



Guide pour l'examen médical des travailleurs de nuit et en équipes

Tous les travailleurs qui effectuent un travail de nuit pendant une période prolongée ont droit à un examen de leur état de santé. Ils doivent également avoir la possibilité d'obtenir des conseils sur la manière d'éviter ou de réduire les atteintes à la santé liées au travail. Pour certains travailleurs, l'examen médical et les conseils sont obligatoires.

1. Bases légales

Tous les travailleurs effectuant 25 interventions de nuit ou plus par an ont droit à un examen médical et à des conseils (art. 44 OLT 1). Ce droit peut être exercé tous les deux ans jusqu'à l'âge de 45 ans et tous les ans à partir de l'âge de 45 ans.

1.1 Examen obligatoire

Selon l'art. 45, al. 1, OLT 1, l'examen médical et les conseils sont obligatoires pour

- les jeunes qui effectuent un travail de nuit pendant plus de 10 nuits par an (cf. art. 12, al. 4, OLT 5),
- les travailleurs qui effectuent un travail de nuit régulier ou périodique et qui exercent à cette occasion des activités particulièrement pénibles ou dangereuses ou qui sont exposés à des situations pénibles ou dangereuses.

Les activités ou situations pénibles ou dangereuses sont les suivantes :

- a) l'exposition à des nuisances d'ordre physique comme le bruit portant atteinte à l'ouïe, les fortes vibrations, la chaleur et le froid,
- b) l'exposition à des polluants atmosphériques à des taux de 50 % des VME (valeurs maximales de concentration des substances nocives aux postes de travail),
- c) l'exposition à des contraintes excessives d'ordre physique, psychique ou mental,
- d) les postes de travail auxquels le travailleur est isolé,

- e) la durée prolongée du travail de nuit selon l'art. 29 OLT 1 (>9h de travail effectif par nuit) et travail de nuit sans alternance avec le travail de jour selon l'art. 30 OLT 1 (travail de nuit continu).

L'examen médical assorti de ses conseils doit précéder l'affectation à l'activité en question (et correspond à un examen d'aptitude). Il est répété tous les deux ans. Si un examen relevant de la médecine du trafic est réalisé en plus, l'écart entre les différents examens assortis de conseils peut être prolongé d'un an (art. 45, al. 2, OLT 1).

2. Contexte médical

2.1 Conséquences pour la santé

Le rythme circadien veut que l'être humain soit réveillé la journée et dorme la nuit. Il varie d'un individu à l'autre et s'étend sur environ 24 heures. En cas de changements (p. ex. lors du changement d'heure au printemps et en automne, en cas de vols long-courrier et en particulier en cas de travail en équipe), l'individu doit synchroniser son rythme interne individuel avec l'horaire extérieur. Il est aidé en cela surtout par des indicateurs de temps extérieurs comme l'heure, mais aussi par l'alternance entre la clarté et l'obscurité au cours du cycle jour/nuit. De nombreuses fonctions corporelles sont étroitement liées à l'horloge interne, par exemple la fréquence cardiaque, la tension



artérielle, la digestion mais aussi la division cellulaire et les capacités mentales.

Travailler en opposition à l'horloge interne est éprouvant et a des répercussions négatives sur la santé. Le travail en équipes et de nuit recèle le risque de développer les symptômes et maladies suivants¹:

