



SERVICES



LA SANTÉ AU TRAVAIL

L'être humain possède une organisation temporelle, organisation qui ne se restructure pas aussi facilement que celle du travail, il s'agit du temps biologique. Les entreprises ignorent souvent – ou veulent ignorer – les réalités du temps biologique. Les salariés ne peuvent pas se soumettre durablement à une organisation du travail et ses différents rythmes de travail sans incidence dommageable sur les rythmes biologiques de l'organisme humain et donc sur la santé.

: les rythmes biologiques

Nous sommes soumis à des rythmes naturels et biologiques, qui sont une des propriétés fondamentales de la matière vivante. Ce sont des variations périodiques ou cycliques d'une fonction particulière d'un être vivant. Cette fonction peut être

d'ordre physiologique (battement cardiaque), d'ordre biochimique (hormonal) ou comportemental (sommeil).

On distingue des rythmes de hautes, de moyennes et de basses fréquences.

Les rythmes ultradiens	Les rythmes circadiens	Les rythmes infradiens
<p>Ce sont des périodes courtes, de quelques minutes à quelques heures, qui régulent nos jours et nos nuits. Les cycles nocturnes de sommeil de 1h30 à 2 heures, les alternances de sommeil lent et de sommeil paradoxal en sont des exemples. Dans la journée, nous alternons aussi des cycles de repos et d'activité, de fatigue et de grande efficacité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • phases d'éveil actif au cours desquelles nous sommes très vigilants, • phases d'éveil passif où nous sommes moins vifs et moins efficaces. <p>Ces rythmes influencent nos fonctions biologiques (rythme cardiaque, respiratoire, température corporelle, sécrétions internes.) Ils jouent un rôle important sur nos performances physiques et mentales.</p>	<p>Ce sont des alternances de 24h environ. Ces variations périodiques gouvernent les fonctions métaboliques, physiologiques et psychologiques des êtres vivants. Dans les conditions normales, cette alternance est synchronisée par le rythme jour nuit et permet un ajustement de l'organisme au mode de vie. Nos activités passent, chaque 24h, par un sommet et un creux qui ne sont pas distribués au hasard mais relèvent d'une véritable programmation dans le temps. Pour l'humain tous les rythmes biologiques répondent à la nécessité de faire face, physiquement et intellectuellement, à une activité diurne. Les performances du système nerveux (attention, coordination motrice, mémoire), la force musculaire, les fréquences cardiaques et respiratoires atteignent leur maximum au cours de la journée. Par contre, d'autres variations biologiques, comme le taux de lymphocytes, cellules blanches du sang qui participent à la défense anti-infectieuse de l'organisme, sont au maximum au milieu de la nuit.</p>	<p>Ce sont des rythmes lents qui peuvent être mensuels, saisonniers, annuels. Certaines insomnies sont rythmées par le cycle mensuel. D'autres rythmes, encore plus lents, appelés aussi basses fréquences, sont saisonniers, biannuels, annuels, voire tous les trois ou cinq ans, et sont repérables chez certains d'entre nous, comme les signes dépressifs minimes survenant chaque année à la même période, un besoin plus important de sommeil ou une sensibilité accrue aux infections en hiver.</p>

L'HORLOGE BIOLOGIQUE INTERNE ET LES DONNEURS DE TEMPS

La diversité des rythmes biologiques implique l'existence de plusieurs types de mécanismes régulateurs. Une horloge interne présente dans chaque organisme et des donneurs de temps liés à l'environnement organisent notre vie dans des cycles proches de 24 heures.

L'HORLOGE INTERNE

Située dans le cerveau, elle est matérialisée par une glande : l'épiphyse. Elle sécrète une hormone (la mélatonine) qui est stimulée par l'obscurité et inhibée par la lumière.

Cette sécrétion contrôle la synthèse d'enzymes ou d'hormones et des paramètres physiologiques comme la fréquence cardiaque ou la température corporelle.

L'horloge interne contrôle le cycle d'éveil et de sommeil, et s'ajuste quotidiennement aux événements

périodiques de l'environnement et permet ainsi à l'organisme de suivre l'alternance entre le jour et la nuit.

