



SOLUTION N° 2

## ADAPTEZ LE CONTENU ET L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

La bonne adaptation du contenu du travail et de l'environnement contribue à réduire les risques liés au travail de nuit.

### ADAPTEZ LE CONTENU DU TRAVAIL

Il est nécessaire d'**analyser les exigences du travail** au cours du poste afin d'**aménager le contenu des tâches** et de **définir un effectif suffisant** pour permettre la réalisation d'une activité de travail conciliant confort, sécurité, efficacité et qualité du travail :

- ▶ planifiez en début de cycle les tâches techniques qui nécessitent de la concentration ;
- ▶ anticipez l'organisation du travail pour limiter les urgences et avoir une activité plus sereine et maîtrisée ;
- ▶ encouragez les salariés à devancer les moments de fatigue ou de baisse de vigilance : par exemple, planifier le travail de façon à prendre de l'avance afin de pouvoir s'économiser dans les moments de plus faible vigilance ;
- ▶ limitez autant que possible les efforts physiques et/ou le port de charges ;
- ▶ faites en sorte que les relèves de postes soient assurées dans de bonnes conditions ;
- ▶ définissez des temps de pause correspondant aux moments de baisse de vigilance des travailleurs ;
- ▶ prévoyez des temps de pause et des locaux dédiés permettant de faire des micro-siestes.

Les salariés qui disposent de marges de manœuvre suffisantes peuvent appliquer par eux-mêmes ces recommandations. Pour les autres, c'est à l'employeur de prendre en considération ces recommandations.

Dans tous les cas, **le travail isolé est à proscrire** et la dimension collective du travail est à privilégier.

### ADAPTEZ L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- ▶ Prévoyez un **éclairage des locaux modulable** : un éclairage d'intensité élevée en début de poste favorisera l'éveil ; un éclairage progressivement moins intense vers la fin du poste mettra le salarié en condition pour s'endormir facilement une fois rentré chez lui.
- ▶ Mettez en place les **conditions favorables pour permettre un temps de repos** pendant les pauses : une micro-sieste pendant 20 minutes au maximum, dans un endroit dédié, permet d'augmenter les niveaux de vigilance pendant plusieurs heures et diminue donc les risques d'accident du travail et pendant le trajet du retour au domicile (voir fiche ED 6327).
- ▶ Mettez en place une **salle de repas** afin de pouvoir prendre une collation légère la nuit.

POUR ALLER PLUS LOIN

N'hésitez pas à vous faire aider ! Votre service de santé au travail et les services Prévention des Carsat peuvent vous conseiller et vous accompagner dans la mise en place de ces actions.

Découvrez d'autres bonnes pratiques de prévention sur [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)