



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,  
de la formation et de la recherche DEFR  
**Secrétariat d'Etat à l'économie SECO**

# Travail en équipes:

## Informations et astuces

SECO | Conditions de travail

# Notre organisation

Editeur:  
SECO, Conditions de travail, 3003 Berne  
www.seco.admin.ch

Texte en version originale allemande:  
Dr med. Ulrich Schwaninger, SECO

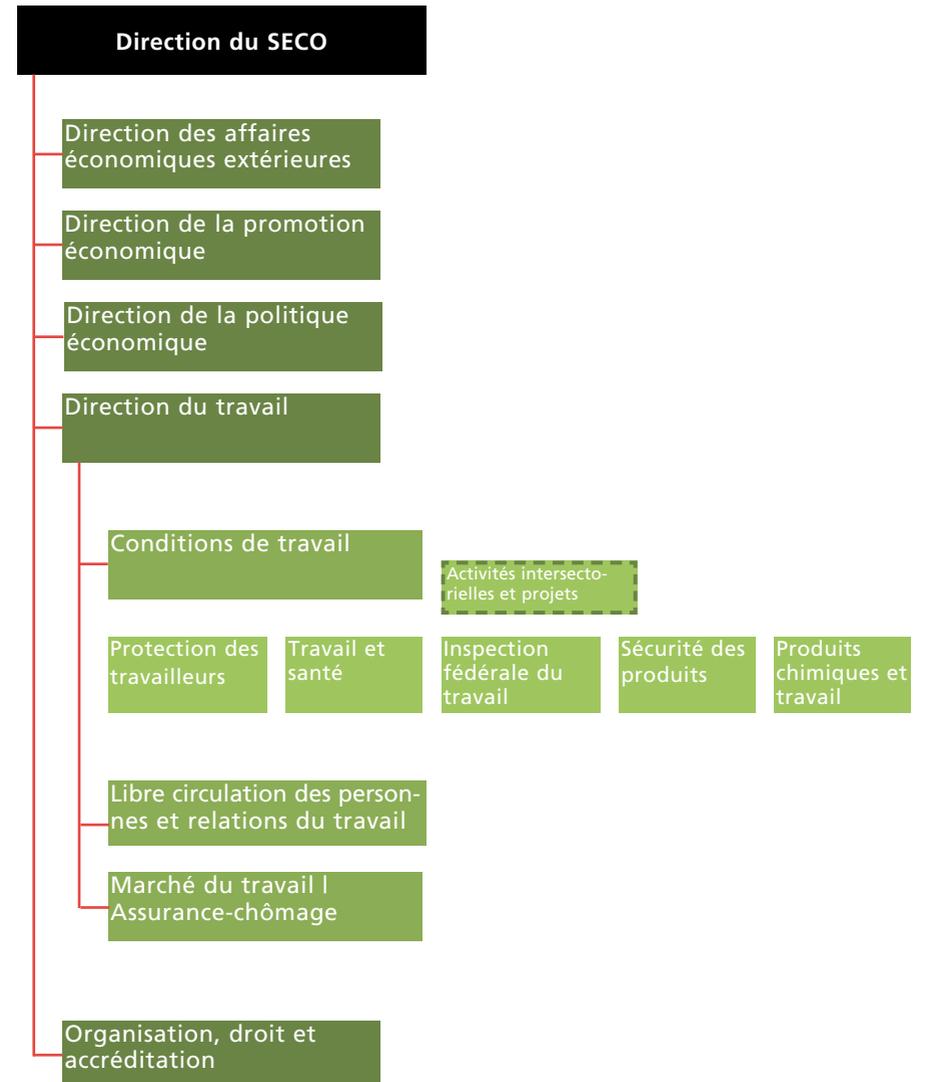
Traduction:  
SECO

Graphisme:  
Michèle Petter Sakthivel, Berne

Photos: Flickr.com; colourbox.com; fotolia.com

Diffusion:  
Office fédéral des constructions et de la logistique, OFCL, 3003 Berne  
www.publicationsfederales.admin.ch

Numéro de commande: 710.078.f / 2013





## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>6-7</b>
<b>Répercussions du travail en équipes</b>	<b>8-9</b>
<b>Protéger sa santé</b>	<b>10-11</b>
<b>Troubles</b>	<b>12-13</b>
<b>Astuces</b>	
Sommeil	14-17
Alimentation	18-20
Attention et performance	20
Chemin du travail	21
Environnement personnel	22
Loisirs	22
<b>Informations complémentaires</b>	<b>23</b>

## Introduction

Le but de cette brochure est d'informer les personnes concernées des problèmes qu'elles peuvent rencontrer dans la pratique du travail en équipes et de leur montrer ce qu'elles peuvent faire pour la gérer au mieux.

