

## Qu'est-ce que les horaires décalés ? **DÉFINITION**



### Travail en dehors des horaires classiques (9h-17h) :

Tôt le matin, en soirée, la nuit ou en rotation



### Travail de nuit :

Au moins 3 heures entre 21h et 6h selon le Code du travail



### Secteurs concernés :

La restauration, santé, transport, industrie, services d'urgence...

## Travail de nuit & travail posté

### CADRE LÉGAL

Le travail de nuit correspond à toute activité réalisée entre 21h et 6h (Code du travail – articles L3122-29 à L3122-31).

Est considéré comme travailleur de nuit :

- le salarié qui accomplit au moins 3 heures de travail de nuit, deux fois par semaine,
- ou 270 heures sur 12 mois consécutifs en l'absence d'accord collectif (art. R3122-8).

Le travail posté désigne une organisation en équipes successives (2x8, 3x8, 2x12...), imposant des horaires variables selon un cycle continu ou discontinu.

Depuis 2010, le travail de nuit et posté est reconnu comme facteur de pénibilité.



Ne pas jeter sur la voie publique



# HORAIRES DÉCALES

Travailler autrement,  
sans négliger sa santé



### POUR EN SAVOIR PLUS

Contactez votre équipe santé travail



[www.asmis.net](http://www.asmis.net)

## Les impacts sur le corps

# RISQUES PHYSIQUES

Les horaires décalés perturbent le rythme naturel du corps. Manque de sommeil, alimentation irrégulière et fatigue accumulée fragilisent l'organisme.

### Sommeil

Sommeil plus court, moins réparateur = fatigue chronique et baisse de vigilance.

### Cœur et tension

Le stress, la fatigue augmentent les risques d'hypertension et de troubles cardiaques.

### Digestion et métabolisme

Repas décalés = reflux, ballonnements, prise de poids.

### Sécurité

La fatigue multiplie les erreurs et les accidents



Les impacts sur le mental et la vie sociale

# RISQUES PSYCHOLOGIQUES ET SOCIAUX

Le dérèglement du rythme biologique entraîne :

- stress, irritabilité, anxiété ;
- baisse de motivation et de concentration ;
- risque accru de burn-out ;
- isolement social : moins de moments familiaux et de loisirs.



**1 salarié sur 3 en horaires atypiques déclare un niveau de stress élevé.**



## Nos conseils santé

**#1-Dormez dans le noir complet**  
au calme, pièce aérée à 18 °C

**#2-Faites des siestes courtes**  
(10-20 min) ou préventives avant le travail de nuit.

**#3-Mangez léger la nuit**  
hydratez-vous, évitez café et alcool avant le coucher

**#4-Marchez, bougez :**  
20 à 30 min d'activité en fin de journée améliorent le sommeil



## Nos conseils santé

**#1 - Préservez un rythme de vie stable**  
et des moments fixes avec vos proches

**#2 - Accordez-vous de vraies pauses**  
et déconnectez en dehors du travail

**#3- Pratiquez des activités relaxantes**  
(lecture, musique, respiration)

**#4-Parlez-en à votre médecin du travail**  
si le stress ou la fatigue persiste

## Prévention

# AGIR POUR SE PROTÉGER

### Agir en tant que salarié

Gardez des horaires réguliers de sommeil et de repas.

Créez un rituel calme avant le coucher (lecture, tisane, douche tiède).

Évitez les écrans et le café avant de dormir.

Après une nuit, dormez quelques heures pour rétablir votre rythme.

Pendant les pauses : respirez, hydratez-vous, détendez-vous.



**Une sieste de 15 à 30 min avant le poste de nuit améliore la vigilance jusqu'à +2 h**

### Agir en tant qu'employeur

Favorisez le volontariat pour les postes de nuit.  
Préférez des rotations courtes un cycle matin → après-midi → nuit.

Évitez les prises de poste avant 6 h et le travail isolé entre 2 h et 4 h.

Garantissez un repos compensateur et un suivi médical adapté.

Aménagez des espaces de pause calmes et bien éclairés.

Sensibilisez les équipes aux risques de la fatigue et à l'importance du sommeil.



**Encouragez les échanges et l'activité physique : de vrais leviers de prévention**

