# Se coucher avec le lever du soleil : l'avis du médecin du travail : "Le travail de nuit n'est pas sans conséquences sur la santé"

Autor(en): **Wenger, Suzanne / Kissling, Dieter**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : revue spécialisée**

Band (Jahr): **3 (2011)**

Heft 3: **Après le coucher du soleil : vie nocturne et travail de nuit en EMS**

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-813858

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

Se coucher avec le lever du soleil: l'avis du médecin du travail

# «Le travail de nuit n'est pas sans conséquences sur la santé»

**Troubles du sommeil, problèmes digestifs, vie sociale incertaine: le travail de nuit n'est pas anodin pour la santé. Dieter Kissling, médecin du travail, explique pourquoi les «chouettes» se portent mieux la nuit que les «alouettes».**

Suzanne Wenger

**En tant que médecin, avez-vous fait l'expérience du travail de nuit?**
Dieter Kissling: Oui, mais pas dans les conditions habituelles du travail de nuit. Les services d'urgence peuvent durer jusqu'à 24 heures, durant lesquelles on ne dort pas, et dont on sort bien sûr terriblement fatigué. Pour les besoins de recherches médicales sur le travail de nuit, j'ai travaillé en équipe* dans des entreprises pour tester mes réactions. Je présentais les signes classiques de fatigue, avec une conduite moins assurée sur le trajet du retour en voiture. Mais j'ai la chance d'être un bon dormeur, même le jour.

**En principe, le travail de nuit est interdit en Suisse. Pourtant, il y a de plus en plus d'employés à l'œuvre durant la nuit. Que pensez-vous de cette évolution?**
En tant que médecin du travail, je dirai que nous obligeons ainsi des personnes à adopter un rythme de travail qui va à l'encontre de leurs besoins physiologiques. En tant que citoyen de ce pays, en revanche, je peux comprendre que le travail de nuit réponde à des impératifs économiques.

**Malgré les réserves émises par les médecins, le travail de nuit semble même rencontrer les faveurs des employés.**
C'est normal: il y a des incitations financières. Le travail de nuit donne lieu à des indemnités salariales et à des suppléments de temps de repos. Celui qui travaille de nuit gagne donc plus et dispose aussi de plus de temps libre. Pour ceux qui travaillent en alternance, ça peut représenter un millier de francs de plus par mois. L'aspect matériel est généralement la principale motivation du travail de nuit.

**Que sait-on de la santé des travailleurs de nuit?**
Des études montrent que les travailleurs de nuit sont généralement en meilleure santé que leurs collègues qui travaillent le jour. Une sélection positive s'opère: seuls ceux qui sont ou qui se sentent en bonne santé travaillent la nuit. C'est plus tard que ces personnes ont une santé plus fragile que leurs collègues qui travaillent le jour, lorsqu'elles décident de changer d'activité professionnelle et d'arrêter le travail de nuit. Le travail de nuit n'est pas sans conséquences sur la santé.