En Suisse, environ 20% des personnes actives travaillent en équipes, dont une grande partie aussi la nuit.

Les raisons pour lesquelles des entreprises de différentes branches économiques font travailler du personnel en équipes et de nuit sont diverses. Les services de soins et de surveillance font partie de ces branches, mais aussi la sidérurgie et l'industrie du plastique.

Des branches du secteur des services sont venues récemment s'ajouter à cette liste. Il s'agit de la logistique, du transport, de la vente et de la finance.

Les besoins croissants d'une société de 7 jours sur 7, 24 heures sur 24, ont pour conséquence que de plus en plus de gens travaillent de nuit.

Les personnes qui sont appelées à travailler la nuit ne réagissent pas toutes de la même manière à cette condition de travail particulière:

- env. 20% des personnes qui commencent à travailler en équipes arrêtent de le faire assez rapidement, en général dans l'année qui suit, soit pour des raisons personnelles, soit pour des raisons de santé;
- env. 70% apprennent plus ou moins à gérer cette situation;
- env. 10% des personnes qui travaillent de nuit considèrent qu'elles n'ont pas de problème de santé.



# Répercussions du travail en équipes

On entend par travail en équipes tout travail qui se déroule en dehors du travail de jour usuel (8 h - 18 h).

## Répercussions sur l'environnement personnel:

La personne qui travaille en équipes n'est souvent pas libre à des moments qui sont importants pour la vie sociale, ce qui se fait en particulier sentir dans la vie familiale. Les problèmes avec le/la partenaire et les enfants pour cette raison ne sont pas rares.

Lorsqu'une personne travaille successivement en équipe de l'après-midi et en équipe de nuit, il lui est difficile voire impossible de partager des activités le soir avec la famille, les amis et les connaissances (p. ex. au sein d'une association) ou encore de suivre une formation continue.

Certaines obligations parallèles comme la prise en charge d'enfants ou de parents et la tenue d'un ménage peuvent aggraver encore la situation.

Le travail en équipes impose tout particulièrement de planifier le temps libre à l'avance car c'est le seul moyen pour la personne qui travaille en équipes de trouver, dans des circonstances qui le rendent difficile, des plages de temps à partager avec son entourage.

## Répercussions sur la santé:

Travailler contre « l'horloge interne » met l'organisme à rude épreuve et peut être néfaste pour la santé.

Les problèmes de santé liés au travail en équipes les plus fréquents sont:

- troubles du sommeil, fatigue
- manque d'appétit, maux d'estomac
- anxiété, nervosité.

L'« horloge interne » nous fait être éveillé le jour et dormir la nuit. On l'appelle aussi rythme circadien parce qu'elle fluctue, autour de 24 heures, d'une personne à l'autre. L'être humain doit accorder son rythme individuel à l'heure réelle en cas de changement d'horaire (p. ex. lors du changement d'heure au printemps et en automne, en cas de décalage horaire lorsqu'il prend l'avion pour des régions lointaines, ou s'il travaille en équipes). Les « indicateurs de temps externes » l'aident à opérer cette adaptation, comme l'indication de l'heure mais aussi l'alternance obscurité/clarté et chaleur/froid qui accompagne l'alternance jour/nuit.

Il existe des personnes qui supportent mieux que la moyenne de travailler la nuit (les personnes du soir, qui ont un rythme circadien long, soit

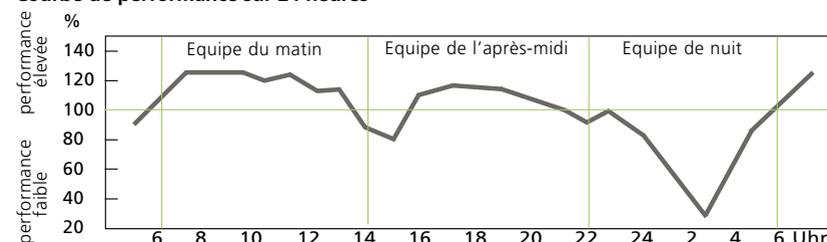
d'environ 25 heures) et des personnes pour lesquelles cela est particulièrement pénible (les personnes du matin, qui ont un rythme circadien court, soit de moins de 24 heures).

