

COLLOQUE
**PRÉVENTION
DES RISQUES LIÉS AU
TRAVAIL DE NUIT**
Les avancées de la recherche pour agir



Prévention du travail de nuit : une offre mise en perspective ?

Slide présenté lors du colloque travail de nuit de INRS

Marie-Anne Gautier, Laurence Weibel

Département EAM, INRS Paris

Jeudi 11 mars 2021

En 2016 : une première journée sur le travail de nuit

- **Sujet d'intérêt :**

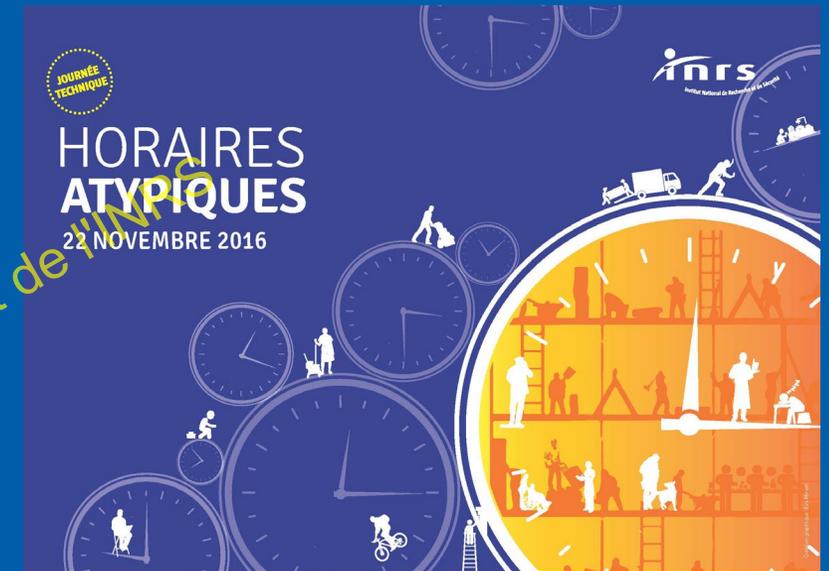
- nombreuses publications, assistances

- **Présentations d'experts :**

Chronobiologistes, Ergonomes, préventeurs,
Médecins du travail, préventeurs

- **Mise au point et état des connaissances sur :**

- Mécanismes en cause
- Exposition
- Effets sur la santé
- Mesures de prévention



Horaires atypiques Journée technique de l'INRS

Paris, 22 novembre 2016

AUTEURS :

C. Arondel¹, N. Bourgeois², L. Dufayet²

1. Collaborateur médecin en santé au travail

2. Internes en médecine du travail, département Études et assistance médicales, INRS

EN
RÉSUMÉ

Un dossier WEB « Travail de nuit et travail posté »



Foire aux questions

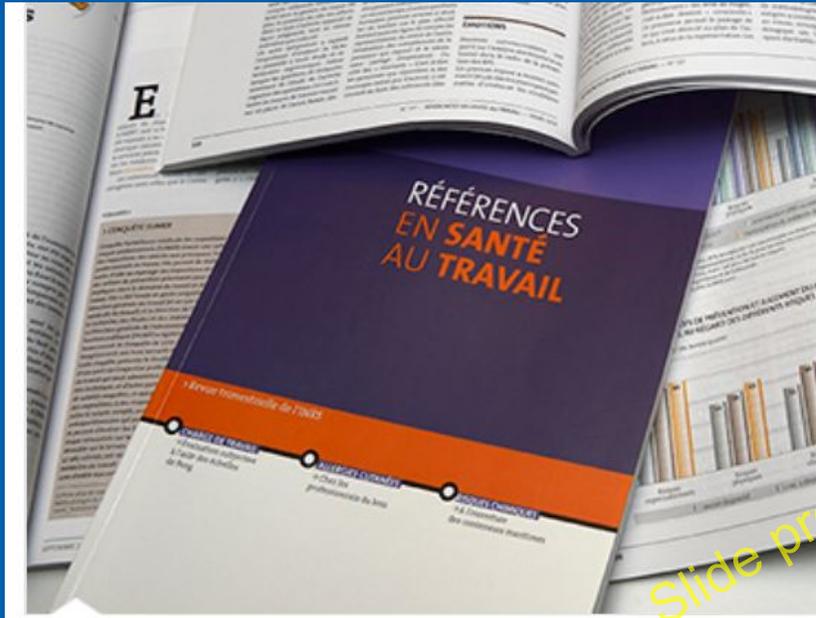
Questions - Réponses

Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur les horaires atypiques au travail