- maladies cardiovasculaires : hypertension, maladie coronarienne, infarctus et attaque d'apoplexie associés à une mortalité accrue d'origine cardiovasculaire;
- activité physique : réalisation insuffisante des objectifs en la matière;
- métabolisme : syndrome métabolique, diabète, surpoids et obésité, taux élevé de triglycérides;
- appareil digestif : mauvaise alimentation et perte d'appétit, reflux œsophagien, syndrome du côlon irritable (maux de ventre, flatulences);
- système nerveux : troubles du sommeil et déficit de sommeil, diminution du sommeil paradoxal (sommeil REM), réduction du volume du cerveau, perturbations du rythme circadien, fatigue excessive et réduction de la vigilance pouvant entraîner une hausse du taux d'accidents;
- santé psychique : nervosité, agitation intérieure, stress, anxiété, dépression, addictions (tabac, cannabis et alcool);
- cancer : cancer du sein, de la prostate, de l'intestin, mélanome;
- hormones : ménopause prématurée, perturbation du cycle menstruel chez la femme et de la production d'hormones chez l'homme;
- en cas de grossesse : prééclampsie, hypertension gestationnelle, malformation congénitale, fausse couche, faible poids à la naissance et accouchement prématuré.

Les risques sont encore accrus lorsque des facteurs de risques généraux, comme le tabagisme, le surpoids ou le manque d'activité physique viennent

s'ajouter. C'est pourquoi ces risques accrus doivent être soupesés, en particulier dans le contexte de facteurs de risques additionnels. S'il existe des signes de maladie, le médecin traitant doit procéder à des examens complets avant que la personne puisse être déclarée apte. Il n'est pas prévu de procéder à des examens approfondis dans le cadre de l'examen médical en cas de travail en équipes ou de travail de nuit.

2.2 Répercussions sur l'environnement personnel

Les personnes qui travaillent en équipes et de nuit ne sont souvent pas libres à des moments importants pour la vie sociale. Elles ont d'autres rythmes que les personnes qui travaillent la journée. Cela se répercute sur l'environnement personnel et sur la vie familiale. Cela peut aussi conduire à des problèmes avec la famille et les amis : il est ainsi plus difficile pour ces personnes de participer à des activités le soir avec la famille, les amis, les connaissances ou dans des associations ou encore de suivre une formation continue. La prise en charge des enfants, de personnes âgées ou de proches nécessitant des soins et les tâches ménagères ainsi que d'autres obligations peuvent encore aggraver la situation.

Le travail en équipes demande donc de planifier les loisirs au fur et à mesure et les activités hebdomadaires régulières ne sont guère possibles. Ce n'est qu'ainsi qu'il est possible de dégager le temps en commun nécessaire pour la famille et les amis.

2.3 Répercussions sur le taux d'accidents et les absences

Les erreurs, les accidents et les absences sont plus nombreux lorsque les travaux sont effectués la nuit.

¹ Le SECO peut fournir les références scientifiques.



3. Exigences que le médecin qui réalise l'examen doit remplir

L'examen médical comporte un contrôle de l'état de santé général et se conçoit comme un examen de dépistage. Son envergure est déterminée par la nature de l'activité à exercer, par les risques que présente le poste de travail et par la fréquence de ce dernier.

Le médecin qui réalise l'examen obligatoire doit avoir acquis les connaissances nécessaires sur les procédés de travail, les conditions de travail ainsi que sur les principes de médecine du travail (art. 43, al. 2, OLT 1). Cela signifie qu'il doit être en mesure d'apprécier de manière concrète la situation au travail des travailleurs à examiner afin d'estimer les contraintes et les risques. Dans le cadre de son devoir de diligence, il incombe au médecin qui réalise l'examen de garantir le respect des exigences légales.

Le médecin doit en outre apporter des conseils spécifiques à la personne concernée en se fondant sur sa connaissance de la situation concrète de travail et de la situation personnelle du travailleur. Les femmes sont en droit de consulter une femme médecin pour l'examen médical et les conseils (art. 43, al. 2, OLT 1).

4. Explications sur l'examen et les conseils

Le but du premier examen médical et des examens consécutifs est

- d'assurer des conseils concernant les problèmes de santé liés au travail en équipes dans le but de les prévenir (prévention),
- de dépister les problèmes de santé préexistants dans la perspective de l'aptitude au travail en équipe de nuit (aptitude), et
- de détecter les problèmes de santé susceptibles d'apparaître suite au travail de nuit et en équipes (examen de dépistage).

