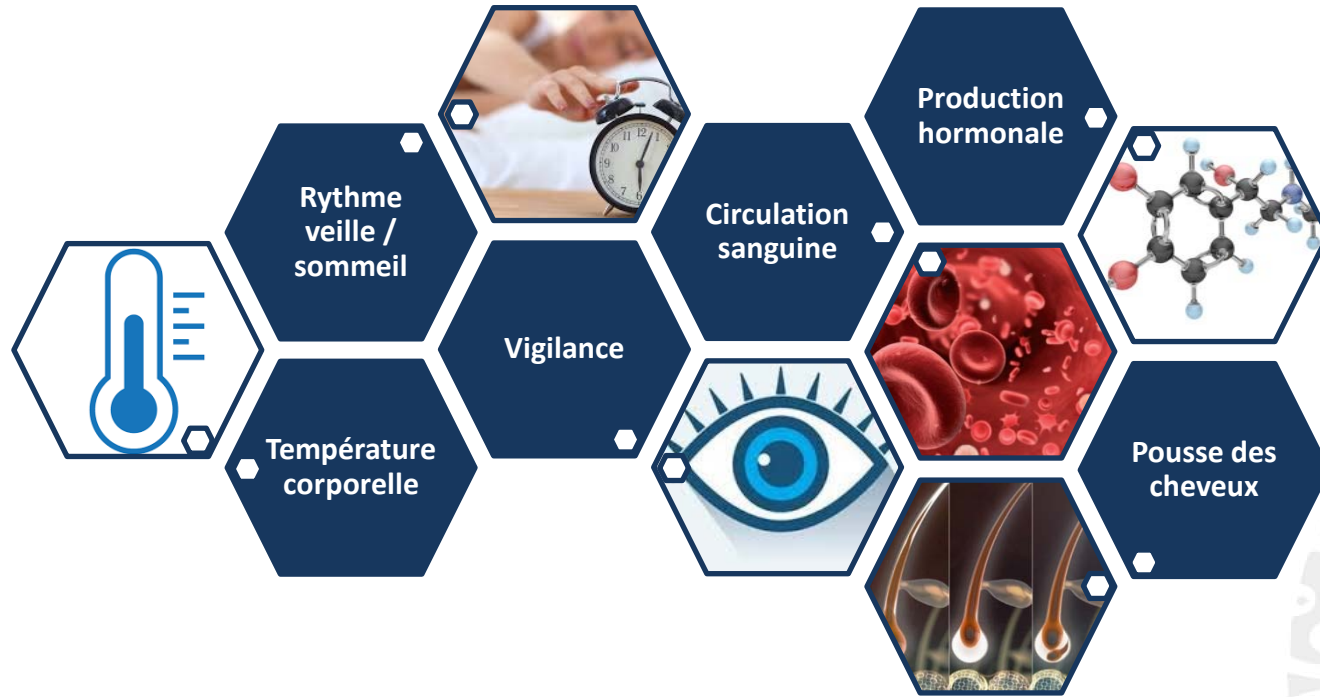
- ❖ Rythme circadien
- ❖ Cycle du sommeil
- ❖ Facteurs de désynchronisation
- ❖ Effets sur la santé

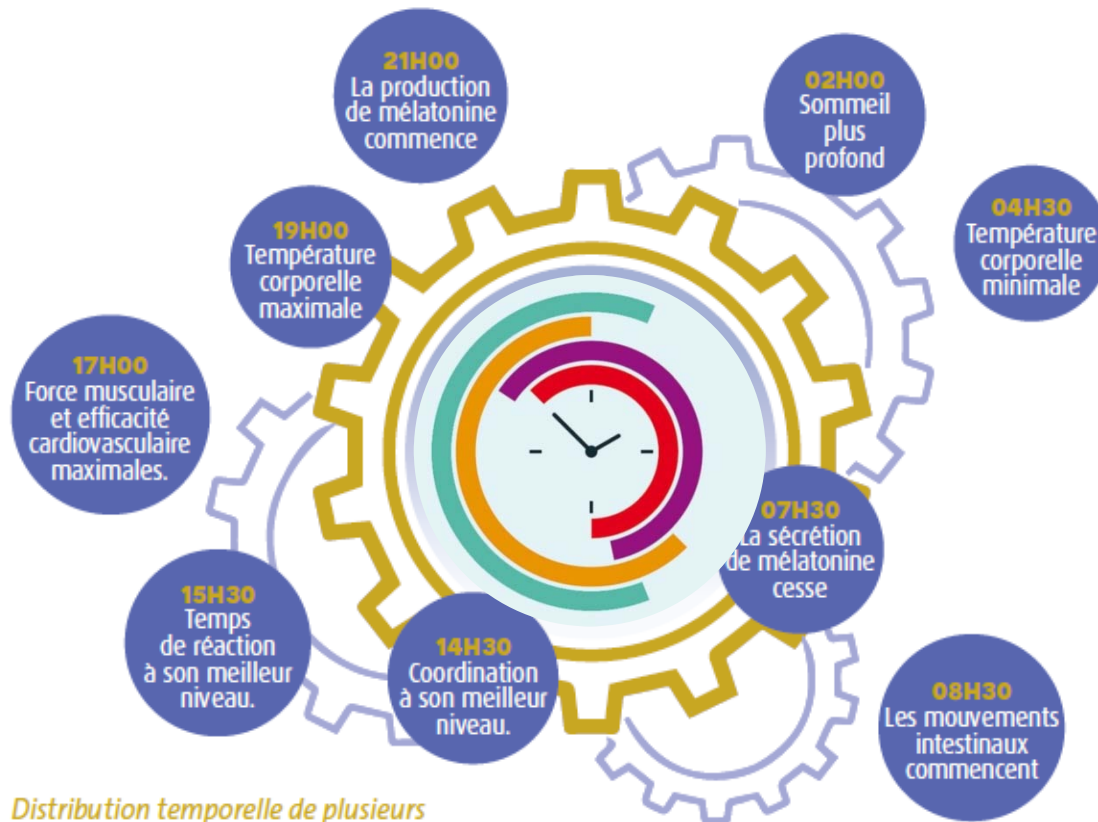


4^{ème} Édition
LES JOURNÉES
SANTÉ
& SÉCURITÉ
AU TRAVAIL
A rohi ana'e

❖ Rythme circadien :

Regroupe tous les processus biologiques cycliques d'une durée d'environ 24 heures