The screenshot shows the INRS website header with the logo and the text 'Santé et sécurité au travail'. A search bar is visible with the text 'Rechercher sur le site...' and an 'OK' button. Below the header, there is a navigation menu with the following items: 'INRS', 'Actualités', 'Démarches de prévention', 'Risques', 'Métiers et secteurs d'activité', 'Services aux entreprises', and 'Publications et outils'. The main content area features a large orange banner with the text 'TRAVAIL DE NUIT ET TRAVAIL POSTÉ'. Below the banner, there is a section titled 'SOMMAIRE DU DOSSIER' with a list of links: 'Ce qu'il faut retenir', 'Données générales et exposition aux risques', 'Effets sur la santé et accidents', 'Démarche de prévention', 'Règlementation', 'Suivi médical', 'Foire aux questions', and 'Publications, outils, liens utiles'. At the bottom right of the summary, there is a button labeled 'Dossier complet (PDF 779 Ko)'. A watermark 'Slide présenté lors du colloque travail de nuit de l'INRS' is overlaid on the image.

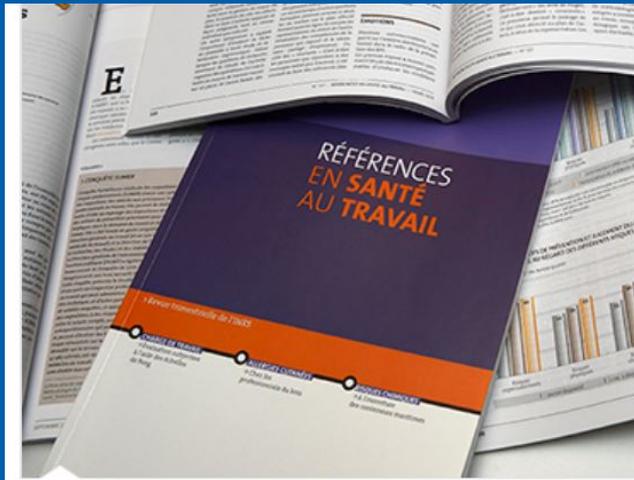
Publication d'articles dans « Références en Santé au Travail »

- **2013** : Travail posté et maladies cérébro et cardio vasculaires : revue critique et synthèse des preuves épidémiologiques.
- **2014** :
 - Organisation du travail en horaires décalés et/ou de nuit.
 - Organisation du travail en deux fois douze heures.



Publication d'articles dans « Références en Santé au Travail »

- **2019** :
 - Horaires atypiques de travail (hors travail de nuit) : quels effets sur la santé et la sécurité au travail ?
 - Travail de nuit, quelles pratiques de prévention ?
Etat des lieux en région Alsace
 - Le risque de cancer du sein chez les travailleuses de nuit : état des connaissances
- **2020**
 - Effets sur la santé des horaires longs de travail : revue de la littérature
 - Travail de nuit et organisation du travail : des questions fréquemment posées



Publications de QR dans « Références en Santé au Travail »



Temps de pause : quelles sont les modalités applicables ?

La réponse de Jennifer Shettle, Service juridique de l'INRS



Vos questions / nos réponses

Sieste et travail de nuit : quelles modalités pratiques de mise en œuvre ?



Changement d'horaires postés de travail. Le travail en nuit exclusif est-il plus néfaste que celui en équipes alternantes ?



Réponse de l'INRS à une question posée par un médecin du travail : Changement d'horaires postés de travail. Le travail en nuit exclusif est-il plus néfaste que celui en équipes alternantes ?

Accès au texte intégral. Le document s'ouvre dans une fenêtre.





Publication d'un dossier dans Travail et Sécurité

ARTICLE DE REVUE

01/2019 | TS801PAGE12

travail sécurité

LE MENSUEL DE LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Les horaires atypiques

Bien que très répandus dans notre société, le travail de nuit et le travail posté ne sont pas sans risques pour la santé des salariés qui y sont soumis. Outre les conséquences rapidement visibles (manque de sommeil, fatigue chronique, décalage par rapport aux rythmes sociaux), des effets sur la ...



Production d'informations

Emission de TV



Slide présenté lors du colloque travail de nuit de l'INRS

Webinaire

Travail de nuit : quels effets sur la santé ? Quelle prévention ?