Le médecin s'attachera à détecter ces deux types de problèmes à temps. Le premier examen (par exemple l'examen d'aptitude), ainsi que les suivants, comprennent un examen médical à proprement parler (anamnèse, examen clinique) et des conseils sur les risques potentiels induits par le travail de nuit au regard des aspects professionnels et de la situation personnelle de l'intéressé.

4.1 Examen dans le cadre de la télémédecine

Le médecin décide, dans le cadre de son devoir de diligence et dans le respect des exigences légales relatives à l'examen lui-même et aux actes médicaux, si, dans un cas concret, l'examen médical d'aptitude au travail de nuit est possible par télémédecine. En outre, les dispositions légales relatives à la protection des données, au secret professionnel et à la documentation du dossier médical doivent également être respectées dans le cadre de la consultation télémédicale (cf. [Fiche d'information Télémédecine de la FMH](#)).

5. Premier examen

L'examen initial comprend l'anamnèse, les résultats et les conseils.

6. Anamnèse et examen

6.1 Anamnèse personnelle

Le médecin réalise l'anamnèse personnelle en tenant particulièrement compte des symptômes et des diagnostics suivants :

- troubles importants du sommeil;
- troubles gastro-intestinaux : troubles digestifs chroniques ou statut après maladie, ulcère gastrique ou duodéal existant ou statut après maladie, cancer du côlon ou du rectum récent et familial, colite ulcéreuse, maladie de Crohn;
- maladies cardiovasculaires : hypertension artérielle, angine de poitrine, maladie corona-



rienne, statut après accident vasculaire cérébral, statut après infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral;

- troubles du métabolisme (par ex. diabète de type I ou II, dysfonctionnement de la thyroïde);
- consommation d'alcool, de nicotine ou de substances psychoactives (mot-clé : addictions)
- maladies pulmonaires : asthme bronchique prononcé/incontrôlé, allergies graves;
- maladies psychiques ou psychosomatiques (par ex. trouble anxieux, dépression, burnout, psychoses);
- maladies du système nerveux central, p. ex. épilepsie, héméralopie;
- chez les femmes : cycle menstruel, planning familial, maternité, avortements spontanés, dépistage du cancer du sein.

6.2 Examen

- Le médecin prêtera une attention particulière aux facteurs de risques spécifiques aux personnes qui travaillent en équipes ou de nuit :
- état général du travailleur;
- tension artérielle;
- poids, taille, IMC, év. circonférence abdominale;
- après 40 ans, en cas de score GSLA élevé ou de facteurs supplémentaires de risque de maladies cardiovasculaires et métaboliques, il est indiqué de procéder à un examen de laboratoire incluant la glycémie à jeun, le taux de HDL, LDL et les triglycérides.

Le choix des examens est fonction de l'expertise de la personne qui mène l'examen. L'employeur doit prendre en charge un examen de laboratoire réduit (glycémie à jeun, HDL, LDL, triglycérides) si le médecin juge un tel examen nécessaire. Le médecin traitant doit effectuer les examens de grande ampleur avant que le médecin évaluateur ne procède à l'évaluation définitive (p. ex. dépistage du diabète, examen médical pour la dyslipidémie, risque cardiovasculaire, test d'hyperglycémie per os (HGPO), HbA1c, syndrome métabolique,

vitamine D, test FIT pour le dépistage du cancer du côlon, apnée du sommeil, antigène spécifique de la prostate).

Les éléments d'anamnèse et les résultats objectifs peuvent parler contre une aptitude au travail de nuit, mais ils doivent toujours être évalués au cas par cas. Exemple : un diabète de type I bien équilibré n'est pas une contre-indication absolue au travail de nuit.

