

geneeskunde 
voor het volk

Travail à pauses et en équipe

Quand la flexibilité nuit à la santé

geneeskunde 
voor het volk

Contexte politique

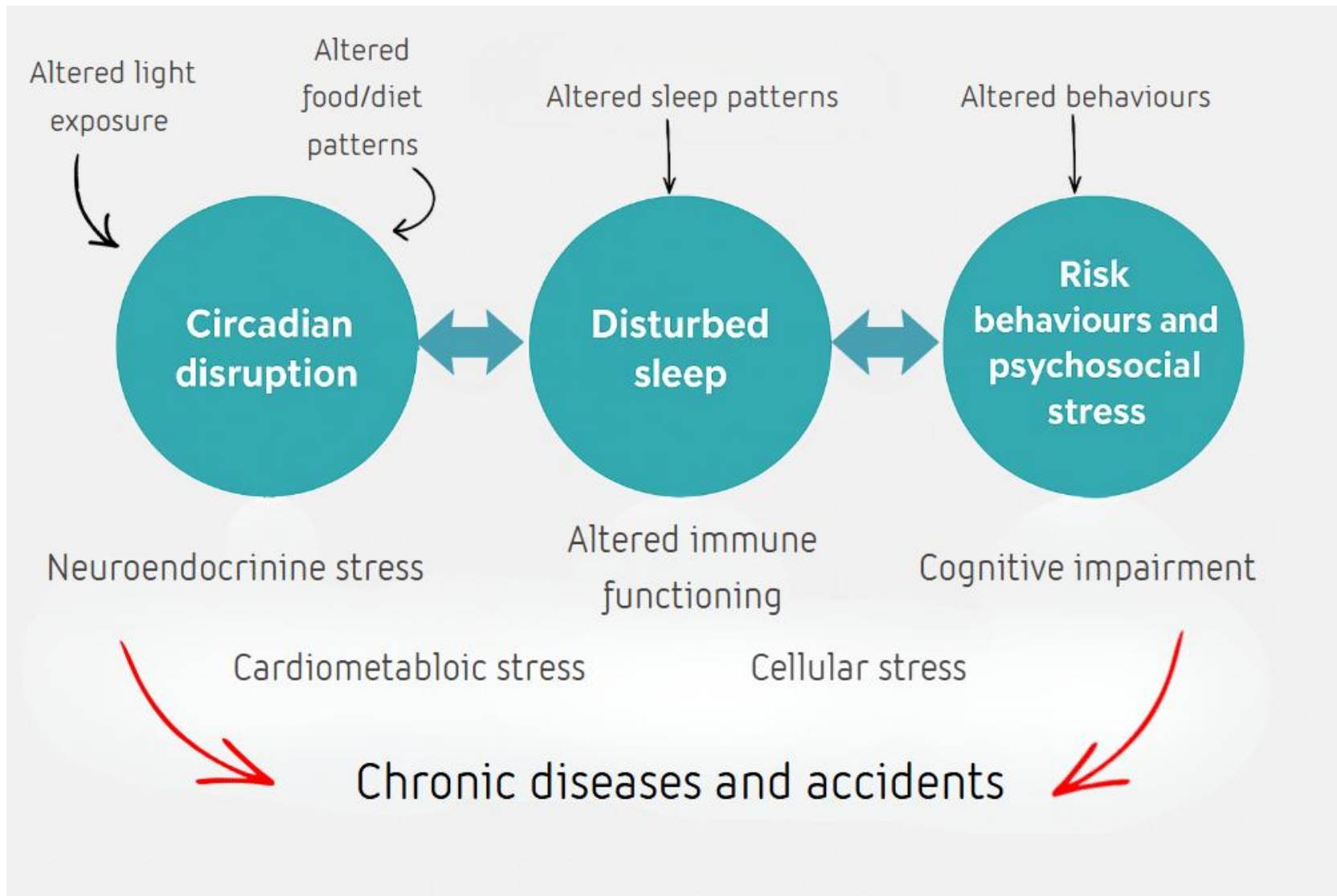
Accord nocturne au sein du gouvernement fédéral sur la réforme du travail de nuit