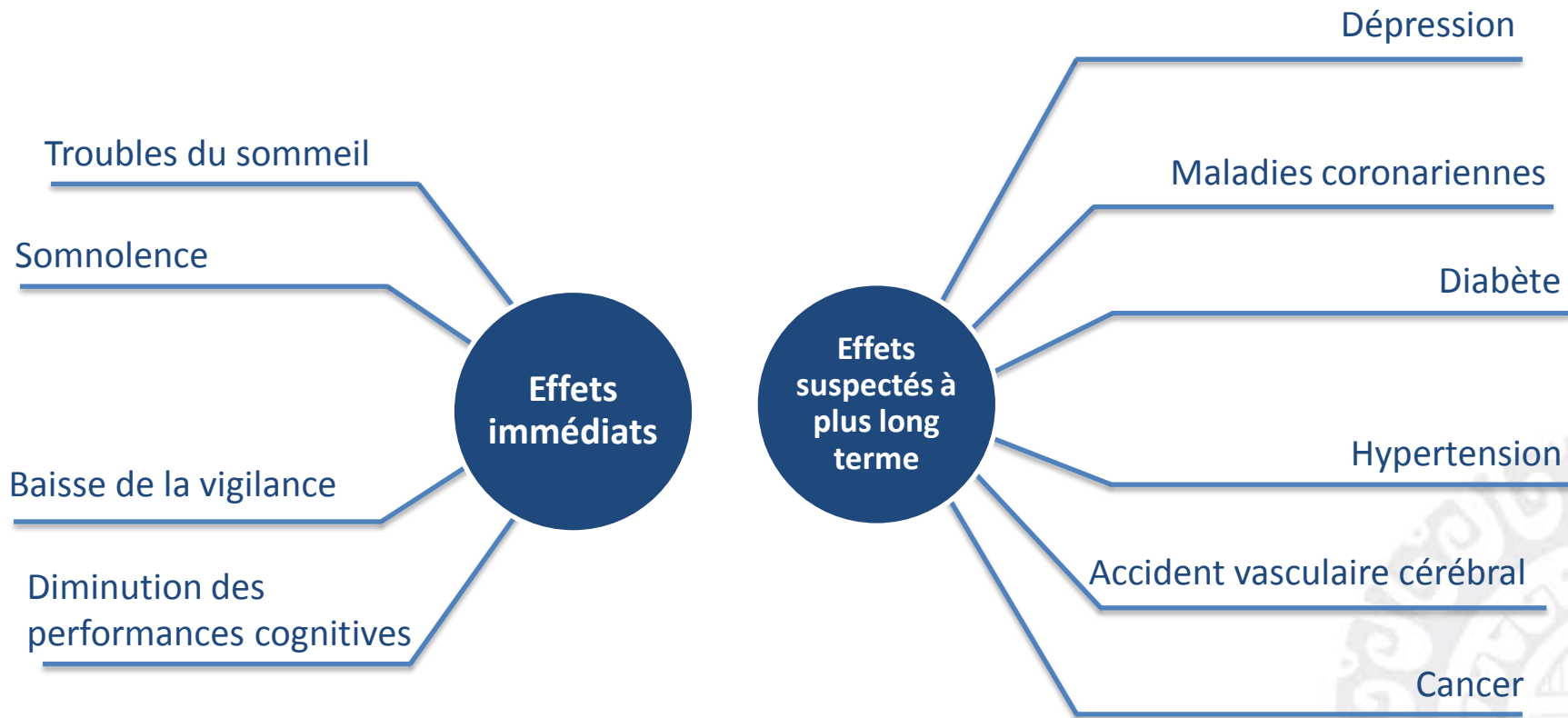
Distribution temporelle de plusieurs fonctions biologiques chez l'Homme.

Source INRS ED 6305

❖ Facteurs modifiant l'horloge biologique



❖ Effets sur la santé



❖ Femmes enceintes travaillant de nuit

- Augmenterait le risque :
 - d'**avortement spontané**,
 - d'**accouchement prématuré**,
 - de **retard de croissance intra utérin**.
- Aménagement de poste : (Art Lp. 1242-1 du Code du Travail)

« La salariée en état de grossesse peut être affectée temporairement dans un autre emploi, à son initiative ou à celle de l'employeur, si son état de santé médicalement constaté l'exige.[...] »

III - Statistiques



4^{ème} Édition

LES JOURNÉES
SANTÉ
& SÉCURITÉ
AU TRAVAIL

A rohi ana'e



❖ Statistiques en accidents du travail (AT) et accidents de trajet pour l'année 2017

2473
sinistres en
général

- 81 % d'AT
- 18 % de trajet
- 0,3 % de MP

221 sinistres de
nuit
(entre 20h et 6h)
= 9 % du total

- 67 % d'AT
- **33 % de trajet**

254 sinistres
les samedis
et dimanches
= 10.3 % du total

- 80 % d'AT
- 20 % de trajet

48 sinistres
de nuit les
samedis et
dimanches

- = 2 % du total
- = **20 % des sinistres du week-end**
- 62 % d'AT
- **38 % de trajet**



Secteurs d'activité les plus impactés

- Hébergement-restauration (41% des AT)
- Santé humaine et action sociale (15%)
- Commerce (11%) *le week-end*



Professions occupées les plus touchées

- Cuisiniers/serveurs (20%)
- Infirmiers (10%)
- Femmes de ménage (11%) *le week-end*
- Réceptionnistes et hôtesse d'accueil (7%)



Formes d'accidents les plus courantes

- Chocs ou heurts avec des objets (24%)
- Chutes de personnes (22%)
- Faux mouvements (6%) *(travail de nuit)*



