



LES RISQUES LIÉS AUX HORAIRES ATYPIQUES

AMT-MOD-02

DÉFINITION DU RISQUE

Selon le Code du travail, le travail de nuit et le travail posté (en horaires alternants ou pas) sont des horaires atypiques. Cependant, l'INRS élargit la notion d'horaires atypiques en regroupant tous les aménagements qui ne sont pas standards.

	Semaine standard	Semaine atypique
Les horaires	Entre 7 h et 20 h	De 21 h à 6 h (définition juridique du travail de nuit)
Les jours travaillés	5 jours : du lundi au vendredi	Nombre variable : samedi, dimanche ou les jours fériés
L'amplitude de la journée	8 h	En-deçà de 5 h ou au-delà de 8 h
La structure de la journée	Durée continue avec une pause déjeuner (entre 12 h et 14 h)	Temps morcelé, fragmenté par des "coupures" de durées variables
Le rythme du temps de travail	5 jours travaillés et 2 jours de repos consécutifs en fin de semaine	Régulier cyclique (3 × 8, 2 × 12) ou irrégulier.

Source : INRS

RÈGLEMENTATION

La réglementation ne traite pas spécifiquement des horaires atypiques.

La réglementation formalise le travail de nuit :

- le recours au travail de nuit doit être exceptionnel, cependant il peut être justifié par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité sociale. Il doit prendre en compte les impératifs de protection de la sécurité et de la santé des travailleurs ;
- il doit être mis en place sous certaines conditions. À défaut de convention ou d'accord collectif tout travail accompli entre 21 heures et 6 heures est considéré de nuit. Sauf cas particuliers, la période de travail de nuit commence au plus tôt à 21 heures et s'achève au plus tard à 7 heures, si une convention ou un accord collectif de travail étendu ou un accord d'entreprise ou d'établissement a été signé. Pour être considéré comme travailleur de nuit, le salarié doit travailler avec une certaine régularité pendant ces périodes. Il bénéficie alors de différents droits et garanties :
 - ✓ limitation de la durée du travail ;
 - ✓ repos obligatoire ;
 - ✓ compensations ;
 - ✓ accès prioritaire au travail de jour ;
 - ✓ suivi médical adapté ;
 - ✓ prise en compte des obligations familiales.

Des dispositions spécifiques s'appliquent dans le cadre du travail « en soirée ». (21 heures à 24 heures) sous réserve d'un accord collectif pour les établissements de vente au détail situés dans les zones touristiques internationales (ZIT) (articles [L3122-4](#) et [L3122-19](#) du Code du travail.)

INFORMATIONS & CONSEILS DE PRÉVENTION

1. LES DANGERS

Le principal danger lié au travail en horaires atypiques est la perturbation des rythmes biologiques (horloge interne). Le sommeil intervient en effet sur la sécrétion d'hormones nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

2. LES EFFETS SUR LA SANTÉ

Les horaires atypiques peuvent altérer, de manière plus ou moins grave, la santé des travailleurs de multiples façons :

- déficit chronique de sommeil (en quantité et qualité) → risque de somnolence ;

- troubles métaboliques (portant sur le poids, tension artérielle, sucre et graisses dans le sang, risque de pathologie cardiaque, etc.) ;
- risque cancérigène : cancer du sein chez la femme ;
- déroulement de la grossesse perturbée ;
- performances cognitives altérées : vigilance, concentration, mémorisation.

La fréquence de survenue et la gravité d'un accident de travail sont augmentées (y compris les accidents de trajets).

3. LES CONSEILS « STANDARDS » DE PRÉVENTION

- Agir sur l'organisation :
 - ✓ affecter prioritairement des travailleurs volontaires aux postes d'horaires atypiques ;
 - ✓ définir avec les travailleurs les horaires et les cycles de travail ;
 - ✓ adopter une vitesse de rotation de cycle rapide ;
 - ✓ instaurer des plannings réguliers et anticipés ;
 - ✓ organiser les temps de trajet (transports en commun, co-voiturage, transports collectifs) ;
 - ✓ favoriser le maximum de week-end de repos ;
 - ✓ privilégier les rotations dans le sens horaire, (matin/après-midi/nuit) ;
 - ✓ prévoir un minimum de 11 heures de repos entre 2 postes ;
 - ✓ privilégier les jours de repos après les postes de nuit.
- Adapter les horaires de travail :
 - ✓ éviter les postes longs au-delà de 8 heures ;
 - ✓ repousser le plus possible l'heure de prise de poste le matin (après 6 heures) ;
 - ✓ adaptation possible pour les femmes enceintes sur prescription du médecin du travail, etc.
- Adapter les locaux de travail :
 - ✓ prendre en compte l'environnement lumineux ;
 - ✓ installer des salles de pause dédiées à la micro sieste pour les travailleurs en poste de nuit, etc.
- Informer et former les travailleurs :
 - ✓ informer les travailleurs des effets sur leur santé ;
 - ✓ sensibiliser les travailleurs à une bonne hygiène de vie (alimentation et sommeil).
- Consulter les salariés :
 - ✓ associer les travailleurs aux discussions concernant les modalités pratiques des horaires (heure de prise de poste, rythme de rotation, temps de pause, etc.), pour leur permettre d'harmoniser autant que possible leur vie sociale, familiale et professionnelle.

POUR EN SAVOIR PLUS

INRS :

- [Dossier INRS](#) : « Travail en horaires atypiques » ;
- [ED 6305](#) : « Le travail de nuit et le travail posté Quels effets ? Quelle prévention ? » ;
- [TD 242](#) : « Horaires atypiques - journée technique de l'INRS », novembre 2016 - références en Santé au Travail n° 150 - juin 2017 ;
- [Article](#) : « Les horaires atypiques », Travail et Sécurité n° 801 de janvier 2019.

Santé au Travail 72 :

- Dépliant « [Les horaires de travail atypiques](#) »