Réuni depuis jeudi à 18h, le comité restreint (kern) du gouvernement fédéral a donné son feu vert vendredi à 2h du matin à la proposition présentée par le ministre de l'Emploi et de l'Économie David Clarinval sur la réforme du travail de nuit. Pour le secteur de la distribution, notamment la logistique et le commerce électronique, les horaires de travail de nuit seront ainsi ajustés de 23h à 6h. Seuls les employés travaillant durant ces heures pourront prétendre à une prime.

geneeskunde 
voor het volk

Impact sur la santé



Etat des lieux dans la littérature

Effets négatifs du travail de nuit sur la santé

« Probablement
cancérogène »
(CIRC Groupe 2A)

Diabète

Maladies
cardiovasculaires
(hypertension artérielle)

Insomnie

Fatigue extrême ou
chronique

Isolement social

Stress, anxiété et
symptômes dépressifs

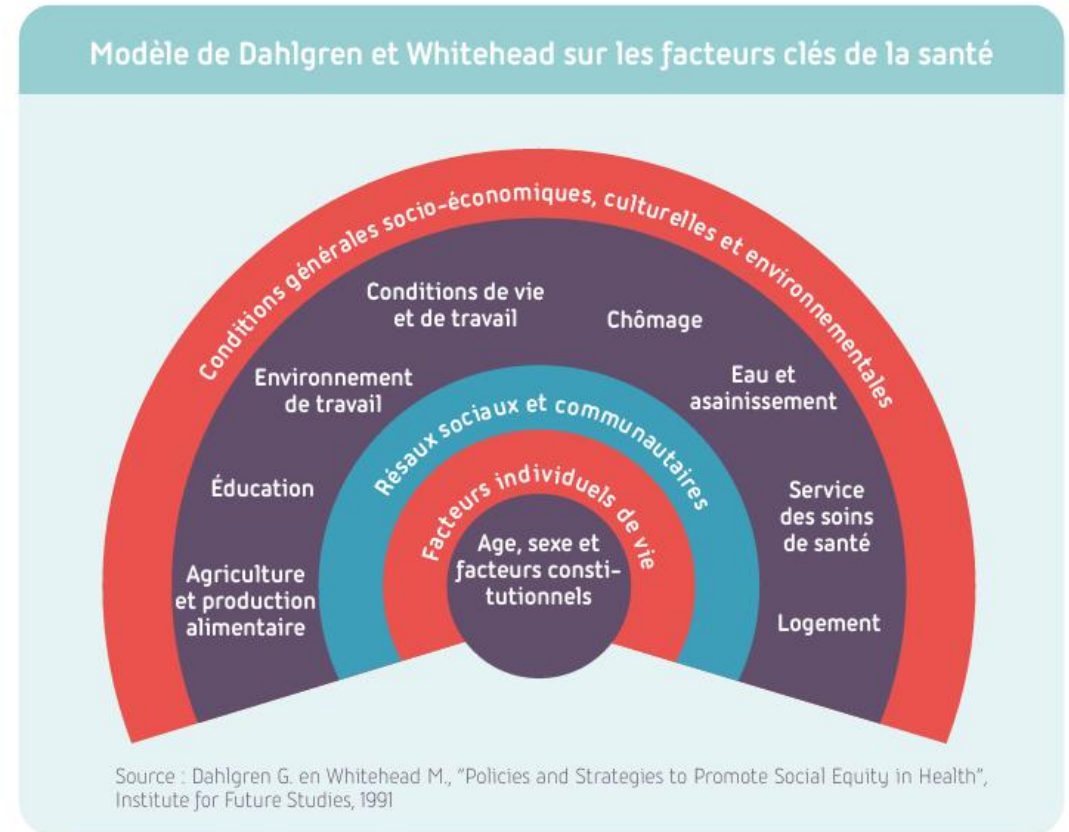
Troubles du
sommeil dus
au travail
posté

geneeskunde 
voor het volk

Etude de Médecine Pour Le Peuple

Centre d'action

- Prendre en compte les déterminants sociaux de la santé dans notre maison médicale
- Pas forcément évident :
 - Dossiers des patients
 - Sensibilisation des patients et des équipes





**WERK JIJ
'S NACHTS
OF IN
PLOEGEN?**

Laat het ons weten

We bestuderen de effecten van
nachtwerk op de gezondheid.