Natures des lésions les plus observées

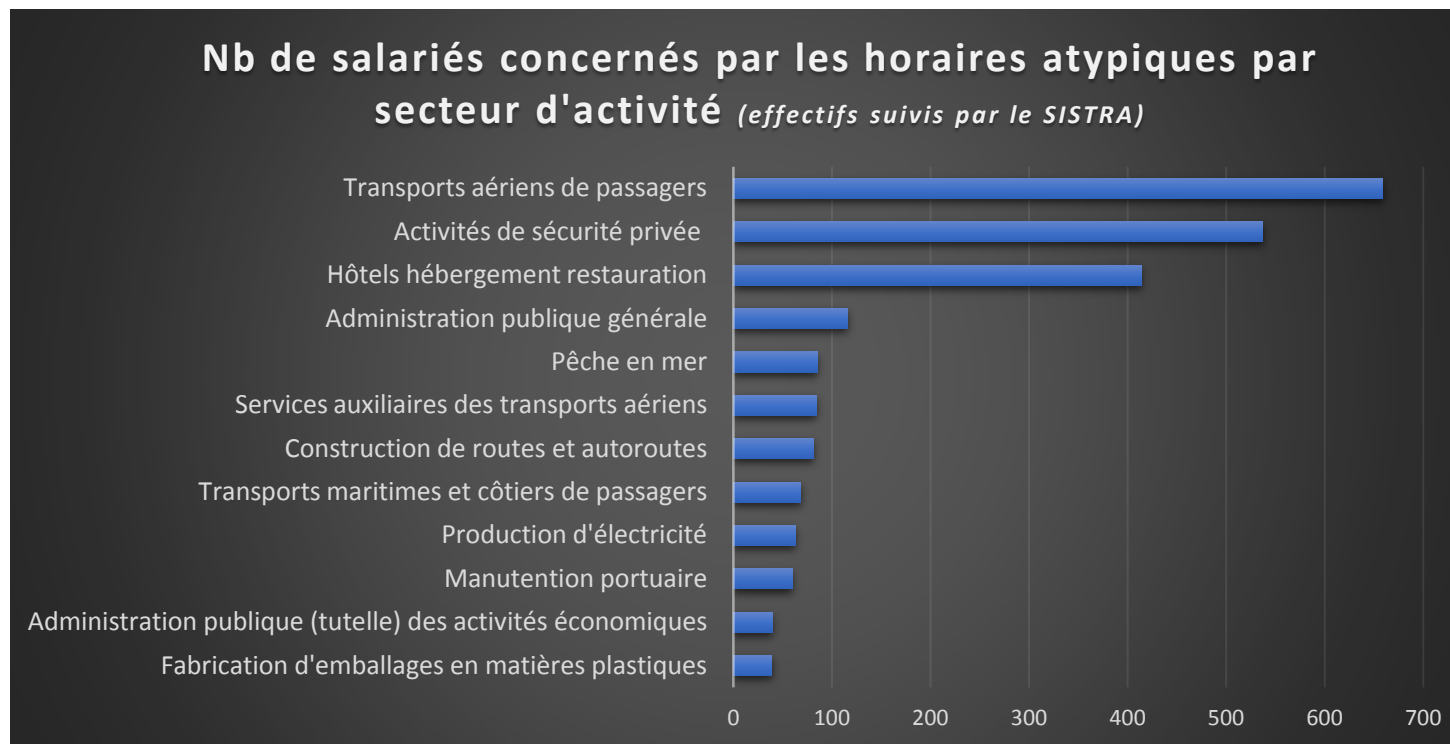
- Plaies (30%) / Commotions et traumatismes internes (17%)
- Ecrasements (15%)
- Entorses et foulures (13%)

❖ Nombre de salariés exposés au rythme de travail atypique



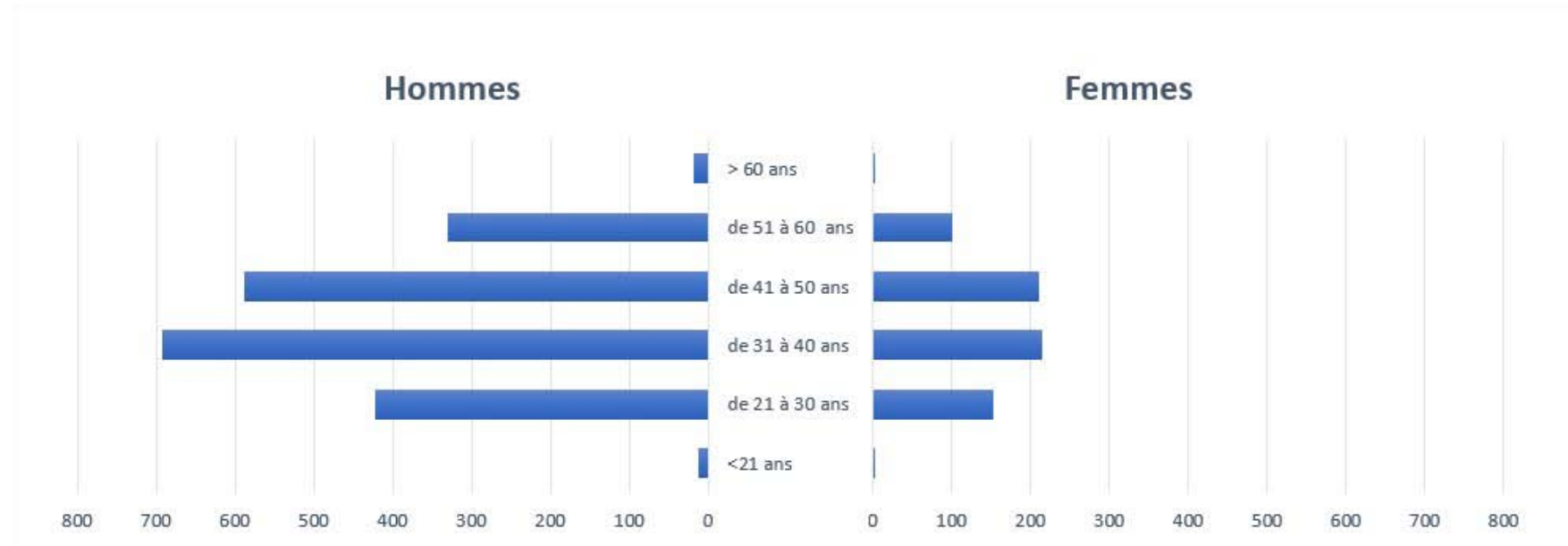
- 27 007 salariés suivis par le SISTRA en 2017
- 2748 exposés aux horaires de travail atypiques
- 10,2 % des salariés