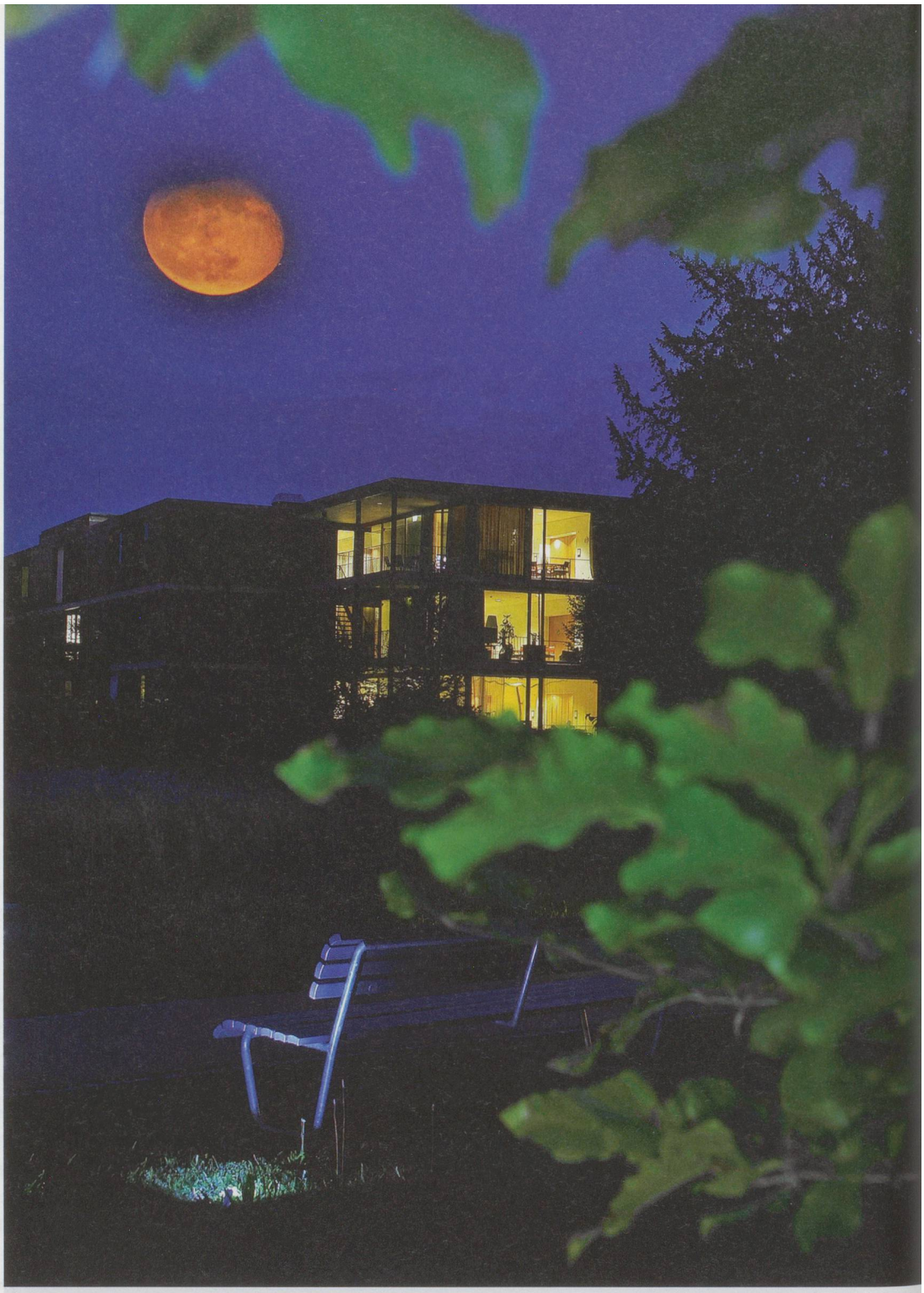
**«Le travail de nuit ne correspond pas à notre horloge interne.»**

**Quels sont les problèmes de santé les plus fréquents liés au travail de nuit?**
J'en vois trois: le plus souvent, les travailleurs de nuit présentent des troubles du sommeil. Ils souffrent également de dérangements gastro-intestinaux, parce qu'ils ne mangent pas à heures régulières. Enfin, les répercussions négatives agissent aussi sur leur vie sociale.

**Qu'est-ce qui engendre des problèmes de santé?**
Le travail de nuit ne correspond pas à notre «horloge interne». L'être humain n'est pas capable d'adapter ses processus internes – production hormonale, température corporelle, digestion, respiration – au changement des conditions extérieures. Durant la journée, lorsque le travailleur de nuit devrait pouvoir dormir, ses hormones restent actives. C'est cette contradiction entre besoins physiologiques et environnement externe qui nous rend malades. >>

**Comment les EMS et les institutions devraient-ils organiser le travail de nuit afin de limiter les risques pour la santé du personnel?**
L'essentiel est d'éviter un déficit de sommeil. Plus on aligne de nuits, plus le déficit de sommeil s'aggrave. Celui qui travaille la nuit et dort le jour, dort moins bien. L'organisme n'est pas programmé pour dormir le jour. De plus, durant la journée, il y a toutes les perturbations qui proviennent de l'extérieur. Qualitativement, le sommeil de jour est toujours moins bon que celui de nuit. D'un point de vue de la médecine du travail, nous recommandons de privilégier le travail exclusivement de nuit ou le travail en alternance, avec des rythmes de rotation courts ou progressifs.

