

Le travail de nuit et du dimanche nuisent à la santé.**Quelles sont les répercussions d'un travail de nuit récurrent (nuit du samedi au dimanche comprise) sur la santé des employés ?**

La discussion menée à l'heure actuelle sur le travail de nuit et du dimanche se borne souvent aux aspects économiques de la question, et ignore totalement les effets sur la santé des employés.

L'être humain n'est pas conçu pour le travail de nuit. En effet, les fonctions physiques et mentales sont soumises à un rythme biologique d'une période de 24 heures (rythme circadien). En principe, le corps est prêt à travailler le jour, et à se reposer la nuit.

Précisons que le sommeil s'avère essentiel à la régénération de l'organisme. Dans la vie réelle, les personnes qui travaillent la nuit doivent dormir le jour, dans des conditions bien plus mauvaises que celles des personnes qui, travaillant le jour, peuvent dormir la nuit. D'ailleurs les troubles du sommeil sont le problème le plus répandu chez les travailleurs par équipes et les travailleurs de nuit. En outre, ils s'accroissent avec l'âge (les jeunes « encaissent plus facilement »).

Depuis longtemps, l'on sait que les employés contraints de travailler la nuit aussi souffrent plus que les autres employés de :

- troubles du sommeil
- perte d'appétit
- problèmes gastriques et intestinaux
- agitation, nervosité, irritabilité
- fatigabilité prématurée et baisse du rendement

Suite à l'évaluation d'études épidémiologiques en 2007, l'Agence Internationale pour la Recherche sur le Cancer (AIRC) à Lyon a déclaré le travail de nuit « cause probable de cancer » parce que ces études ont mis au jour une augmentation de l'incidence du cancer du sein chez les femmes, et de la prostate chez les hommes. L'exposition à la lumière pendant le travail de nuit causant l'arrêt de la sécrétion de la mélatonine pourrait en être l'origine biologique.

Lorsque l'employé travaille la nuit du vendredi au samedi, voire celle du samedi au dimanche, les effets sur la santé susmentionnés ont un impact significatif sur la qualité des relations sociales, qui d'ordinaire se construisent et s'entretiennent notamment le week-end. La personne est « à côté de ses pompes », elle souhaite avant tout pouvoir se reposer afin de rattraper son retard de sommeil. Les familles sont surmenées, les enfants retrouvent un papa et une maman épuisés aspirant plus que tout au repos alors que les petits ont besoin de passer du temps avec leurs parents.

Voilà pourquoi en matière de travail par équipes et de travail de nuit tous les médecins du travail ont une seule et même recommandation : aussi peu que possible, et seulement lorsque cela se révèle absolument indispensable. Le luxe que constitue la possibilité de faire ses achats 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 ne justifie en aucun cas d'exposer des employés à des contraintes supplémentaires impliquant les risques décrits plus haut.

Klaus Stadtmüller