Meer info aan het onthaal.

geneeskunde 
voor het volk



**TRAVAIL
DE NUIT
OU TRAVAIL
POSTÉ ?**

Faites-le nous savoir !

Nous étudions l'impact du
travail de nuit sur la santé.

Plus d'informations via l'accueil.

médecine 
pour le peuple

Questionnaire

Partie 3 – Sommeil et repos

16. Au cours du **dernier mois**, combien de fois avez-vous été très fatigué.e parce que vous travaillez de nuit ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Toujours

17. Au cours du **dernier mois**, combien de fois avez-vous eu des difficultés à vous endormir ou à dormir d'une traite du fait de votre travail de nuit ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Toujours

18. De manière générale, dans quelle mesure le travail de nuit vous a-t-il causé des désagréments ou un inconfort ?

- Pas du tout
- Un peu
- Assez bien
- Beaucoup
- Énormément

24. Au cours des **deux dernières semaines**, à quelle fréquence avez-vous rencontré les problèmes suivants ?

	Pas du tout	Plusieurs jours	Plus de la moitié des jours	(Presque) tous les jours
Ressentir peu d'intérêt ou de plaisir pour les activités				
Sentiment d'être abattu, de dépression ou de découragement				
Sentiment de nervosité, d'être mal à l'aise ou <u>tendu.e</u>				
Être incapable d'arrêter de vous faire du souci ou d'arriver à contrôler ces ruminations				