**Qu'entendez-vous par rythmes de rotation courts ou progressifs?**
Un rythme de rotation est court quand la durée du travail en alternance ne dépasse pas trois nuits de suite. On limite ainsi le déficit de sommeil. Et le rythme de rotation est progressif lorsque l'on commence par une équipe du matin, puis une équipe de l'après-midi, et enfin une équipe de nuit. Ce rythme est moins néfaste pour la santé que l'inverse, où l'on alterne équipe du matin, équipe de nuit puis équipe de l'après-midi. Je suis bien conscient que tout cela implique de gros efforts d'organisation, tant du côté de l'employeur que de l'employé, que ce soit pour planifier le travail, respectivement pour planifier le temps libre. C'est pour cette raison que le rythme de rotation court n'est pas très apprécié. D'un point de vue médical, cependant, c'est sans aucun doute le meilleur système.



Le travail de nuit est indispensable dans les homes et institutions.

Photo: Maria Schmid

**La loi autorise pourtant les homes et les hôpitaux à engager leurs collaborateurs jusqu'à 7 nuits d'affilée.**
Je déconseille vivement les systèmes de rotation longs, c'est-à-dire sept nuits, puis alternance avec le travail de jour. Après sept nuits, un manque considérable de sommeil s'est accumulé, justement parce que le sommeil de jour n'est pas suffisamment réparateur. Avec des périodes si longues, les gens s'enfoncent dans de sérieux problèmes de sommeil. Mieux vaut alors un travail de nuit fixe, dans la durée, comme c'est le cas pour les veilleurs qui ne travaillent que la nuit.

**Le travail exclusif de nuit est-il donc plus sain que l'alternance?**
Comme je l'ai dit, le meilleur système est celui du rythme de rotation court, ou alors, si ça n'est pas possible, le travail de nuit fixe. Des études réalisées au cours des dix dernières années ont montré que le travail de nuit permanent n'était pas si mauvais, comme on le supposait dans les années 80. Celui qui ne travaille

que la nuit peut apparemment bien s'organiser. Les horaires réguliers permettent de planifier le quotidien. Les travailleurs de nuit savent très bien gérer et semblent ne pas souffrir d'un trop gros manque de sommeil.

**Travail de nuit permanent ou alternance: quelles sont les mesures que les travailleurs doivent prendre pour rester en bonne santé?**
Les recommandations classiques en matière de prévention de la santé s'appliquent aussi ici, et d'autant plus encore pour ceux qui travaillent la nuit: faire de l'exercice, avoir une alimentation équilibrée et soigner les relations sociales. Pour arriver à dormir le jour, il faut créer un environnement calme, dans une chambre à coucher obscurcie, tranquille, protégée des perturbations qui viennent de l'extérieur. De nombreux travailleurs de nuit adoptent un repos en deux temps: ils vont dormir une première fois dès qu'ils sont rentrés chez eux le matin, ils se lèvent à midi et dorment une deuxième fois en fin de journée, avant de reprendre leur travail. C'est tout à fait légitime de pratiquer de cette façon. Ils doivent cependant veiller qu'au final ils ont les heures de sommeil dont ils ont besoin.

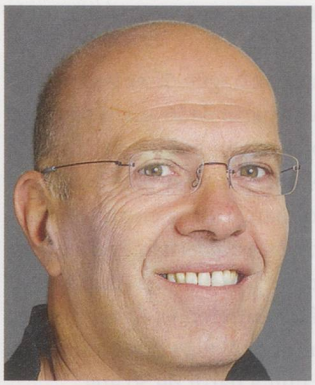
**«Qualitativement, le sommeil de jour est moins bon que celui de nuit.»**

**Les fameuses huit heures?**
On ne peut pas être aussi affirmatif. Le besoin de sommeil est individuel. 90% des gens ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil, 5% ont besoin de moins et 5% ont besoin de plus. Ce qui importe, c'est de pouvoir dormir, également le jour, le nombre d'heures dont on a personnellement besoin.

**Côté alimentation, que doivent surveiller les travailleurs de nuit?**
Ils doivent s'habituer à un rythme. Ils peuvent par exemple manger quelque chose de léger le matin avant d'aller se coucher, puis un repas normal à midi en famille, et encore quelque chose le soir avant de partir travailler. Les personnes qui travaillent exclusivement de nuit ou en alternance devraient manger chaud au moins une fois par jour et ne pas se nourrir uniquement de sandwiches. Ils peuvent prévoir un petit en-cas durant le service de veille. L'employeur devrait mettre un four à micro-ondes à disposition pour ceux qui veulent manger quelque chose de chaud durant la nuit.