Pour la plupart des gens, toutefois, rester éveillé et travailler la nuit est astreignant. Dans l'ensemble, les personnes qui travaillent (aussi ou exclusivement) la nuit sont désavantagées par rapport à celles qui travaillent exclusivement de jour. Cela vient du fait que de nombreuses fonctions corporelles comme la température corporelle ou la production d'hormones sont étroitement liées à l'« horloge interne »:

- Température corporelle maximum entre 18 h et 22 h; minimum entre 3 h et 6 h.
- Le cœur bat plus vite le jour que la nuit.
- La respiration est plus rapide le jour que la nuit.
- La digestion est meilleure le jour que la nuit.
- La musculature est prête à l'exercice le jour et au repos la nuit.
- Les rythmes corporels dans leur ensemble entraînent des performances moindres la nuit que le jour.

La fatigue et le manque de sommeil se répercutent en outre négativement sur les performances physiques et intellectuelles. Les erreurs, les accidents et les absences sont plus fréquents la nuit.

Courbe de performance sur 24 heures



Travailler la nuit accroît en outre les risques pour la santé:

- maladies cardiovasculaires, dont le risque augmente encore s'il y a d'autres facteurs de risques associés, tels que tabagisme, surpoids, manque d'exercice physique;
- accidents dus à la fatigue avec les conséquences éventuelles.

Il y a des indices d'une corrélation entre le travail de nuit et le cancer.

## Protéger sa santé

Protégez votre santé. En tant que travailleur en équipes, vous devez plus vous soucier d'avoir une vie réglée qu'une personne qui ne travaille que de jour, l'objectif étant de garder un équilibre intérieur malgré les horaires spéciaux.

Cette brochure vous indique comment vous pouvez y parvenir.

La loi sur le travail prescrit la comptabilisation comme temps de travail de 10 % du temps de travail effectué de nuit, en plus du temps de travail effectivement fourni. Cette mesure sert au repos et vise à protéger la santé.

La loi sur le travail prévoit une consultation médicale (examen et conseil) pour les personnes qui travaillent la nuit pendant une longue période. Lors de la consultation, il est important d'aborder les risques pour la santé et les moyens de les gérer.



## Troubles

### **Les troubles du sommeil et la fatigue sont les problèmes les plus fréquents des personnes qui travaillent en équipes.**

Le sommeil après avoir travaillé de nuit est la plupart du temps plus court que le sommeil de nuit. Il présente moins de phases de sommeil profond et de phases de rêve. Or la phase de sommeil profond est importante pour la récupération physique et la phase de rêve l'est pour le repos psychique. A cela s'ajoutent des facteurs de perturbation du sommeil le jour comme le bruit, la lumière du jour et la température plus élevée, qui expliquent que le sommeil soit moins réparateur le jour que la nuit.

Les perturbations du sommeil le jour ne provoquent pas seulement une fatigue chronique mais ils peuvent avoir d'autres conséquences (p. ex. irritabilité). Il est d'autant plus important de se constituer un environnement optimal pour dormir la journée.

### **Les personnes qui travaillent en équipes souffrent souvent de manque d'appétit et de maux d'estomac.**

La digestion a lieu principalement pendant la journée et est très limitée la nuit. Les repas lourds (riches en graisse) passent mal la nuit. Les personnes qui travaillent en équipes ont tendance à porter leur choix sur des boissons riches en sucre et des barres chocolatées. Cela fait monter rapidement le taux de sucre dans le sang mais cela ne dure pas.

Toutefois, lorsqu'on travaille la nuit, on a besoin d'un apport d'énergie. Recourez à une alimentation légère et équilibrée, couvrant votre besoin énergétique sur une longue période (vous trouverez des exemples de plats aux pages 18 et suivantes). Prenez un repas dans une atmosphère détendue, si possible avec des collègues et sans vous presser.

Si votre entreprise dispose d'une cantine, elle devrait aussi être à disposition la nuit. Vous devriez au moins disposer d'un local de pause bien éclairé, agréable et équipé des installations nécessaires pour se préparer un repas et pour le consommer: réfrigérateur, four à microondes ou plaques chauffantes, évier, table et chaises confortables.

