

JACQUES ET SON EXAMEN DE NUIT

Samuel Iff | SECO, Bern, Switzerland

Sébastien Eich | Spécialiste en médecine du travail

Vous avez sans doute déjà rencontré cette situation ou la rencontrerez prochainement. Un de vos patient vous consulte avec comme motif "une demande de son employeur". Jacques, 46 ans a un horaire d'équipe dans une entreprise qui fabrique des produits frais. Il travaille souvent le soir, et chaque quatre semaines il effectue une série de cinq nuit consécutives. Il vous demande de remplir « le formulaire du SECO pour travailler la nuit ». Ceci renvoi à des notions d'aptitude, d'examen travail de nuit ou en équipes selon l'art. 17c de la loi de travail.



EST-CE QUE VOUS POUVEZ EFFECTUER CET EXAMEN ?

Selon la loi, le médecin chargé de l'examen doit posséder les connaissances nécessaires sur les procédés de travail, les conditions de travail et les principes de médecine du travail. Cela signifie que le médecin doit être en mesure d'apprécier de manière concrète la situation au travail des travailleurs à examiner.

Un peu découragé, Jacques s'assied chez le docteur: «Docteur, cela fait si longtemps que vous me connaissez. Est-ce vraiment nécessaire de faire cet examen?» Le docteur répond: «Oui, c'est nécessaire. Travailler de nuit et en équipe peut avoir un impact sur le corps, la santé psychique et l'environnement social. Les effets sur la santé des travaux de nuit et sont souvent sous-estimés. Il est important de réduire les effets négatifs et notamment de protéger la santé. Les personnes qui travaillent la nuit ont plus de risques de tomber malades. Si l'on souffre d'une maladie chronique ou si l'on vient de la développer, elle progresse plus rapidement. Les personnes qui travaillent plus de 25 nuits par année ont droit, selon la loi, à une protection particulière sous la forme d'un examen médical régulier et de conseils qui s'y rapportent. Si des situations ou des activités pénibles ou dangereuses – par exemple travailler seul – s'y ajoutent, cet examen n'est plus seulement un droit, il doit être réalisé de manière obligatoire.»

Le médecin explique ensuite pourquoi le travail posté et le travail de nuit posent problème à l'organisme: «L'horloge interne nous dicte d'être éveillés le jour et de nous reposer la nuit. Cela s'appelle le rythme circadien et le cycle est d'environ 24 heures. L'être humain doit synchroniser son rythme individuel avec l'heure réelle lors des changements (par exemple lors du changement d'heure au printemps et en automne, lors de vols lointains ou lors du travail en équipe ou de nuit). Pour ce faire, il est principalement aidé par les influenceurs extérieurs tels que l'heure, mais aussi la lumière et l'obscurité et l'alternance chaud/froid dans le cycle jour/nuit. Cela a des répercussions sur l'être humain. Nous sommes conçus de telle sorte que, dans l'idéal, nous dormons la nuit et travaillons le jour. De nombreuses fonctions corporelles sont liées à l'horloge interne: la température corporelle maximale se situe entre 18 et 22 heures; le minimum entre 3 et 6 heures, le rythme cardiaque et respiratoire est plus rapide le jour que la nuit, la digestion fonctionne mieux le jour que la nuit, la musculature est réglée pour la performance le jour et pour la récupération la nuit. Tous les rythmes corporels dans leur ensemble entraînent une moindre disposition à la performance la nuit. Certaines personnes travaillent bien et volontiers la nuit, d'autres ont beaucoup de mal à le faire. Pour la plupart d'entre eux, rester éveillé et travailler la nuit est épuisant. Les personnes qui travaillent la nuit sont donc désavantagées en termes de santé.

Samuel Iff | SECO, Bern, Switzerland

Sébastien Eich | Spécialiste en médecine du travail

Il en résulte des risques pour la santé. La fatigue et le manque de sommeil ont en outre un effet négatif sur les performances physiques et intellectuelles. Les erreurs, les accidents et les absences sont plus fréquents. Travailler à l'encontre de son horloge interne est stressant et peut avoir des répercussions négatives sur la santé.

Les troubles les plus fréquents liés au travail posté et au travail de nuit sont les troubles du sommeil, la fatigue, le manque d'appétit, les troubles gastro-intestinaux, l'agitation intérieure, la nervosité, la tristesse.

Travailler plus longtemps la nuit peut également augmenter les risques de maladies cardio-vasculaires, d'accidents liés à la fatigue et leurs conséquences possibles, de certains cancers (par exemple : cancer du sein et du côlon), de maladies psychiques (par exemple : dépression), de maladies métaboliques (par exemple : diabète), de troubles digestifs (par exemple : ulcère gastrique).

Jacques réfléchit un moment : Il ne savait pas tout cela au moment d'accepter de travailler la nuit ! Dans sa famille, son grand-père est mort d'un ulcère et sa tante a fait une dépression. Qu'est-ce que cela signifie maintenant pour lui ? Est-il prédisposé vis à vis de ces maladies ? Il aime travailler la nuit, mais il est vrai que plus il vieillit, plus les rotations, les changements de rythme lui posent problème. C'est donc une bonne chose que le médecin l'examine d'un peu plus près.