**Avec de tels horaires de travail irréguliers, comment arriver à maintenir une vie sociale?**
C'est difficile, bien sûr. On travaille ou on dort quand les autres passent du temps en famille ou avec les amis. Les travailleurs de nuit doivent faire un véritable effort pour avoir une vie sociale. Ils s'investissent beaucoup plus que leurs collègues de jour pour mener une vie normale et bien réglée. Mais cela vaut la peine de s'obliger à soigner ses relations sociales; c'est important pour la qualité de vie.

**Avez-vous des conseils particuliers à donner aux veilleurs de nuit dans le secteur médico-social?**
Le travail de nuit ou en alternance dans le secteur médico-social ne diffère pas beaucoup de celui dans l'industrie. C'est un défi mental, mais aussi un travail physique. En EMS, il y a peut-être



**Par crainte de perdre leur emploi, les travailleurs de nuit taisent leurs problèmes de santé**

Dieter Kissling, médecin du travail

Photo: màd

une difficulté supplémentaire, c'est de rester éveillé durant les heures où il y a peu à faire. Etre actif permet de rester réveillé. Lire aussi, marcher, parler. Si c'est possible, les soignants qui veillent devraient faire un petit somme à un moment ou un autre, ce qui naturellement n'est pas envisageable dans l'industrie, où les machines de production tournent sans cesse. Il faut s'offrir un petit somme – comme les employés de bureau qui font la sieste après le repas de midi.

**Cela implique d'avoir au moins deux personnes durant la nuit.**
Je sais bien que la pression économique, que subissent aussi les institutions, ne le permet pas toujours. Comme médecin du travail, je préfère pourtant que les gens travaillent en équipe plutôt que seuls. C'est aussi valable pour le travail de jour, d'ailleurs. Durant la nuit, s'ajoute le facteur psychologique: en l'absence de lumière du jour, les situations peuvent sembler plus dramatiques.

**Y a-t-il des gens qui ne devraient absolument pas faire de travail de nuit ou de travail en alternance?**
Oui, il y en a. A commencer par les personnes qui souffrent de certaines maladies. Le travail de nuit n'est pas fait pour les épileptiques par exemple, car le manque de sommeil favorise les crises. Il est déconseillé aux personnes qui ont des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, comme la maladie de Crohn. Les diabétiques peuvent travailler de nuit pour autant qu'ils soient capables de bien gérer leur maladie. La question se pose également pour les personnes qui ont des antécédents psychiques. Je ne laisserais pas travailler de nuit une personne gravement dépressive. Outre les maladies, il y a naturellement les facultés et les aptitudes à travailler la nuit. On sait que les chouettes supportent mieux le travail de nuit que les alouettes.

**Qu'est-ce que cette histoire de chouettes et d'alouettes?**
On appelle les chouettes, ou les oiseaux de nuit, ceux qui sont du soir, qui n'arrivent pas à sortir du lit le matin et sont en pleine forme le soir venu. Les autres, ceux qui se lèvent au chant des alouettes, sont du matin: ils se lèvent très tôt, déjà plein d'entrain, mais se couchent de bonne heure. On ne sait pas très bien pourquoi il en est ainsi. On connaît toutefois un facteur, celui de l'âge. Entre 20 et 30 ans, la plupart des gens sont des chouettes. Plus on vieillit, plus on se transforme en alouette. En d'autres termes, les jeunes s'adaptent généralement bien au travail de nuit. Avec l'âge avançant, ils deviennent peu à peu des alouettes qui ne supportent plus le travail de nuit.