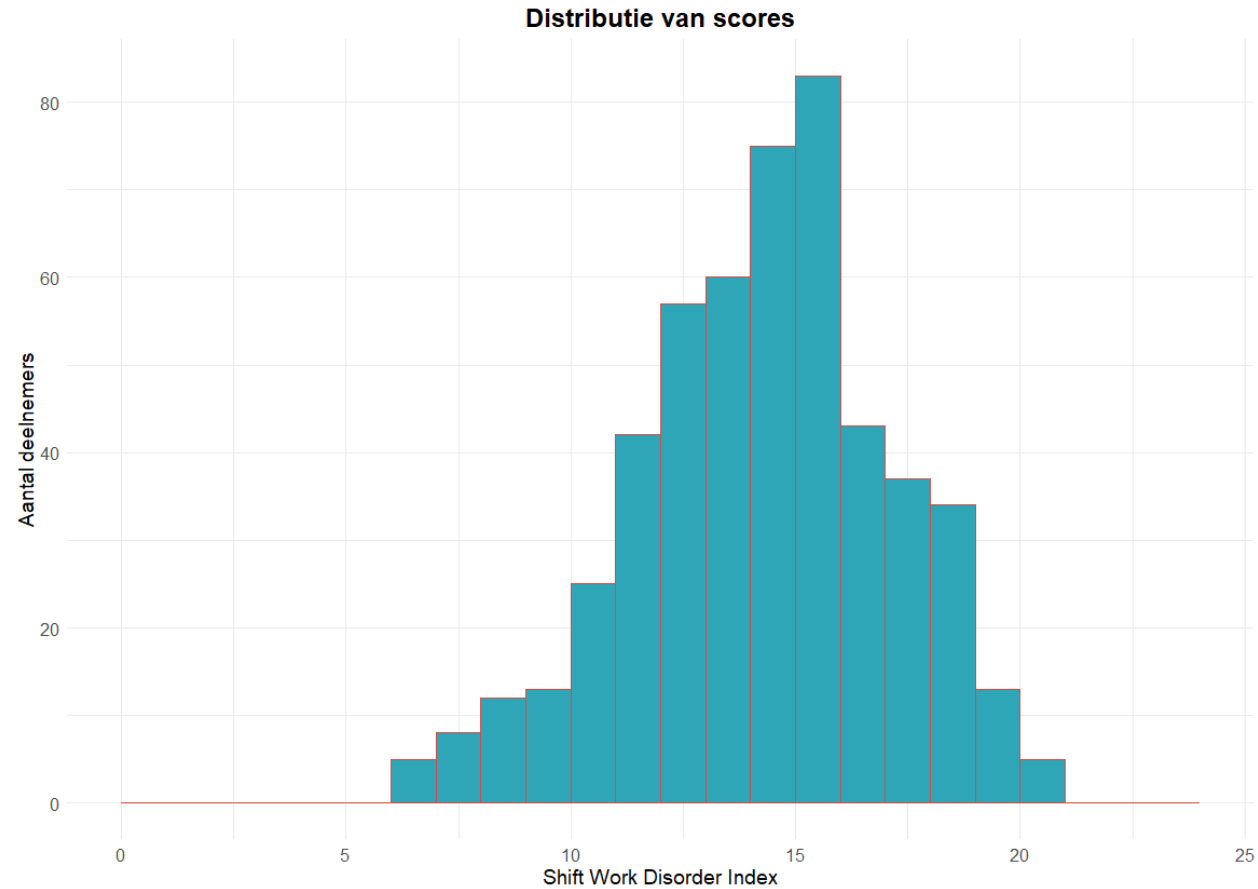
geneeskunde 
voor het volk

Résultats de l'étude : Shift Work Disorder

1. Shift work disorder (SWD)

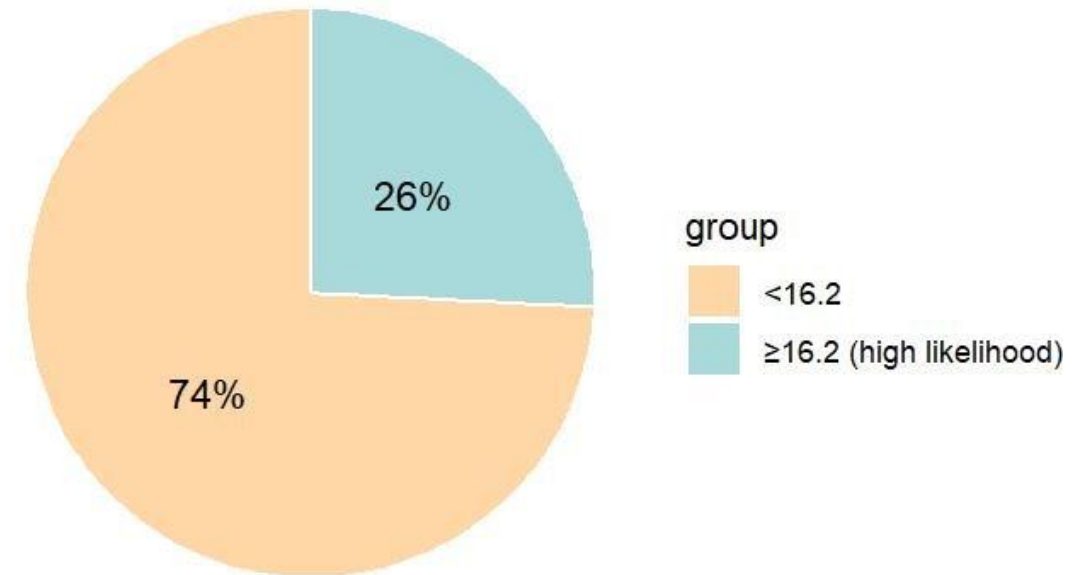
- Un trouble du sommeil lié au travail de nuit
- Trouble reconnu dans le DSM-5 avec les critères suivants :
 - désalignement circadien ;
 - insomnie et/ou hypersomnolence ;
 - retentissement fonctionnel ;
 - durée \geq 3 mois