LE SYNCHRONISEUR EXTERNE

Les facteurs environnementaux, agissent comme des donneurs de temps et sont de véritables synchroniseurs externes :

- Alternance sociale jour/nuit.
- Heures de sommeil.
- Horaires de repas.
- Rythmes réguliers.

L'alternance entre le jour et la nuit est le synchroniseur externe le plus important et le plus puissant. Il joue fortement sur le fonctionnement de l'épiphyse. La sécrétion nocturne de la mélatonine informe l'organisme de la venue du crépuscule et des durées respectives du jour et de la nuit. Le soir dès 20h, la quantité de cette hormone augmente pour culminer vers trois heures du matin. La mélatonine ainsi libérée agit sur notre véritable horloge interne. Celle-ci réagit en conséquence en modulant la température du corps : en l'abaissant le soir, elle induit le sommeil.

LES PRINCIPAUX EFFETS SUR LA SANTÉ

LE TRAVAIL POSTÉ

La première fonction perturbée est la réduction de la durée de sommeil chez les salariés occupant les postes du matin et de nuit, du fait d'un lever très précoce et de dormir aux heures habituelles d'éveil. Au-delà des effets sur la santé, le travail posté a des conséquences sur la vie sociale et familiale des salariés.

Troubles du sommeil, fatigue	Diminution de la vigilance, des performances cognitives et physiques
Troubles gastro-intestinaux et digestifs	Liés au décalage des horaires des repas et à des négligences nutritionnelles (grignotage, casse-croûte riche en lipides, etc.)
Déséquilibres métaboliques et endocriniens	Suite au dérèglement chronobiologique
Hypertension artérielle, surpoids	Risques cardio-vasculaires plus élevés et générés par le stress

LE TRAVAIL DE NUIT

Le travail de nuit augmente le risque de cancer du sein de 30% chez les femmes, montre une étude française menée auprès de 3 000 femmes (Inserm). L'augmentation du risque est particulièrement marquée chez les femmes qui ont travaillé de nuit plus de 4 ans ou celles qui ont souvent alterné le rythme de jour et de nuit, avec moins de 3 nuits travaillées par semaine.

Troubles du sommeil, fatigue chronique	Manque de vigilance augmentant le risque d'accident au travail ainsi que sur le chemin de retour du travail
Consommation plus élevée de médicaments	Pour faciliter le sommeil ou rester éveillé
Troubles digestifs et déséquilibre nutritionnel	Éventuels surpoids : 20 à 75% des travailleurs de nuit
Troubles de l'humeur, irritabilité	
Risques cardiovasculaires accrus	Surpoids, hypertension artérielle
Probabilité plus élevée de cancers	Notamment du sein et colorectal, et chez les femmes enceintes, un risque plus élevé de prématurité et fausses couches

LES TEMPS SOCIAUX ET LES RYTHMES BIOLOGIQUES

La recherche d'une conciliation entre les temps professionnels et les temps personnels ne doit pas totalement ignorer les rythmes biologiques. Négliger ces derniers peut avoir d'importantes conséquences sur la santé des salariés, immédiatement ou beaucoup plus tard.

Les rythmes biologiques ont largement leur place dans l'organisation du travail et dans l'organisation du temps de travail. Le cycle de vigilance est ainsi à prendre en compte dans le cadre des enquêtes CHSCT, là où d'autres ne verraient « qu'un moment d'inattention » culpabilisant pour le salarié.

Où faut-il s'adresser ?

À la Fédération des Services CFDT

Tour Essor • 14, rue Scandicci • 93 508 PANTIN cedex
Tél. : 01 48 10 65 90 • Fax : 01 48 10 65 95 • Mail : services@cfdt.fr

► Pour plus d'informations :
Site : www.legifrance.gouv.fr

Ce document a été réalisé avec la participation de la CNAM TS.

Edition : Fédération des Services CFDT
Directeur de la publication : Gilles Desbordes
Conception et impression : Inckéo 75017 Paris



Fabriqué selon les normes environnementales de développement durable.
cfdt-services.fr