❖ Principaux secteurs d'activité concernés



SISTRA
Service Interentreprises
de Santé au Travail

❖ Répartition des salariés exposés au travail de nuit



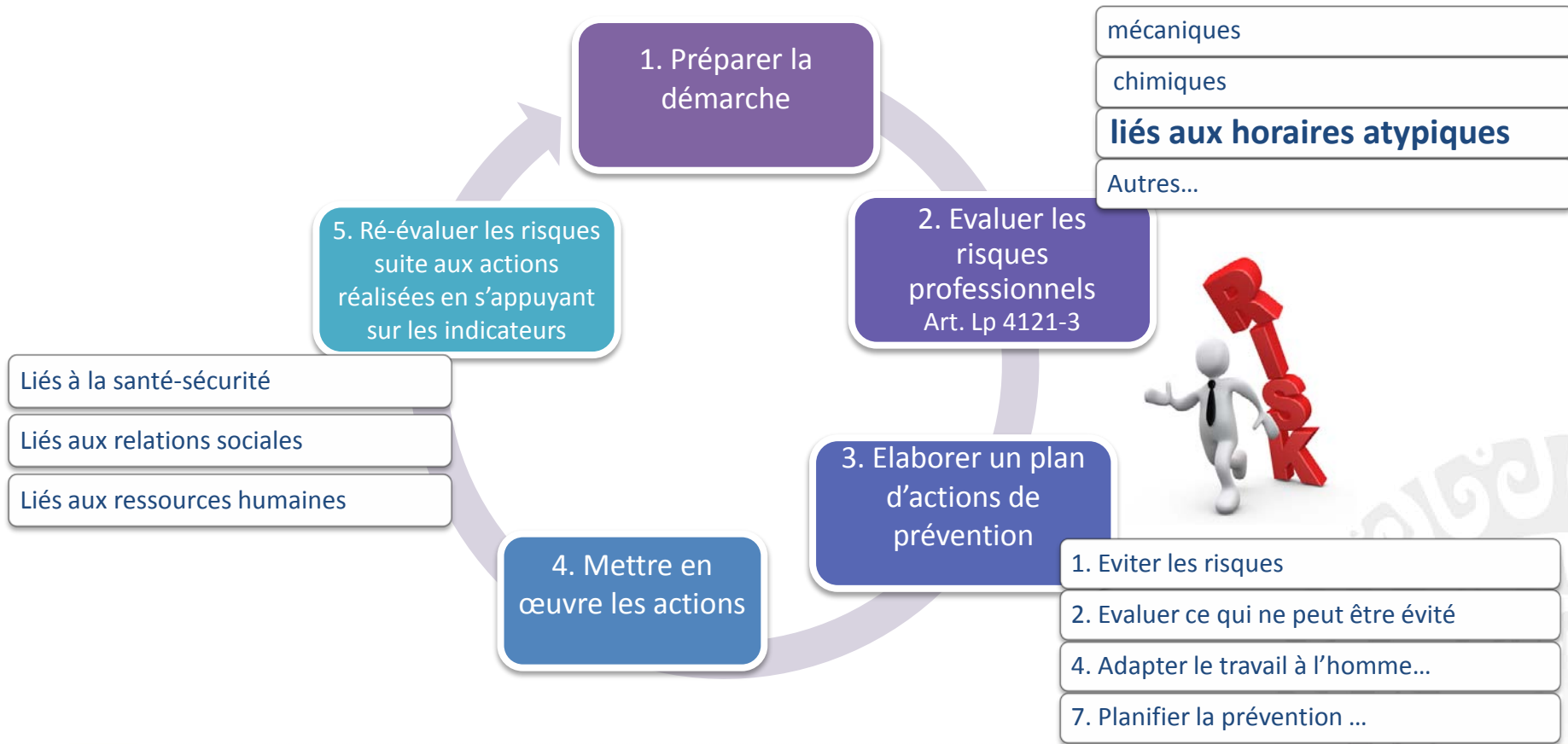
V - Démarche de prévention



4^{ème} Édition

LES JOURNÉES
SANTÉ
& SÉCURITÉ
AU TRAVAIL

A rohi ana'e



❖ Les différents intervenants :

Interne

- L'employeur
- CHSCT ou DP

Externe

- Le médecin généraliste
- Le service de santé au travail

❖ Des outils existent pour vous aider :

Par exemple la grille de lecture de la pénibilité proposée par les médecins du travail

Disponible sur le site de l'INRS www.inrs.fr
référence TF 219

> GRILLE DE LECTURE DE LA PÉNIBILITÉ DES HORAIRES DÉCALÉS.

R	Grille horaire : cotation	Score	Explications pour répondre oui ou non à chaque recommandation
		0,0 %	
	Horaire étudié :	oui/non*	
R1	Item de moindre pénibilité Pas trop de nuits dans le cycle, 1 par semaine en moyenne		comparer le nombre de nuits au nombre de semaines travaillées ; répondre oui si nombre de nuits travaillées est inférieur au nombre de semaines travaillées
R2	Rythmes réguliers (5/2 - 6/3 - 4/4)		régularité à rechercher dans le nombre de jours travaillés et le nombre de repos qui s'en suivent - exemple 5 jours travaillés / 2 repos ou 6 jours travaillés / 3 repos ou 4 jours travaillés / 4 repos
R3	Il n'y a pas deux séries de nuits de suite		
R4	4 nuits consécutives au maximum		
R5	4 matins consécutifs au maximum		
R6	Au moins deux jours de repos après la dernière nuit travaillée d'une série (la journée suivant la dernière nuit travaillée d'une série n'est pas comptabilisée en repos)		

✓ Prévention collective

Eviter le risque : agir sur le système horaire



iStockphoto

Supprimer ou limiter le travail en horaires atypiques

- Evaluer si les résultats ne peuvent pas être atteints par une autre organisation du travail
- Diminuer le nombre de personnes travaillant à ces horaires

Si l'on ne peut l'éviter, il faut l'évaluer



Aménager le système horaire :

- Associer les salariés de l'entreprise aux discussions sur les modalités des horaires (prise de poste, amplitudes, rythme, temps de récupération)
- Privilégier une affectation en priorité des salariés volontaires
- Cela doit résulter d'un compromis entre des facteurs collectifs (organisationnel, social) et personnels (psychologique, familial)

Aménager le système horaire (1/3)



Fréquence, vitesse de rotation et durée des repos

- Adopter une vitesse de **rotation rapide** (tous les 2-3 jours) associée à une micro sieste nocturne ou proposer un **2x8 associé à une équipe de nuit permanente**
- Prévoir un **minimum de 11 heures de repos** entre 2 postes
- Le **nombre de nuits de repos successives** = à celui des nuits de travail



Durée des postes de travail

- **Eviter les postes longs**, supérieurs à 8 heures
- **Ajuster en fonction de la pénibilité** des tâches et de leurs conditions d'exécution
- Planifier en début de nuit/poste les tâches nécessitant une forte attention

Aménager le système horaire (2/3)



Sens et cycles de rotation

- Privilégier les rotations dans le **sens horaire** (matin/après-midi/nuit)
- **Plannings réguliers** et prévisibles
- **Flexibles** : prévoir des marges de manœuvre pour les échanges d'horaires entre salariés



Relève de poste : un temps de chevauchement qui favorise la continuité

- La prévoir formellement dans l'organisation du travail
- Permettre une transmission d'informations orales favorable à la qualité du travail, à la sécurité et à la fiabilité

Aménager le système horaire (3/3)



Récupération au cours du poste (sieste et repos)