1. Shift Work Disorder



1. Shift work disorder (SWD)

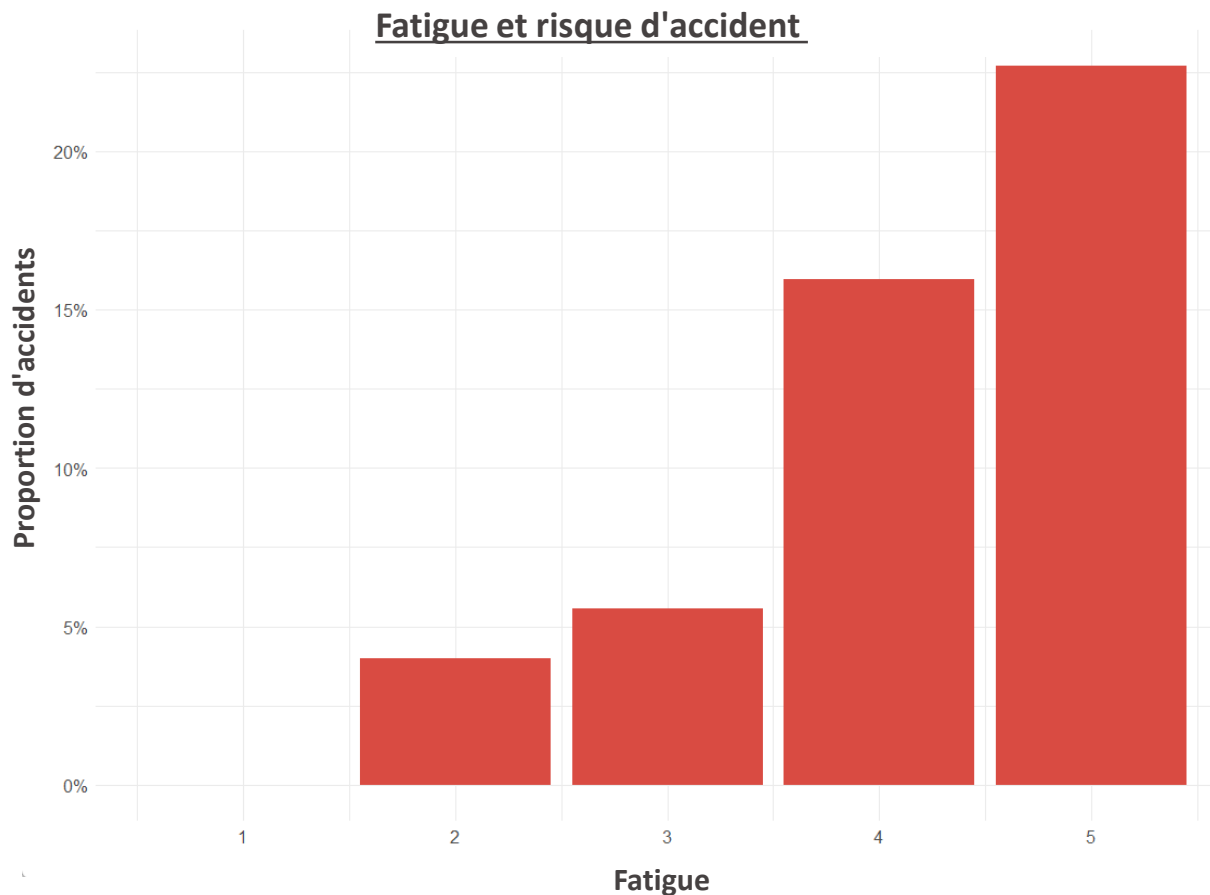
- Un court outil de dépistage dans notre questionnaire
- Ne permet pas un diagnostic formel, mais donne une indication sur les plaintes
- Manque d'outils cliniquement validés = maladie sous-diagnostiquée
- Dans notre échantillon : **1 travailleur sur 4** effectuant des horaires de nuit présente un risque élevé de ShiftWork Disorder



1. Shift work disorder (SWD)

- Le score SWD **augmente** avec le **nombre d'heures** de travail de nuit effectuées sur le mois
- Le score SWD **diminue** chez les travailleurs percevant un **salaire** plus élevé

2. Accidents du travail



1 participant sur 8 a eu un accident l'an dernier en raison de la fatigue.

