



Santé et sécurité
Health and Safety

DANGER

Travail de nuit

Travail de nuit

Le travail de nuit présente des risques pour la santé. Comme bon nombre de ses membres doivent faire des quarts de nuit, l'AFPC milite pour que ce type de travail soit officiellement reconnu comme un travail dangereux, de sorte que les employeurs soient tenus d'agir pour en atténuer les risques.

PRINCIPAUX DANGERS

- Fatigue
- Mauvais environnement de travail (p. ex., faible éclairage)
- Isolement
- Effets sur la santé (p. ex., perturbation du rythme circadien)
- Risque accru d'accidents

Les quarts de nuit sont classés par le Centre international de recherche sur le cancer parmi les agents probablement cancérogènes pour l'humain. En effet, des études ont établi un lien entre la perturbation du rythme circadien et plusieurs cancers.

EXEMPLES DE MESURES D'ATTÉNUATION

- Réorganiser les horaires et les périodes de repos
- Prévoir des examens de santé
- Former le personnel adéquatement
- Instaurer des protocoles de sécurité efficaces
- Améliorer l'environnement de travail physique

Évaluation des risques

1. RÉPERTORIER LES DANGERS

- **Charge de travail et horaire** : intensité du travail, durée des quarts, périodes de repos, fréquence de rotation des quarts
- **Environnement physique** : éclairage, obstacles, bruit et état général des lieux
- **Santé du personnel** : fatigue, perturbations du sommeil et troubles de santé préexistants
- **Vie sociale** : isolement, manque de soutien immédiat et accès à des pauses et à des installations adéquates (p. ex., douches et salles de pause)
- **Équipement** : état de l'équipement, en particulier les dispositifs de sécurité, et formation adéquate du personnel pour l'utiliser

2. DÉTERMINER LES INCIDENTS POTENTIELS ET LES PERSONNES QUI Y SONT EXPOSÉES

- Tenir compte de tous les travailleurs et travailleuses de nuit
- Répertoire les incidents potentiels, comme ceux liés à la fatigue ou à la mauvaise visibilité, les troubles de santé (p. ex., sautes d'humeur et problèmes cardiovasculaires) et les chutes pouvant entraîner des blessures



Alliance de la Fonction publique du Canada
Public Service Alliance of Canada

3. ÉVALUER LES RISQUES ET DÉTERMINER LES MESURES DE CONTRÔLE

- **Limiter la fatigue** : mettre en œuvre des stratégies (p. ex., prévoir des examens de santé, former le personnel sur les effets du travail de nuit et faire un suivi de la santé et du bien-être du personnel)
- **Améliorer l'environnement de travail** : prévoir un éclairage adéquat pour assurer une bonne visibilité et éliminer tout obstacle qui pourrait faire trébucher le personnel
- **Réorganiser les horaires** : opter pour une rotation nuisant le moins possible aux cycles de sommeil
- **Promouvoir des habitudes saines** : encourager les travailleuses et travailleurs à bien manger s'hydrater, et à faire de l'exercice pendant leurs quarts de nuit
- **Établir des procédures de sécurité et veiller à leur respect** : prescrire le port de vêtements propres et visibles, voir au bon entretien de l'équipement et mettre en place des procédures à suivre en cas d'urgence

4. TENIR DES REGISTRES ET METTRE EN ŒUVRE DES MESURES DE CONTRÔLE

- Consigner tous les dangers observés et les mesures de contrôle mises en place
- Mettre en œuvre les mesures de contrôle (p. ex., offrir de la formation sur la gestion du travail de nuit, promouvoir une bonne hygiène de sommeil)

5. REVOIR L'ÉVALUATION DES RISQUES

- Revoir périodiquement l'évaluation des risques pour s'assurer que les mesures de contrôle demeurent efficaces et pertinentes en cas de changement dans les activités ou les conditions de travail

RESSOURCES DU CCHST

TRAVAIL EN ROTATION

cchst.ca/oshanswers/ergonomics/shiftwrk.html

INFOGRAPHIE SUR LA FATIGUE ET LE TRAVAIL

cchst.ca/products/posters/fatigue

FICHE D'INFORMATION RÉPONSES SST SUR LA FATIGUE

cchst.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html

LISTE DE VÉRIFICATION

des facteurs de risque liés à la fatigue



Santé et sécurité
Health and Safety

La présente liste de vérification vise à faciliter la détermination des facteurs de risque liés à la fatigue. Si vous répondez oui à au moins une question, veuillez évaluer plus amplement les risques et mettre en œuvre des mesures pour les atténuer.

EXIGENCES PHYSIQUES ET MENTALES	Oui	Non
Le personnel accomplit-il des tâches physiquement exigeantes pendant de longues périodes (c.-à-d. des tâches répétitives et physiquement épuisantes)?		
Le personnel accomplit-il des tâches mentalement exigeantes pendant de longues périodes (p. ex., tâches qui nécessitent de la vigilance ou une concentration maintenue sans grande stimulation; travail sous pression ou avec des échéances serrées; interventions d'urgence; interactions avec des membres du public)?		
HORAIRES ET PLANIFICATION DU TRAVAIL		
Le personnel se déplace-t-il ou travaille-t-il régulièrement entre minuit et 6 h du matin?		
Le calendrier de travail empêche-t-il le personnel d'avoir au moins une journée complète de repos par semaine?		
Le calendrier de travail empêche-t-il le personnel d'avoir deux nuits de sommeil consécutives par semaine?		
Le personnel doit-il parfois travailler sur appel, retourner au travail ou passer la nuit au lieu de travail?		
Les horaires de travail diffèrent-ils des heures réellement travaillées?		
Le personnel travaille-t-il par rotation?		
Le personnel met-il plus d'une heure à se rendre au travail?		
HEURES DE TRAVAIL		
Le personnel fait-il régulièrement des quarts de plus de 12 heures (y compris les heures supplémentaires)?		
Y a-t-il moins de 10 heures de repos entre les quarts (p. ex., quarts fractionnés ou changements de quart rapides)?		
Le personnel travaille-t-il pendant un creux circadien (entre 2 h et 6 h du matin)?		

ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL	Oui	Non
Le personnel travaille-t-il dans des conditions difficiles ou inconfortables (p. ex., dans des températures chaudes ou froides, ou dans des environnements humides)?		
Le personnel utilise-t-il de l'équipement ou des machines qui vibrent?		
Le personnel travaille-t-il avec des produits chimiques dangereux?		
Le personnel est-il constamment exposé à du bruit excessif?		
FACTEURS EXTÉRIEURS		
Le personnel arrive-t-il au travail fatigué?		