Après un bref examen, le médecin demande : «Comment va la famille ? Comment se porte son cercle d'amis ?» Jacques réfléchit : Avec le travail, il n'est pas toujours facile de voir sa femme et ses enfants. Il consacre toutefois le plus de temps possible à sa famille et planifie des sorties avec ses enfants. Mais cela fait des années qu'il ne voit plus ses amis footballeurs. Il trouve cela un peu dommage. Ils s'amusaient tellement ensemble au club. Mais à l'époque, le travail passait avant tout, les enfants et la maison. C'était une charge financière et le travail de nuit donnait de l'argent supplémentaire. Mais la question du médecin est tout à fait pertinente. Il connaît ses amis par le travail, mais sinon il n'a plus beaucoup de contacts en dehors du travail.

Le médecin acquiesce lorsque Jacques lui décrit la situation et remarque que les effets du travail posté et du travail de nuit sur l'environnement personnel ont pour conséquence que le temps socialement important se fait rare. Une personne qui ne travaille que pendant la journée a généralement du temps le soir pour les contacts sociaux, la formation continue ou le sport. En cas de travail posté, ce temps est réparti différemment dans la journée que pour la plupart des personnes qui travaillent de jour. Cela peut avoir des répercussions sur l'environnement personnel et la vie de famille et entraîner des problèmes avec la famille et les amis. Lorsque les équipes de fin de journée et de nuit se succèdent, il est plus difficile de participer à des activités communes le soir avec la famille, les amis et les connaissances (par exemple dans des associations) ou de suivre une formation continue. La garde des enfants, des personnes âgées ou des proches nécessitant des soins, la gestion du ménage et d'autres obligations doivent également être organisées au prix d'un effort plus important. Travailler de nuit et en équipe nécessite de planifier en permanence son temps libre. C'est la seule façon de trouver des créneaux horaires pour passer du temps avec la famille et les amis.

Jacques se promet de faire un peu plus de sport en plus de sa famille, peut-être de rejouer un peu au club de football. Avec les seniors, bien sûr. Il demande au médecin ce qu'il peut encore améliorer dans son quotidien et quels sont les problèmes les plus connus chez les travailleurs postés.

Le médecin répond par : «Le sommeil, l'alimentation et les contacts sociaux sont les sujets que j'entends le plus. Les troubles du sommeil et la fatigue sont les plaintes les plus fréquentes des travailleurs de nuit et en équipe. Après un poste de nuit, le sommeil est généralement plus court et le sommeil diurne présente moins de phases de sommeil profond et de rêves. Le sommeil profond est important pour la récupération physique, le sommeil de rêve pour la récupération mentale. Les principales raisons d'un sommeil diurne moins réparateur sont les perturbations dues au bruit, à la lumière du jour et aux températures plus élevées. Les perturbations du sommeil diurne n'entraînent pas seulement une fatigue chronique, elles peuvent également avoir d'autres conséquences (par ex. troubles de l'humeur). Il est donc d'autant plus important de se créer un environnement optimal pour le sommeil de jour.

Les travailleurs postés et de nuit se plaignent souvent d'un manque d'appétit et de troubles gastriques. La digestion a lieu principalement le jour, elle est fortement limitée la nuit. Les repas lourds (gras) sont donc désagréables pendant la nuit. Très souvent, le choix se porte sur des boissons ou des barres fortement sucrées. Celles-ci ont pour effet d'augmenter rapidement le taux de sucre dans le sang, mais ne durent pas longtemps. D'autre part, le corps a également besoin de sources d'énergie pendant le travail nocturne. Pour cela, le mieux est d'avoir une alimentation légère et équilibrée qui couvre plus longtemps les besoins énergétiques. Les repas de nuit devraient donc se dérouler dans un environnement relaxant et sans contrainte horaire, si possible avec des collègues. Si l'entreprise dispose d'une cantine, elle devrait également être disponible la nuit. Au minimum, la salle de repos devrait être claire et agréable et équipée des installations nécessaires à la préparation et à la restauration : réfrigérateur, four à micro-ondes ou plaque chauffante, évier, table et chaises confortables.

Samuel Iff | SECO, Bern, Switzerland

Sébastien Eich | Spécialiste en médecine du travail

L'agitation et la nervosité sont très répandues parmi les travailleurs postés et de nuit. Cela s'explique par la difficulté à suivre le rythme de la vie «normale». Le travail en équipe et le travail de nuit réduisent le temps libre socialement utilisable. Ils sont d'autant plus dépendants des égards et de la compréhension de leur entourage. Une grande flexibilité, parfois même un renoncement, sont exigés de toutes les parties. Cela signifie qu'il faut rechercher et entretenir un dialogue ouvert afin de créer une situation satisfaisante pour tous.

Jacques a appris énormément pendant cette demi-heure chez le médecin et demande donc où il peut lire ces informations pour en parler avec sa famille et comment il peut continuer à se protéger: «Revenez me voir, au plus tard dans un an, ou si vous remarquez que le travail en équipe vous pèse trop. Le SECO a une brochure où vous pouvez retrouver beaucoup d'informations et de conseils «.

C'est ce que Jacques se propose de faire en se procurant cette brochure, car travailler de nuit lui plaît et il aimerait bien continuer à travailler en équipe pendant encore quelques années.

COMMENT LE MÉDECIN PEUT-IL FACTURER CET EXAMEN ?

La SSMT recommande de facturer à l'employeur entre 150 CHF (30 min) et 300 CHF (60 min) pour les services de médecins spécialistes de la santé au travail, en fonction du temps et de l'effort nécessaires.

QUEL CODE TARMED FAUT-IL EMPLOYER POUR CET EXAMEN ?

Il n'existe jusqu'à présent pas de code TARMED pour cet examen.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Informations pour les travailleurs et les employeurs | www.seco.admin.ch/travail-equipes-et-nuit

Informations pour le médecin | www.seco.admin.ch/infos-medecin