Les travailleurs présentant des symptômes de fatigue ont un risque d'accident **2 fois** plus élevé que les autres.

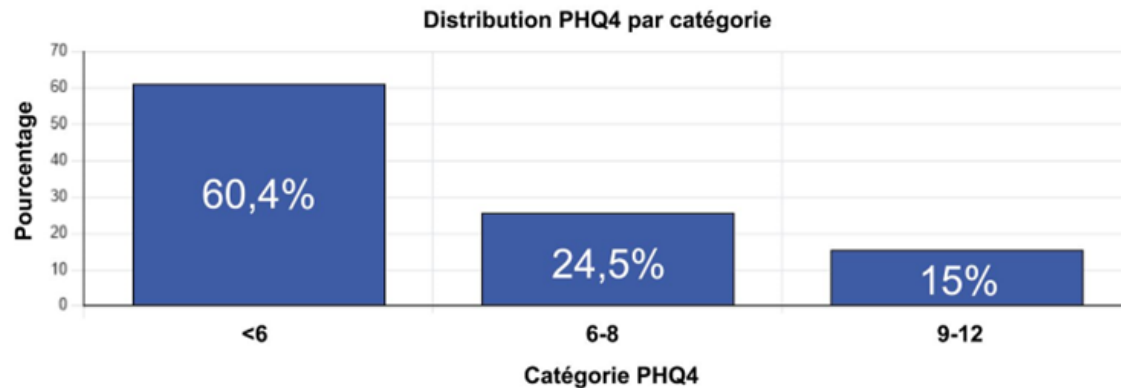
geneeskunde 
voor het volk

Résultats de l'étude : Santé mentale

Questionnaire standardisé PHQ4: anxiété et dépression

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous été dérangé(e) par les problèmes suivants?	Jamais	Plusieurs jours	Plus de sept jours	Presque tous les jours
Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension	0	1	2	3
Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes	0	1	2	3
Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses	0	1	2	3
Sentiment de tristesse, de déprime ou de désespoir	0	1	2	3

3. Anxiété et dépression



Dans la **population générale**, **10%** atteint un score ≥ 6 , indiquant une détresse psychologique modérée à sévère.

Dans notre échantillon, ce sont **40%** des travailleurs de nuit qui présentent un score équivalent, donc **4x plus** que dans la population générale.

3. Anxiété et dépression

- Plus le **nombre d'heures** de nuit est élevé, plus le score PHQ-4 augmente
- Un **salaire** plus élevé est associé à une diminution des symptômes d'anxiété et de dépression
- Le score PHQ-4 augmente légèrement pendant les premières **années** de travail de nuit, puis diminue progressivement avec la durée du travail de nuit.

Avis négatif



Institut Fédéral pour
la Protection et la Promotion
des Droits Humains

- La nécessité de généraliser la possibilité du travail de nuit dans tous les secteurs n'est pas suffisamment démontrée

Collectivement vers un travail de nuit plus sain

- Prévoir un **temps de récupération** suffisant entre les périodes de travail
- Prévoir des **pauses** suffisantes pendant le travail
- Travailler en équipes à **rotation avant** (matin -> après-midi -> nuit) est généralement mieux que travailler en équipes à rotation arrière.
- En général, les **rotations rapides** sont meilleures que les rotations lentes.

Collectivement vers un travail de nuit plus sain

- **Impliquer le travailleur** en équipe à l'élaboration de son horaire de travail
- **Éclairage suffisant** pendant le travail de nuit. De préférence, les travailleurs peuvent régler eux-mêmes l'éclairage.
- Un **rythme de travail atteignable** et un **environnement sûr** pour éviter les accidents nocturnes
- **Alternatives** pour les travailleurs qui ne peuvent plus supporter le travail en équipes.



Merci!

Limitations de l'étude

- Absence de groupe de contrôle
- Correction pour les variables confondantes
- Healthy worker effect