ORGANISÉ PAR
L'INRS

20 octobre 2020

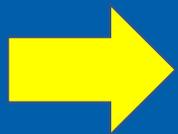
Quels sont les effets du travail de nuit sur la santé ? Sur la sécurité ?
Comment les prévenir ? Visionnez la retransmission du webinaire du 20 octobre 2020.





Formation

- **Mise en place d'une formation INRS pour les préventeurs :**
 - 2 sessions par an
 - Public de préventeurs institutionnels et services santé au travail



**Souhait d'aller plus loin dans les connaissances
afin d'affiner les mesures de prévention**



UNE MÉCANIQUE D'HYPERPRÉCISION

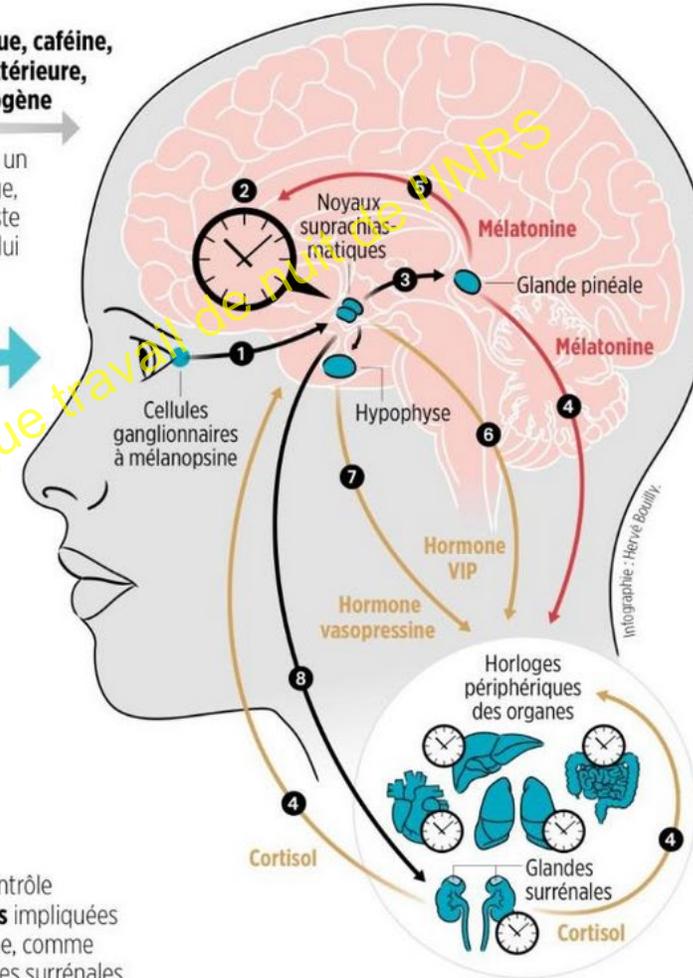
1 La lumière du jour synchronise quotidiennement l'horloge centrale pour qu'elle soit en accord avec la journée et la saison. Elle passe par des **cellules ganglionnaires à mélanopsine** situées dans la rétine.

2 L'horloge centrale est située dans l'hypothalamus. Elle est composée de **deux noyaux suprachiasmatiques** rassemblant chacun 10 000 neurones. Cette horloge impose un rythme journalier (circadien) à l'organisme. Dans chacun des neurones, des processus génétiques intracellulaires tournant en boucle sur vingt-quatre heures environ constituent son mécanisme.

Activité physique, caféine, température extérieure, mélatonine exogène

Ces facteurs ont un effet sur l'horloge, mais très modeste par rapport à celui de la lumière.

LUMIÈRE
La lumière est le plus puissant synchroniseur de l'horloge chez l'homme.



3 L'horloge centrale orchestre la **libération de mélatonine par la glande pinéale**.

4 La **mélatonine** et le **cortisol** coordonnent les **horloges périphériques** situées dans les organes, avec d'autres vecteurs.