6.3 Examens complémentaires pour une clarification plus poussée

Si les résultats cliniques indiquent une possible pathologie, le médecin qui procède à l'évaluation doit, dans la mesure du possible, s'appuyer sur les documents déjà disponibles (p. ex. laboratoire ou ECG du médecin de famille ou du médecin traitant). Si, en cas de suspicion de maladie, aucun autre document n'est disponible, le médecin de famille doit poursuivre l'examen des résultats (p. ex. grand examen de laboratoire, ECG, autres examens d'imagerie). La loi ne prévoit pas de clarifications supplémentaires aux frais de l'employeur dans le cadre de cette investigation.

L'évaluation du contexte psychosocial fait, dans la mesure du possible, partie intégrante de l'examen médical. Elle porte notamment sur les contraintes additionnelles dues :

- à la situation de personnes vivant seules, aux tâches ménagères, aux responsabilités familiales (enfants, proches âgés, etc.),
- à des conditions de logement défavorables (par ex. enfants, bruit, longs trajets pour se rendre au travail).

7. Conseil

Chaque examen comprend un conseil en cas d'aptitude au travail de nuit. Le conseil en matière de maintien de la santé proprement dit tient compte des points suivants.



7.1 Augmentation des risques d'atteintes à la santé liée au travail de nuit

- Conseils sur la façon de disposer d'un sommeil reposant et d'un temps de sommeil suffisant afin de prévenir les troubles du sommeil (entraînant un risque de déficit chronique de sommeil);
- alimentation saine et adaptation aux besoins particuliers du travail irrégulier et, par conséquent, aux horaires de repas modifiés, et ce, pour prévenir les troubles gastro-intestinaux (voir la brochure du SECO);
- conseils pour un mode de vie sain avec recommandation
 - de pratique régulière d'un sport afin de prévenir le surpoids, les maladies métaboliques et cardiovasculaires,
 - de réduction des produits d'agrément avec mention du risque de dépendance (tabac, alcool) et discussion sur la consommation de substances psychoactives,
 - de contrôle régulier du risque métabolique et cardiovasculaire accru, en particulier avec d'autres facteurs de risque (p. ex. surpoids, augmentation du tour de taille, dyslipidémie, hypertension).

7.2 Importance du temps consacré à la détente et au repos

Importance des contacts sociaux (malgré les obstacles engendrés par les horaires irréguliers du travail en équipes), problèmes liés au manque de mouvement et rôle du temps libre;

7.3 Obligations extra-professionnelles

Problème des facteurs de contrainte cumulatifs (emploi secondaire, obligations sociales, tâches d'assistance)

8. Décision

En principe, la décision revient au médecin qui effectue l'examen. Quatre résultats de décision sont possibles : aptitude, aptitude à certaines

conditions, non-aptitude provisoire et non-aptitude. Si l'évaluation est complexe, il est recommandé de présenter le cas à un médecin du travail. La décision « apte », « apte à certaines conditions », « temporairement pas apte » ou « pas apte », doit être communiquée par écrit au travailleur et à l'employeur suite à l'examen obligatoire. L'employeur doit conserver ce document et le présenter à l'autorité compétente sur demande (art. 46 LTr et art. 73 OLT 1).

8.1. Aptitude

Rien ne s'oppose à l'affectation prévue.

8.2 Aptitude à certaines conditions

Le maintien au poste de travail actuel n'est envisageable que si les conditions de travail sont améliorées. Dans de rares cas, ces améliorations ne peuvent être apportées par l'employeur qu'après que le secret médical a été levé (conformément à l'art. 45, al. 5, OLT 1).

8.3 Non-aptitude provisoire

En cas d'affection supposée passagère (diabète mal équilibré, situation familiale particulièrement pénible), renonciation provisoire au travail de nuit.

8.4 Non-aptitude

En cas de troubles permanents de l'état de santé, renonciation définitive au travail de nuit.

