

Sensibilisation

Travail en horaires atypiques : Travail de nuit / Travail posté

De quoi s'agit-il ?

On parle d'horaires « atypiques » dès lors que **les aménagements des temps de travail ne sont pas standards** :

- Horaires de travail entre 21h et 6h
- Nombre variable de jours travaillés dans l'année
- Amplitude journalière de moins de 5h ou de plus de 8h
- Temps de travail morcelé avec des pauses de durées variables
- Temps de travail est cyclique (2*8, 3*8, 5*8, 2*12) ou irrégulier
- Travail du samedi, dimanche, jours fériés, horaires tardifs (soir)

En effet, le travail en horaires atypiques peut présenter des risques sur la santé à plus ou moins long terme. Il est donc nécessaire de pouvoir agir en prévention primaire pour limiter ces impacts.

Les objectifs

- Permettre à l'employeur et aux salariés de connaître les risques liés à ce type d'horaire
- Connaître les moyens de prévention permettant de réduire l'impact du travail en horaires atypiques

Pour aller plus loin

[Fiche Repère CIHL sur le travail de nuit et/ou en horaires décalés](#)

Déroulement

- Définition et réglementation des critères définis par le Code du travail, des obligations de l'employeur et des droits des travailleurs
- Présentation du système circadien et de son rôle dans la régulation du sommeil, de la vigilance et des fonctions physiologiques
- Comprendre l'importance du sommeil et ses différents cycles
- Quels sont les différents effets sur la santé à court et long terme ?
- Recommandations pour limiter les impacts négatifs, sur les volets sommeil, nutrition et santé physique et mentale



Qui peut en bénéficier ?

Toutes les entreprises et structures adhérentes au CIHL
Public cible : salarié (groupe de 6 à 12 salariés maximum)



Intervenants :

Technicien(ne) en prévention des risques



Durée :

Module de 3h maximum en entreprise



Comment en faire la demande ?

Demande de l'entreprise auprès du médecin du travail ou auprès du service prévention : cihl.prevention@cihl45.com