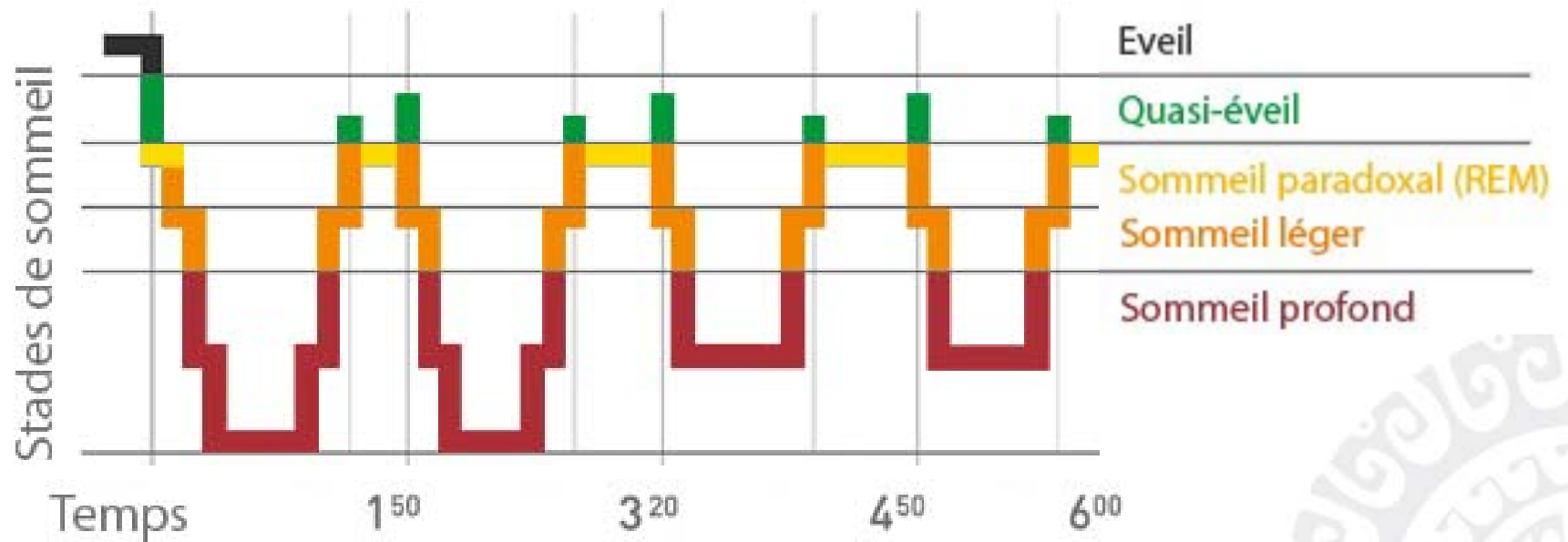
- Favoriser de **courtes siestes** (15-20 minutes),
- Aménager des **salles de pause** : **dédiées** à la micro-sieste (calme et sûr) et dédiées à la prise des repas



Heure de début et de fin des postes de travail

- Repousser le plus possible l'heure de prise de poste du matin (**après 6 heures**)
- Fin de vacation de nuit recommandée **avant minuit**

❖ Phases du sommeil chez l'adulte



Agir sur le travail pour limiter les effets du travail en horaires atypiques



Favoriser la dimension collective du travail

- **limiter l'isolement du travailleur**,
- permettre un soutien social de qualité,
- accroître la fiabilité du système et permettre d'éviter des erreurs.



Favoriser la conciliation des différentes sphères de vie

- S'assurer que les horaires de poste (début et fin) sont **compatibles avec les contraintes de la vie quotidienne** (horaires de transport en commun, possibilités de mode de gardes d'enfants, ...)



Agir sur les autres risques

- Prévoir une exposition à une **lumière d'intensité** assez **importante** avant et/ou en **début de poste** (permettant une vigilance accrue durant le poste de travail)
- Limiter l'exposition à la lumière intense en fin de poste

❖ Horloge centrale de l'organisme



Elle conserve un rythme de base autonome mais se resynchronise régulièrement notamment **grâce à la luminosité**, par l'intermédiaire de la production de **mélatonine**

Agir sur le parcours professionnel



Faciliter la mobilité des salariés vers les différentes configurations horaires, en tenant compte :

- du nombre d'années d'activité en horaire atypique
- de l'âge
- et de l'état de santé des salariés



Informier/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

Boris DE WEVER

*Assistant Qualité sécurité
environnement*



Retour d'expérience



4^{ème} Édition
LES JOURNÉES
SANTÉ
& SÉCURITÉ
AU TRAVAIL
A rohi ana'e

Fabrication et distribution d'emballages et de divers articles en matière plastique



Nos produits
sont
Nos emplois

Plastiserd

PLASTISERD

TAHITI

ISO 9001
ISO 22000
BUREAU VERITAS
Certification



- Création en 1977

- Filiale



- 96 salariés



Nos produits
sont
Nos emplois

- 1999



- 2004



- 2011



- 2014



- 2015



❖ Mesures de prévention

Renforcer la prévention et la maîtrise en matière de santé et de sécurité au travail :

- EvRP instauré en 2012
- Toujours les mêmes équipes + même rotation
- Formation PSC1 du chef d'équipe + 1 autre personne de l'équipe
- Affichage sur les machines des EPI à porter



Nos produits
sont
Nos emplois



❖ Travail de nuit

Démarrage d'une machine : jusque 4h => nécessité de tourner en 3x8

15-20 personnes concernées : 20% effectif

Pas de maintenance (astreinte)

Machines les plus automatisées tournent la nuit



Nos produits
sont
Nos emplois

Prévention individuelle



4^{ème} Édition
LES JOURNÉES
SANTÉ
& SÉCURITÉ
AU TRAVAIL
A rohi ana'e

✓ Prévention individuelle

Le travail de nuit peut mener à un sentiment d'**isolement social**

Il peut menacer la famille :

- couper de la vie quotidienne
- Tâches domestiques difficiles à organiser
- Difficultés liées à la garde des enfants

Une **bonne hygiène de vie** vous permettra d'être moins fatigué et de faire face au quotidien.

Un **soutien social et familial** est nécessaire pour permettre la mise en place de toutes ces mesures.

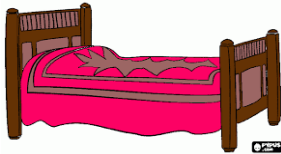
Tentation du double emploi.