### **L'anxiété et la nervosité sont très répandues chez les personnes qui travaillent en équipes. La raison en est la difficulté de rester en contact avec la vie «normale».**

Le travail en équipes a, comme nous l'avons déjà indiqué, pour conséquence que le temps libre disponible aux mêmes heures que l'entourage est réduit. Vous êtes donc d'autant plus dépendant de la compréhension et de la coopération de votre entourage. Une grande flexibilité de part et d'autre est nécessaire, parfois aussi des renoncements.

Cela signifie qu'il faut chercher la discussion ouverte pour arriver à une situation satisfaisante pour tous.



# Astuces

## Sommeil

### Se protéger du bruit

- Choisissez comme chambre l'endroit le plus calme de votre logement: isolé de l'activité domestique et pas dans une pièce où du bruit et des vibrations passent par la cloison.
- Apportez si nécessaire une isolation sonore à la porte de votre chambre.
- Adoptez des rideaux épais.
- Débranchez le téléphone ou réglez-le sur le répondeur. Désactivez la sonnerie de la porte d'entrée.
- Ne vous laissez déranger ni par vos proches ni par d'autres personnes.
- Utilisez si nécessaire des bouchons d'oreilles.

### Se protéger de la lumière du jour

- Évitez la lumière du soleil après votre nuit de travail (portez des lunettes de soleil sur le chemin du retour).
- Obscurcissez les fenêtres de votre chambre (volets, rideaux sombres et épais).
- Veillez à ce que la tête du lit soit dans la zone la plus obscure de la chambre.
- Utilisez si nécessaire un bandeau pour les yeux.

### Se protéger de la chaleur

- Aérez la chambre avant de vous coucher.
- Veillez à avoir une température fraîche dans la chambre (choisir une chambre orientée au Nord).
- En été, utilisez si nécessaire un ventilateur ou un climatiseur. Avantage accessoire: le bruit de l'appareil recouvre bon nombre de bruits.
- En hiver, baissez le chauffage.

### Faciliter l'endormissement

- Essayez à la place des somnifères des techniques de détente, un bain pas trop chaud ou un autre rituel de coucher.

Les somnifères détériorent la qualité du sommeil. Ils peuvent entraîner une dépendance ou perdre leur efficacité. Ils peuvent continuer à agir après le réveil et représentent un danger sur le chemin du travail ainsi qu'au travail. L'alcool rend somnolent mais il fait se réveiller précocement et nuit à un sommeil continu. Les scientifiques ne sont actuellement pas au clair quant à l'utilisation de la mélatonine, l'«hormone du sommeil».



## Astuces

### Respecter des horaires réguliers

Veillez à respecter des horaires réguliers.

- Couchez-vous, dans la mesure du possible, toujours à la même heure lorsque vous travaillez à la même heure.
- Levez-vous, dans la mesure du possible, toujours à la même heure lorsque vous travaillez à la même heure.
- Ne vous couchez pas immédiatement après être revenu du travail. Accordez-vous un moment pour «décrocher».
- Si vous vous réveillez plus tôt que souhaité et que vous ne parvenez pas à vous rendormir, levez-vous.

### Sommeil avec interruption

- Efforcez-vous, dans la mesure du possible, de prendre les repas avec votre famille.
- Si cela n'est possible qu'à midi, faites-vous réveiller peu avant puis dormez de nouveau avant de retourner travailler.
- Veillez à dormir au moins sept heures au total.



# Astuces

## Alimentation

### Règles générales

- Prenez au moins trois repas par jour, si possible à la même heure quels que soient vos horaires de travail. Lorsque vous travaillez dans l'équipe du matin, n'attendez pas d'avoir fini de travailler (à 14 h) pour prendre un repas. Ajoutez de préférence deux collations à ces trois repas. Lorsque vous devez vous coucher peu de temps après avoir terminé le travail, évitez de manger ou ne mangez que peu dans les dernières heures de travail, afin de bien dormir.