5 La **mélatonine** exerce également une **action rétroactive** sur l'horloge centrale.

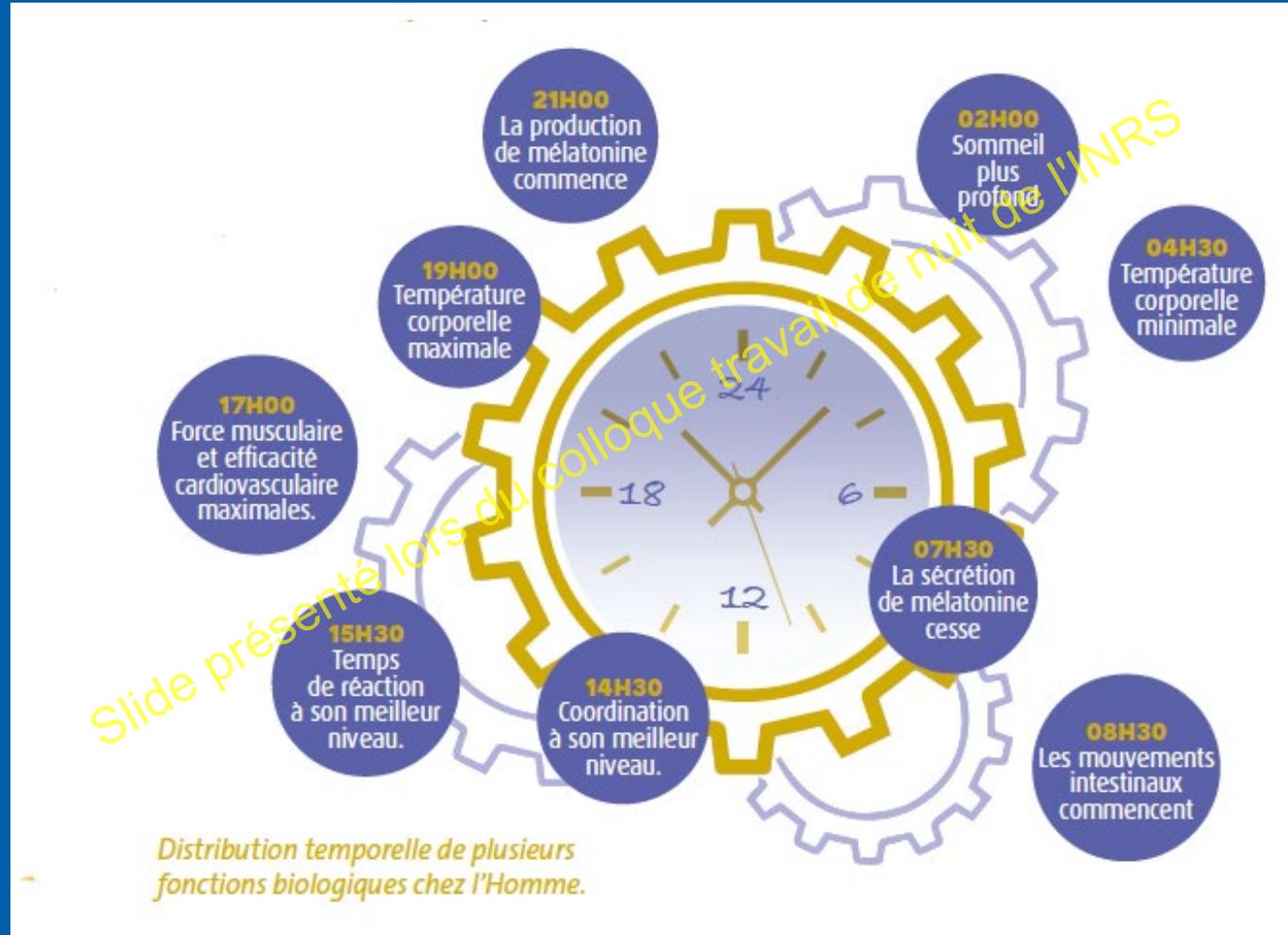
6 En direct, l'horloge centrale synthétise l'**hormone VIP** (peptide vasoactif intestinal), qui relaxe les muscles de l'intestin, inhibe la sécrétion gastrique et agit sur le rythme cardiaque.

7 L'horloge centrale contrôle la **sécrétion de vasopressine par l'hypophyse**, une hormone antidiurétique qui inhibe la production nocturne d'urine.

8 L'horloge centrale contrôle la **sécrétion d'hormones** impliquées dans l'éveil de l'organisme, comme le **cortisol**, par les glandes surrénales.

Gronfier, Le point, 2017

Distribution temporelle de plusieurs fonctions biologiques chez l'Homme



INRS, ED 6305



Travail de nuit : rappel des connaissances actuelles

- Giovanni Costa

- **Le travail de nuit : importance dans le monde du travail, effets sur la santé et mesures de prévention**

Slide présenté lors du colloque travail de nuit de l'INRS

Les avancées de la recherche:



• Stéphanie Boini & Eve Bourgkard

Travail de nuit et risques cardio vasculaires : 1^{ers} résultats d'une étude épidémiologique menée dans la cohorte Constance

Slide présenté lors du colloque travail de nuit de l'INRS