1. Recommandations pour un sommeil de qualité



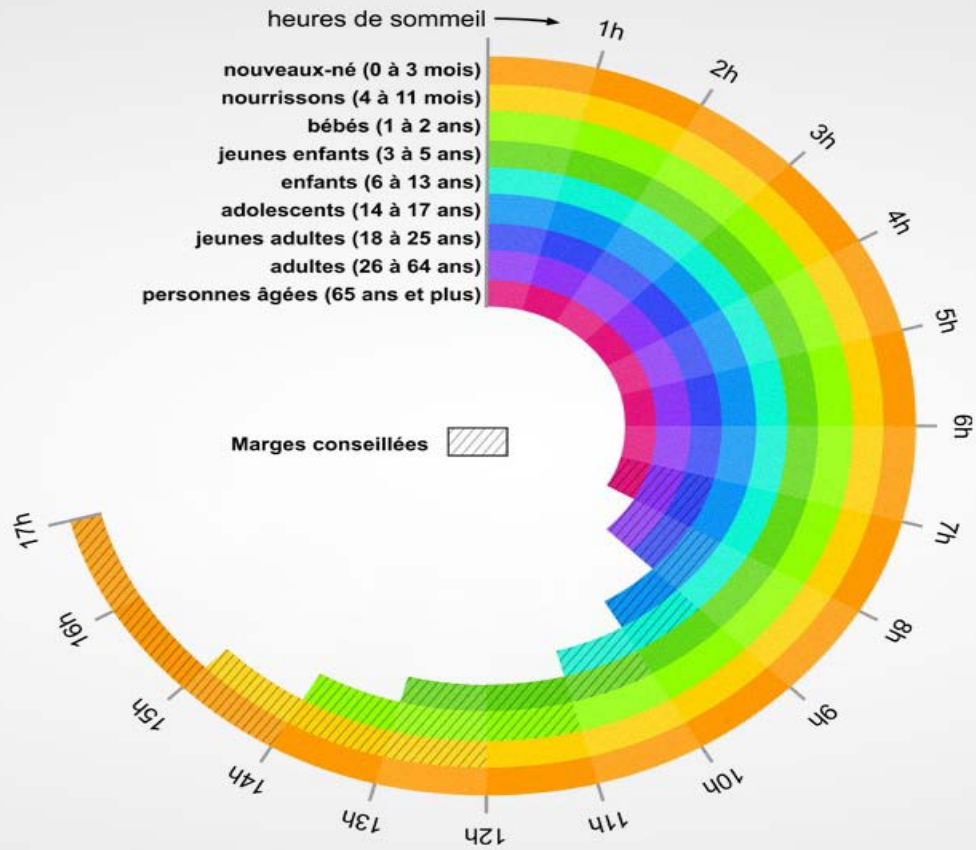
Le sommeil

- Se lever et se coucher à **heures fixes**
- Avoir un sommeil quotidien **> à 7h** sur 24h
- Avoir un **rituel du coucher** (lecture reposante, boire une infusion)
- **Favoriser un sommeil de qualité** (noir absolu, téléphone éteint ou en mode silencieux)



Les siestes

- Prévoir des siestes **avant** la prise de poste ou **au cours** des pauses (pause flash)
- Eviter les siestes de plus de 20 minutes



Source : National Sleep Foundation

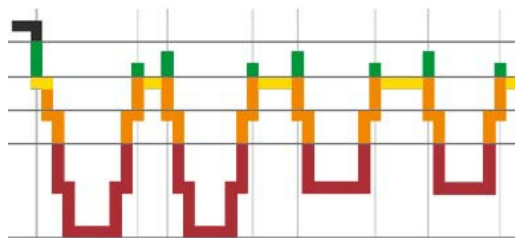
❖ Nombre d'heures de sommeil conseillées (par tranche d'âge et pour 24h)

❖ Déficit chronique en sommeil

Travail de nuit



Sommeil plus court et morcelé



Sommeil de jour de moins bonne qualité

Luminosité

Température

Bruit

Diminution de la durée du sommeil

Réduction de 1 à 2 heures
de sommeil par jour

Points d'attention sur les choses à éviter pour un bon sommeil



- Eviter la caféine et la nicotine
- Eviter les distractions lumineuses et sonores
- Eviter les repas trop copieux



Les médicaments

- **Eviter** de recourir à des médicaments
 - **hypnotiques** pour faciliter le sommeil
 - **psychostimulants** pour maintenir la vigilance

Recommandations nutritionnelles



Respecter 3 repas par 24 heures

- **Au réveil** -> petit déjeuner complet avec *laitage et fruits*
- **Avant la prise de poste** -> diner : *des protéines (viandes, poissons), des légumes, et des glucides* en petites quantités
- **Au travail**, entre 3 et 4h, collation légère, type *barre de céréale ou fruit*
- **Après le travail** : repas plus léger et *riche en glucides* pour favoriser le sommeil



Les boissons

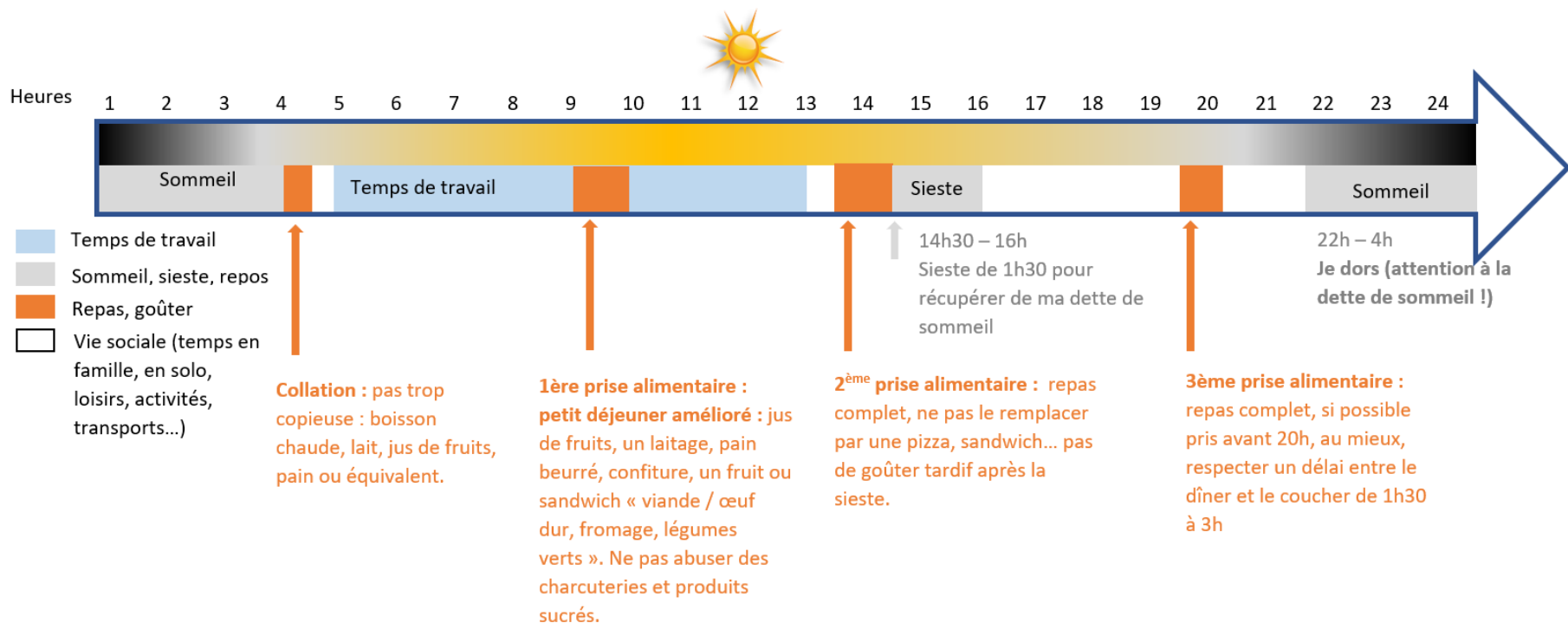
- Eviter les boissons **alcoolisées**
- Boire 1,5 L d'eau par jour



