

A savoir

Tout salarié, homme ou femme, peut travailler la nuit. Seule exception : **les jeunes de moins de 18 ans** pour lesquels le travail de nuit est, en principe, interdit. À titre exceptionnel, des dérogations peuvent néanmoins être accordées pour certains secteurs définis.

A noter que des mesures particulières de protection s'appliquent à la femme enceinte travaillant de nuit et que certains salariés du secteur des transports relèvent de dispositions particulières.

Règlementation concernant le travail de nuit

- ✚ **Est considérée comme travail de nuit** toute période de travail effectif effectuée par un salarié de l'entreprise durant la période **entre 21 heures et 6 heures** (Article L. 3122-29 du Code du travail)

- ✚ **Est considéré comme travailleur de nuit** le salarié qui (Article L. 3122-31 du Code du travail) :
 1. soit accomplit au moins 2 fois par semaine selon son horaire de travail habituel, au moins 3 heures de son temps de travail quotidien durant la période définie à l'article L. 3122-29 (entre 21 heures et 6 heures) ou à l'article L. 3122-30¹
 2. Soit accomplit, au cours d'une période de référence, un nombre minimal d'heures de travail de nuit au sens de ces mêmes articles.

Le nombre minimal d'heures de travail de nuit et la période de référence mentionnés au 2° sont fixés par convention ou accord collectif de travail étendu ou, à défaut, par décret en Conseil d'Etat pris après consultation des organisations représentatives au niveau national des employeurs et des salariés.

- ✚ **Il faut entendre par horaire habituel :**
 - celui indiqué dans le contrat de travail, ou
 - celui résultant de l'horaire collectif de l'entreprise tel qu'affiché, ou
 - les horaires de travail qui sont réguliers et identiques sur une période de 4 semaines consécutives.

- ✚ **Le travailleur de nuit** bénéficie d'une pause d'une durée minimale de 20 minutes pour toute période de travail effectif atteignant 6 heures. Si durant cette pause le salarié n'est pas à la disposition de l'employeur mais peut vaquer librement à des occupations personnelles, ce temps de pause n'est pas considéré comme du travail effectif et n'est pas rémunéré.

- ✚ **La durée quotidienne** du travail d'un travailleur de nuit ne peut excéder 8 heures consécutives. Néanmoins, il peut être dérogé à cette durée maximale, dans la limite de 12 heures : par une convention ou un accord collectif de branche étendu ou par une convention ou un accord d'entreprise ou d'établissement, qui peut prévoir une dérogation à la durée maximale de 8 heures pour les salariés exerçant les activités énumérées à l'article R. 3122-9 du Code du travail.

- ✚ **La durée hebdomadaire** de travail des travailleurs de nuit, calculée sur une période de 12 semaines consécutives, ne peut dépasser 40 heures. Une convention ou un accord de branche étendu ou une convention ou un accord d'entreprise ou d'établissement peut porter cette limite à 44 heures, lorsque les caractéristiques propres à l'activité du secteur le justifient.

¹ Article L3122-30

Par dérogation aux dispositions de l'article L. 3122-29, pour les activités de production rédactionnelle et industrielle de presse, de radio, de télévision, de production et d'exploitation cinématographiques, de spectacles vivants et de discothèque, la période de travail de nuit est fixée entre 24 heures et 7 heures.

Une autre période de travail de nuit peut être fixée par une convention ou un accord collectif de branche étendu, un accord d'entreprise ou d'établissement. Cette période de substitution devra comprendre en tout état de cause l'intervalle compris entre 24 heures et 5 heures.

Art. R3122-18 du code du travail :

Les travailleurs de nuit bénéficient d'une surveillance médicale renforcée qui a pour objet de permettre au médecin du travail d'apprécier les conséquences éventuelles du travail de nuit pour leur santé et leur sécurité, notamment du fait des modifications des rythmes chronobiologiques, et d'en appréhender les répercussions potentielles sur leur vie sociale.

Pour plus d'informations : <http://travail-emploi.gouv.fr/droit-du-travail/temps-de-travail-et-conges/temps-de-travail/article/le-travail-de-nuit>

Risques spécifiques liés au travail de nuit :

- ▲ **Troubles du sommeil**, de la vigilance et risques d'accident
- ▲ **Perturbation de la vie familiale et sociale**
- ▲ **Autres troubles :**
 - troubles cardiovasculaires (hypertension artérielle, ...)
 - prise de poids
 - perturbations métaboliques (cholestérol, ...)
 - troubles digestifs (ulcère gastrique, ...).

Le travail de nuit entraîne un risque accru de dépression ou d'anxiété.

▲ **Risques observés chez la femme :**

- Pour le cancer du sein :
Le travail de nuit peut être un facteur de risque pour le cancer du sein. Il est classé probablement cancérigène par le CIRC (Centre international de Recherche sur le Cancer)
- Au cours de la grossesse :
Le travail de nuit peut être associé à une augmentation modérée des risques d'avortement spontané, d'accouchement prématuré, de retard de croissance intra utérin.

Le travail de nuit peut être associé à :

- ***Une diminution du temps de sommeil total de l'ordre de 1 à 2h / 24h pouvant aboutir à une privation chronique de sommeil***
- ***Une augmentation de somnolence pendant la période d'éveil***
- ***Un risque accru d'accidents et de quasi accidents de la circulation durant le trajet aller avant un poste du matin et le trajet de retour après un poste de nuit.***