9. Examens ultérieurs

9.1 Marche à suivre

Le médecin doit d'abord examiner l'évolution de l'état de santé du patient depuis que celui-ci a commencé à travailler la nuit ou en équipes et intégrer ces éléments à l'anamnèse. Il suivra également l'évolution des points constatés au cours du premier examen. Si des troubles sont apparus dans l'intervalle, il doit les investiguer. Outre les éléments figurant dans la liste, il doit prêter attention aux points suivants :



- augmentation de la consommation de médicaments et d'autres substances addictives,
- variations de poids importantes,
- maternité.

9.2 Conseils

Le médecin prodiguera également, sur la base de ces constatations, les conseils nécessaires pour aider le travailleur à faire face aux troubles constatés, le cas échéant, et à gérer les difficultés qui en découlent.

10. Secret professionnel et transmission d'informations médicales

Dans le cadre de l'examen obligatoire, le médecin chargé de l'examen est légalement tenu de transmettre à l'employeur sa décision quant à l'aptitude ou à la non-aptitude, mais pas la motivation de cette décision (p. ex. diagnostic, résultats, cf. art. 45, al. 3, OLT 1). Le médecin peut conditionner l'autorisation du travail de nuit à des mesures de préservation de la santé au travail (p. ex. réduction du nombre de nuits par mois, travail exclusivement dans certaines équipes, succession précise des équipes, art. 45, al. 4, OLT 1). Le médecin doit toutefois informer en détail le travailleur des conséquences possibles des résultats et discuter avec lui de la suite avant d'informer l'employeur, en particulier si la décision a été prise dans le cadre d'un examen obligatoire.

Dans le cas d'une aptitude à certaines conditions, si l'employeur a des questions sur la mise en œuvre de mesures de protection, le médecin doit se faire délier du secret professionnel afin de pouvoir donner à l'employeur des directives concrètes pour le cas particulier. En principe, les résultats ne peuvent être communiqués à l'employeur qu'avec l'accord de la personne concernée (secret professionnel, art. 321, al. 2, CP et art. 45, al. 5, OLT 1). Exceptionnellement, des données sur l'état

de santé peuvent également être communiquées si elles représentent un danger pour la vie ou la santé de la personne concernée dans le cadre de son activité et si le médecin a été délié du secret professionnel (art. 321, al. 3, CP). Il convient d'évaluer la situation au cas par cas.

Lorsque l'examen et les conseils qui s'y rapportent sont obligatoires (conformément à l'art. 45 OLT 1), la décision doit être transmise au travailleur et à l'employeur. Le médecin doit en tout cas en informer les parties concernées.

11. Prise en charge des coûts

L'art. 17c, al. 3, LTr, met les frais occasionnés par l'examen médical et les conseils à la charge de l'employeur.

L'examen d'aptitude comprend une anamnèse avec un examen clinique, des conseils et éventuellement des analyses succinctes en laboratoire comportant test de glucose à jeun, analyse du taux de HDL et triglycérides. Il ne s'agit pas d'un examen d'un médecin de confiance, mais d'un examen de dépistage avec un triage approprié pour des investigations supplémentaires. La prise en charge par l'employeur d'autres examens médicaux n'est pas prévue dans le cadre de cet examen.

Les coûts se basent sur les [recommandations du tarif horaire de la SSMT](#) et ne sont pas représentés dans TARMED/ TARDOC.

12. Supports d'information

Le SECO met à disposition différentes brochures pour informer les travailleurs.

Brochure de conseils généraux pour le travail de nuit et le travail en équipes ainsi que recommandations alimentaires pour le travail de nuit et le travail en équipes



- Travail en équipes et travail de nuit - Informations et astuces
www.seco.admin.ch/travail-equipes-travail-nuit
- Travail de nuit et travail en équipe - Recommandations alimentaires et conseils pratiques
www.seco.admin.ch/brochure-pauses-alimentation

13. Remarque

Ce guide donne des informations générales.
En cas de doute, le texte de loi est déterminant.