>>

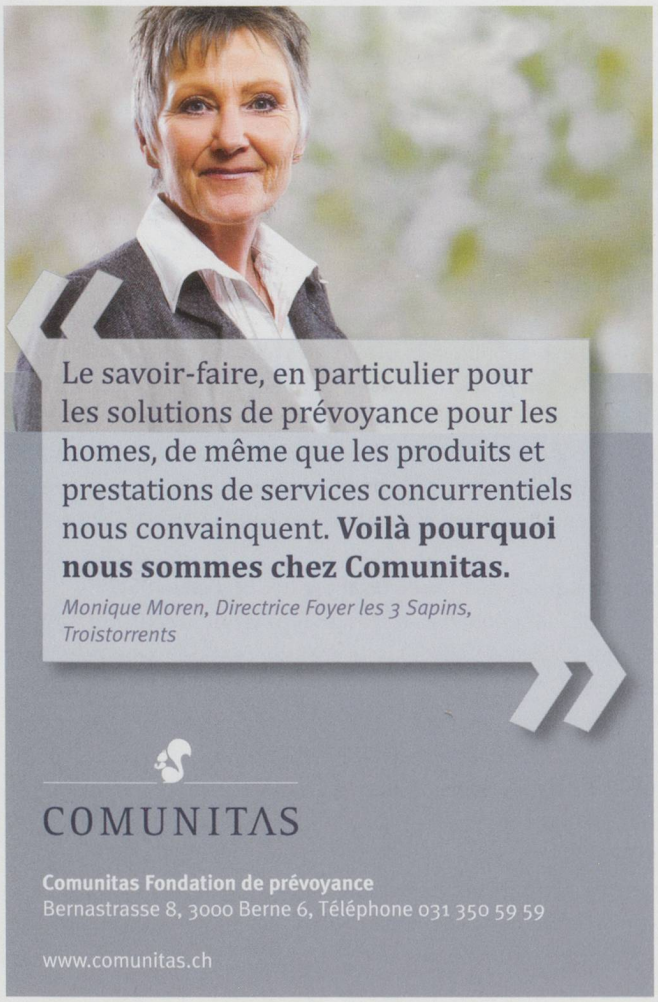
**D'un point de vue médical, où se situe la limite d'âge pour le travail de nuit?**
Plus on devient vieux, plus le sommeil est fragile. Chez les femmes à partir de 40 ans, et chez les hommes à partir de 50 ans, le sommeil profond diminue et les perturbations du sommeil se multiplient. De plus, avec l'âge, le temps de récupération est plus long pour fournir à nouveau une même performance. Il y a encore des facteurs sociaux qui interviennent: arrivés à un certain âge, les gens sont souvent plus aisés matériellement. Les enfants sont hors de la maison, et n'ont plus besoin d'être entretenus. La motivation financière du travail de nuit diminue donc. Voilà autant de raisons qui poussent à ne plus travailler la nuit à partir de 50 ans.

**Mais tout le monde ne va pas pouvoir passer au travail de jour.**
En effet. Le problème, c'est que les employeurs ne prévoient pas suffisamment de places de travail alternatives. Dans l'industrie comme dans le secteur médico-social, ceux qui ne veulent plus travailler la nuit risquent de voir leur job menacé. Par crainte de perdre leur emploi, les travailleurs de nuit taisent donc leurs problèmes de santé – et pas seulement les plus âgés, les jeunes aussi. A l'Institut pour la médecine du travail, nous réalisons de nombreuses études sur les équipes de nuit et voyons régulièrement des personnes que nous devrions déclarer inaptes. Mais si nous le faisions, nous leur poserions un gros problème. Pour assurer leur existence, ces personnes acceptent les conséquences dommageables pour leur santé.

**Les homes et institutions ne fonctionnent pas sans le travail de nuit. Que suggérez-vous dès lors aux employeurs?**
Mon message aux employeurs est le suivant: prévoyez suffisamment de places de travail alternatives. Même les employés qui travaillent volontiers la nuit et supportent bien ce rythme arrivent un jour à l'âge où le travail de nuit devient un fardeau. Les employeurs peuvent prendre des mesures préventives en veillant par exemple à un bon équilibre des âges parmi le personnel. A ce titre, rappelons que les modèles d'organisation du travail innovants sont intéressants dans le secteur des soins, qui souffre de pénurie de personnel; et dans les soins, le marché désigne rapidement qui est un employeur attractif et qui ne l'est pas. ●

* Il faut entendre par travail en équipes, tout travail qui se déroule en dehors du travail de jour usuel, c'est-à-dire de 8h à 18h, et qui alterne entre travail de nuit et travail de jour (SECO).

Texte traduit de l'allemand.

**Portrait**
Dieter Kissling est le fondateur et responsable de l'Institut pour la médecine du travail à Baden. Fondé en 1995, l'institut se compose d'un cabinet médical et d'un centre HMO, et exploite quatre centres pour les employés de grandes entreprises, dont ABB Suisse. L'Institut conduit des études sur la santé au travail et la promotion de la santé pour le compte de diverses entreprises.

Anzeige