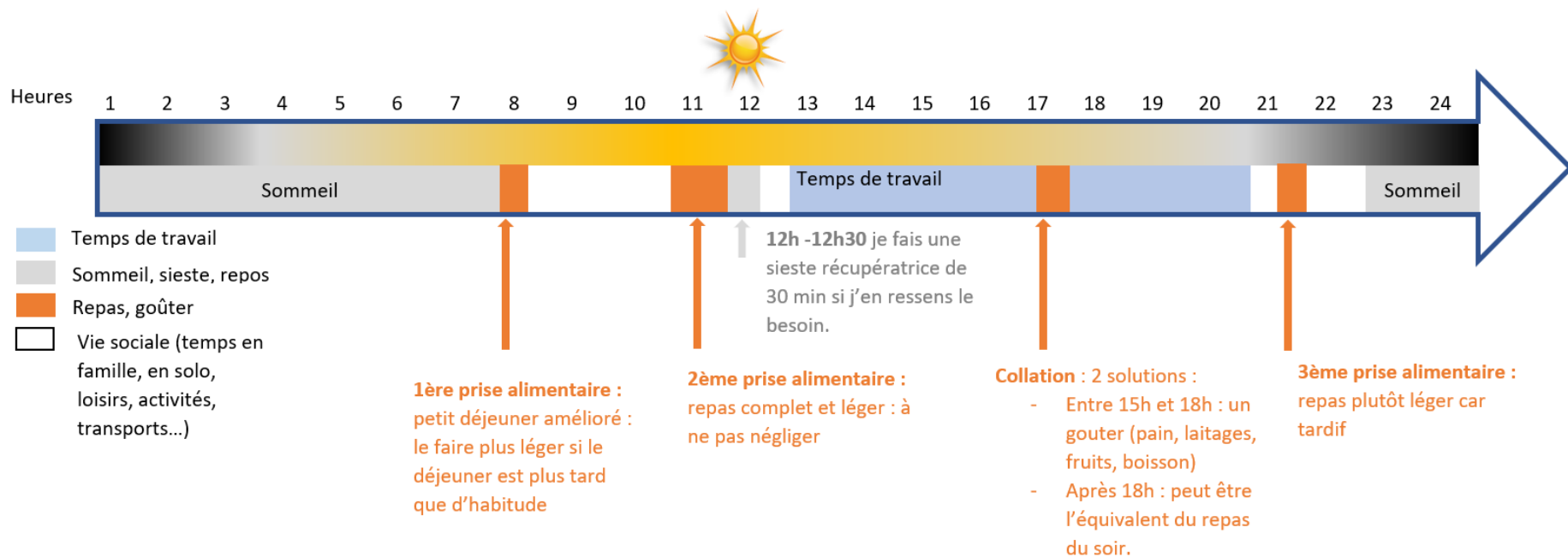
Le repas

- Prendre le temps de manger **assis**
- Fractionner le repas mais ne **pas grignoter**
- Ne **pas sauter un repas**
- Favoriser les **plages régulières de prises** de repas se rapprochant des horaires communs

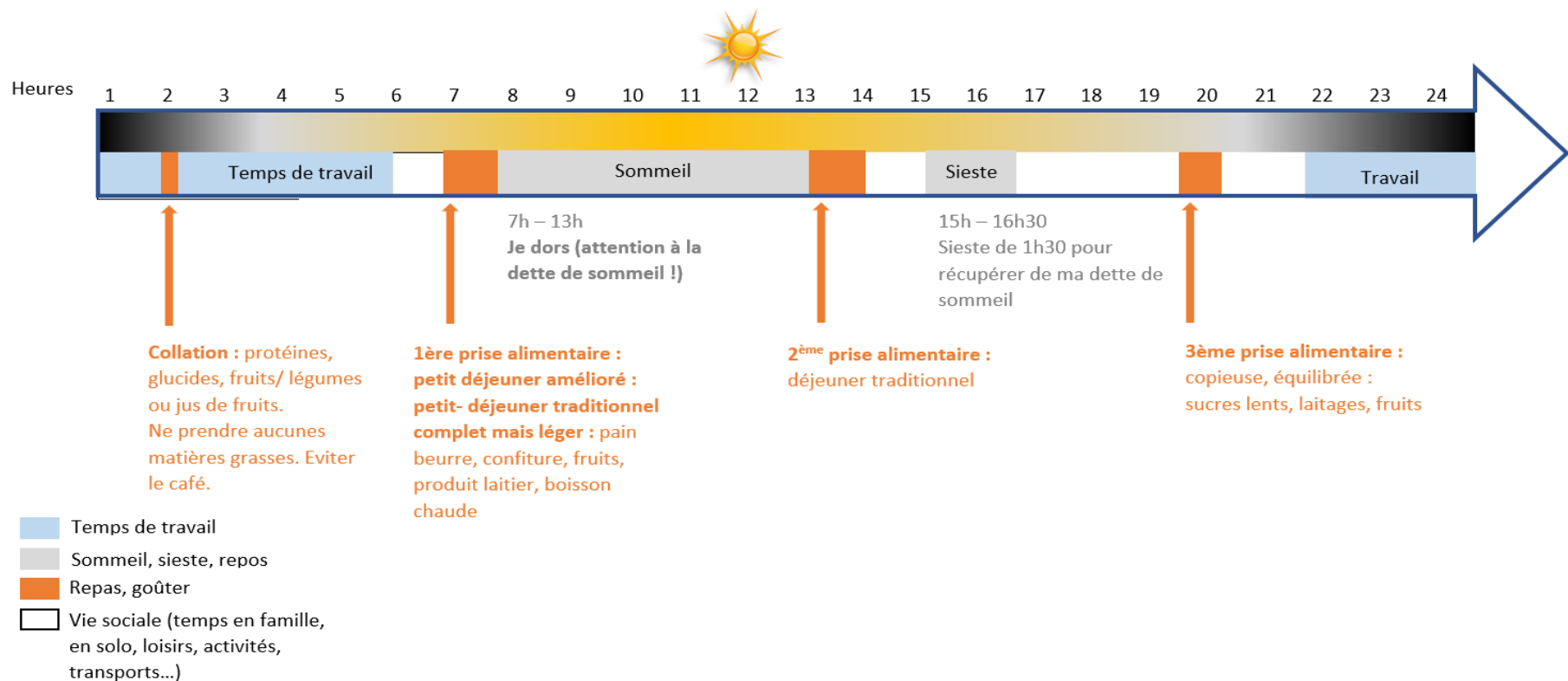
➤ Pour les postes du matin :



➤ Pour les postes de l'après-midi :



