



Définition

L'expression "horaires atypiques de travail" s'applique à toutes les configurations du temps de travail situées en dehors du cadre de la semaine standard. On va retrouver par exemple le travail de nuit, le travail posté (3*8, 2*12), le travail avec des temps de coupures...

	SEMAINE STANDARD	SEMAINE ATYPIQUE
Les horaires	Entre 5h et 23h	De 21h à 6h (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	8h	En-deçà de 5h Au-delà de 8h
La structure de la journée	Durée continue avec une pause déjeuner	Temps morcelé, fragmenté par des "coupures" de durée variable
Rythme du temps de travail	5 jours travaillés et 2 jours consécutifs en fin de semaine	Régulier cyclique (3*8, 2*12) ou irrégulier

Réglementation

Articles L.3122-29 à L.3122-31 : Définition du travail de nuit

Articles R.3163-1 à R.3163-6 : Travail de nuit des jeunes travailleurs

Articles R.6222-24 et 25 : Travail de nuit des apprentis

Articles L.1225-9 à L.1225-11 : Travail de nuit des femmes enceintes

Article L.3131-1 : "Tout salarié bénéficie d'un repos quotidien d'une durée minimale de onze heures consécutives."

Article L.3132-1 : "Il est interdit de faire travailler un même salarié plus de six jours par semaine."

Article L.3132-2 : "Le repos hebdomadaire a une durée minimale de vingt-quatre heures consécutives auxquelles s'ajoutent les heures consécutives de repos quotidien"

Article L.3132-3 : "Dans l'intérêt des salariés, le repos hebdomadaire est donné le dimanche."

Risques pour la santé

- Trouble du sommeil
- Trouble de la vigilance
- Risque cancérogène (classé dans la catégorie cancérogènes probables pour l'homme)
- Risque plus important d'avortement spontané, d'accouchement prématuré et de retard de croissance intra-utérin
- Troubles cardiovasculaires (hypertension artérielle), nutritionnels (surpoids), métaboliques (augmentation du taux de cholestérol et de triglycérides), digestifs (dérégulation des rythmes de prise de repas, mais aussi des sécrétions digestives) et neuropsychiques (baisse des performances cognitives comme la mémoire, le langage)

Facteurs de risque

Métiers de services relationnels : profession de la santé et du travail social, policier, employés de commerce, hôtellerie - restauration.

Secteurs sensibles à la saisonnalité : agriculture, industrie, industrie agroalimentaire, construction, service aux entreprises.

Etat des lieux de la prévention

Moyens de prévention	Nature Org, Tech, Hum*	Mis en place	A mettre en place	Commentaires
Horaires décalés et travail de nuit				
Proposer les horaires aux salariés (non imposés et acceptés)	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Permettre aux salariés d'anticiper leur planning	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prévoir des marges de manœuvre pour les échanges d'horaires entre salariés	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
S'assurer que les horaires de début et fin de poste sont compatibles avec les transports en commun	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rendre possible le retour en horaire classique	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Eviter l'isolement du personnel	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prévoir un temps d'échange pour la passation d'information d'une équipe à l'autre.	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Être attentif aux ambiances de travail (température, éclairage...)	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
assurer une surveillance médicale plus importante, à l'embauche et au moins tous les 3 ans	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Le travail posté				
Aménager les lieux et postes de travail (exemple : le parking) en fonction de l'alternance des équipes (personnel doublé lors de la prise de poste de la nouvelle équipe)	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Etre vigilant sur les heures de prise de poste pour limiter les effets négatifs sur le sommeil, les repas, la vie sociale	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Déterminer les rythmes de rotation après avis du médecin du travail, des instances représentatives du personnel et du responsable des ressources humaines en prenant en compte le point de vue des travailleurs, notamment par rapport à leur vie sociale	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Privilégier le sens de rotation physiologiquement « naturel » : matin, après-midi, nuit	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prévoir les conditions et délais de prévenance des changements d'horaires concernant les rythmes d'alternance.	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prévoir un temps consacré à la relève de poste	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Favoriser les évolutions de carrière à partir d'une certaine ancienneté dans ce type de poste	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Limiter la durée d'exposition à ce type d'horaires de travail	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
* Org. : organisationnelle. Tech. : technique. Hum. : humain				

Sources documentaires

INRS - Fiche ED5023 "Horaires atypiques de travail", 2013,
<http://www.travailler-mieux.gouv.fr/Travail-en-equipes-successives.html>