### Boire lorsqu'on travaille de nuit

- Infusions aux plantes et aux fruits
- Jus de fruits dilué
- Si vous transpirez beaucoup (p. ex. parce que vous êtes dans un environnement chaud), veillez à boire suffisamment d'eau. Si vous avez des maux d'estomac buvez de l'eau minérale non gazeuse.
- Le café, le thé noir et les boissons contenant de la caféine (cola, Red Bull, etc.) excitent. N'en consommez pas trop. Ils peuvent vous empêcher de dormir une fois que vous aurez fini votre nuit de travail. N'en consommez plus au moins quatre ou six heures avant d'aller vous coucher. La nicotine contenue dans la cigarette a également un effet qui dure.
- Les boissons alcoolisées sont à éviter au travail et sur le trajet du retour pour des raisons de sécurité.



## Astuces

### Alimentation pendant une nuit de travail: horaires

- Prenez un repas équilibré avant de partir travailler, vers 19 h 30 – 20 h 30.
- Prenez le repas principal de la nuit entre minuit et 1 h. Repas chaud et léger.
- Pour tenir jusqu'à la fin de votre nuit de travail, prenez une petite collation vers 4 h.

### Alimentation pendant une nuit de travail: composition

- Viande ou poisson, préparé avec peu de graisse
- Œufs (p. ex. en omelette)
- Pommes de terre préparées avec peu de graisse; riz, pâtes, pain (de préférence céréales complètes)
- Légumes cuits (attention si vous avez des intolérances: les haricots et le chou provoquent souvent des flatulences)
- Fruits et salades (la compote se digère mieux que les fruits crus; choisir des salades digestes)
- Lait et produits laitiers (p. ex. yoghourts)



Bien choisir son alimentation est de première importance pour les personnes qui travaillent en équipes ou de nuit en permanence. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans la brochure du SECO au format de poche intitulée «Pauses et alimentation – Conseils à l'intention des travailleurs».

### Attention et performances pendant le travail de nuit

- Veiller à faire régulièrement des pauses.
- Pendant les heures délicates, entre 2 h et 5 h, il est particulièrement important de vous tenir éveillé: parlez avec vos collègues.
- Veillez à ce que le climat ambiant soit bon et à prendre de l'air frais dans la mesure du possible.
- Veillez à ce que votre poste de travail et la pièce où vous prenez vos pauses soit bien éclairés.

## Astuces

Vous devez pouvoir faire le chemin du travail en sécurité, en particulier le trajet du retour après avoir travaillé de nuit.

### Chemin du travail

- Veillez à être en bonne condition si vous devez conduire un véhicule sur le chemin du retour.
- Protégez-vous de l'endormissement au volant:
  - Réglez le chauffage au plus bas.
  - Laissez la fenêtre entrouverte.
  - Réglez le haut-parleur sur un volume élevé ou accompagnez la musique en chantant.
  - Arrêtez-vous si vous ressentez une grande fatigue: faites quelques pas à l'air frais ou dormez un petit moment.



## Astuces

### Environnement personnel

- Prenez chaque jour au moins un repas en famille.
- Cherchez à faire concorder vos besoins et ceux de vos proches.
- Informez vos proches à l'avance des moments que vous pourrez passer ensemble.
- Entrez des activités en commun avec votre partenaire, vos enfants, vos amis.
- Beaucoup d'activités sont possibles aussi la journée: parc de jeux, zoo, piscine, sport avec des collègues de travail, etc.
- Discutez avec votre chef des possibilités de formation continue.
- Tenez des conversations avec vos collègues.

### Loisirs

- Donnez l'espace nécessaire à vos centres d'intérêt personnels.
- Soyez à l'écoute de vous-même et de vos besoins.
- Maintenez-vous en bonne condition physique.
- Faites de l'exercice en plein air: promenade, jogging, vélo, ski, etc.
- Ne vous dépensez pas trop avant d'aller travailler lorsque vous travaillez l'après-midi et surtout lorsque vous travaillez la nuit.
- Surveillez votre poids: beaucoup d'exercice et une alimentation savoureuse vous y aideront.
- Faites-vous conseiller par un médecin si des problèmes surgissent.

## Informations complémentaires

- Brochure «Pauses et alimentation – Conseils à l'intention des travailleurs», SECO 2011. Diffusion: Office fédéral des constructions et de la logistique, OFCL, 3003 Berne. [www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch), n° de commande: 710.234.f.
- Beobachter, Ausgabe 22, 2008, Feierabend bei Sonnenaufgang.
- Ordonnance 1 relative à la loi sur le travail (OLT 1), art. 29ss.