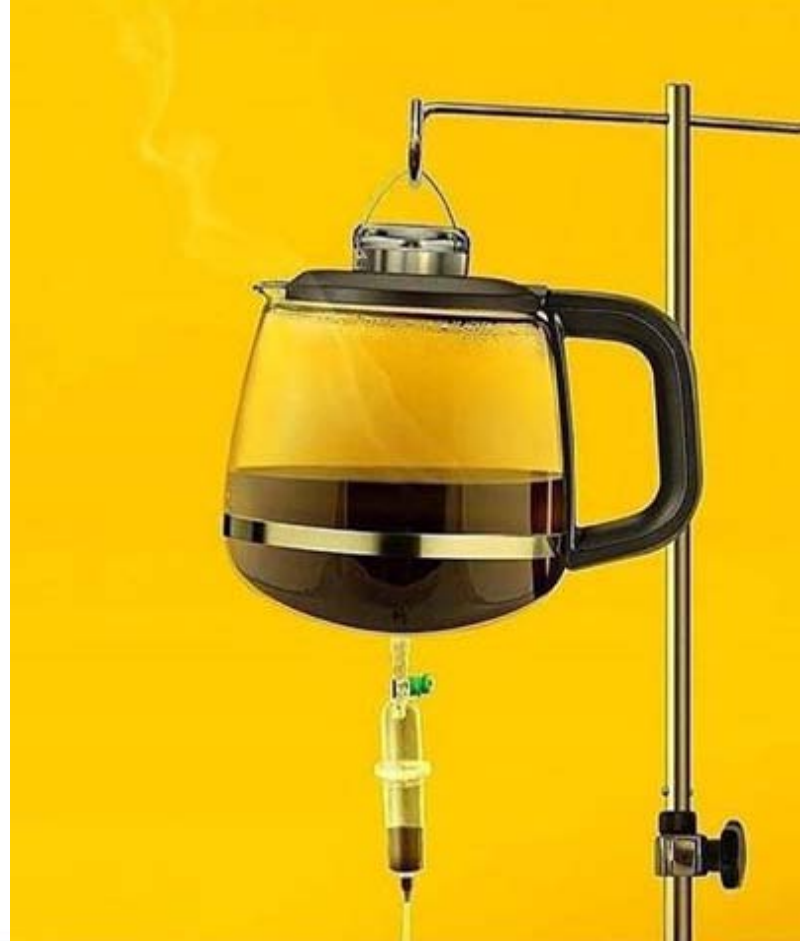
➤ Pour les postes de nuit :



❖ Et le café?

C'est un stimulant qui **peut améliorer la vigilance**, s'il est consommé intelligemment :

- Pas plus de 2 tasses dans la nuit
- Pas dans les 6 heures précédant le coucher
- Risque de cumul de fatigue dans le temps



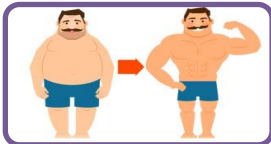
Activité physique



Bon pour votre santé en général



Peut vous aider à mieux dormir et à vous sentir plus reposé (pas juste avant de se coucher)



Atténue le stress, améliore le tonus et la force musculaire



Bon pour le cœur !

Autres recommandations



Apprendre à **reconnaître les signes de somnolence** :
concentration difficile, raideur de la nuque et tête
lourde, picotements des yeux, sensation de
paupières lourdes, bâillements



Être particulièrement vigilant à ces signes



Habitat éloigné du lieu de travail

Favoriser l'accès et la sécurité des **transports après le poste de nuit** (co-voiturage, bus d'entreprise, etc...)

Raihau ATGER

Agent Hygiène sécurité environnement



Retour d'expérience



4^{ème} Édition

LES JOURNÉES
SANTÉ
& SÉCURITÉ
AU TRAVAIL

A rohi ana'e

INTERROUTE

- Créée en 1976
- Entreprise de Travaux Publics
 - création/réfection de routes, aérodromes, quais
 - terrassement
 - réseaux divers
 - assainissement
- 80 salariés



INTERROUTE

- Document Unique d'Evaluation des Risques créé en 2011
- Formation PSC1 de tous les chefs d'équipe
- Formation à la lutte contre le feu
- Formation à l'habilitation électrique
- Formation au Certificat d'Aptitude à la Conduite En Sécurité des chauffeurs d'engins
- Formation Gestes et Postures

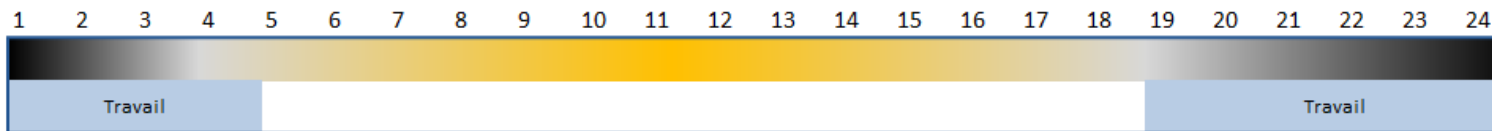


❖ Travaux de nuit

- Selon le lieu et le type de travaux à réaliser
- Conditions du marché
- À la demande du donneur d'ordre
- En général, répartis du lundi au jeudi soir



Heures



Temps de travail

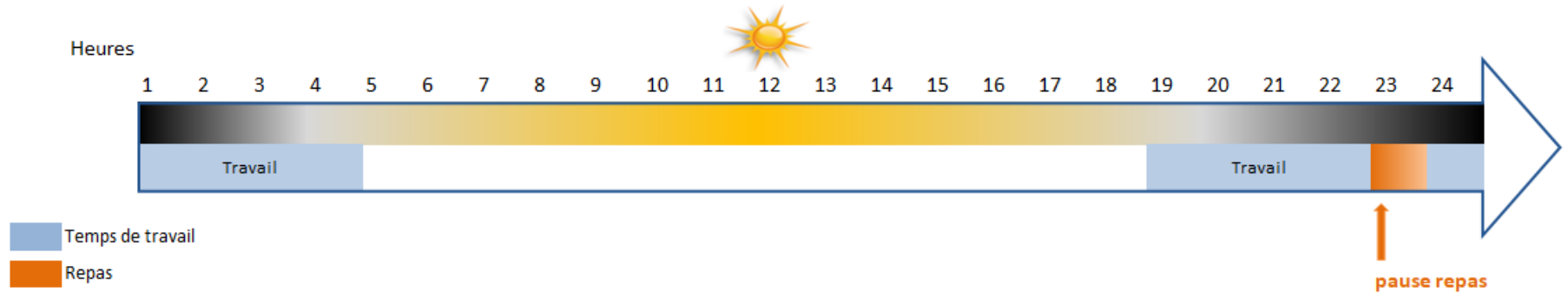


Constat

- Baisse de vigilance pendant le travail si aucun repas n'est pris

Solution mise en œuvre

- Mise en place d'un créneau pour d'une pause repas de 30min en milieu de nuit
- L'entreprise prend en charge le coût du repas de nuit au travers d'une prime repas



Constat

- Manque d'éclairage pouvant entrainer un état de somnolence

Solution mise en œuvre

- Investissement en éclairage de chantier (4000W)



Constat

- Fatigue pouvant causer un endormissement au volant lors du trajet de retour après le travail, et donc des accidents de la route

Solution mise en œuvre

- Mise à disposition du personnel à l'installation de chantier, d'un container dortoir climatisé aménagé de lits picot ou de matelas



L'encadrement de chantier et la direction restent joignables de nuit

Merci,
Avez-vous des
questions ?



4^{ème} Édition
LES JOURNÉES
SANTÉ
& SÉCURITÉ
AU TRAVAIL
A rohi ana'e