

Règlementation concernant le travail de nuit

Convention collective de la boulangerie-pâtisserie (fait référence au code du travail concernant le travail de nuit) :

1. Est considérée comme travail de nuit toute période de travail effectif effectuée par un salarié de l'entreprise durant la période entre 21 heures et 6 heures.

2. Est considéré comme travailleur de nuit le salarié qui :

- soit accomplit au moins 2 fois par semaine selon son horaire de travail habituel au moins 3 heures de son temps de travail quotidien durant la période 21 heures - 6 heures
- soit accomplit au moins 270 heures de nuit dans l'année civile.

Il faut entendre par horaire habituel :

- celui indiqué dans le contrat de travail, ou
- celui résultant de l'horaire collectif de l'entreprise tel qu'affiché, ou
- les horaires de travail qui sont réguliers et identiques sur une période de 4 semaines consécutives.

3. Le travailleur de nuit bénéficie d'une pause d'une durée minimale de 20 minutes pour toute période de travail effectif atteignant 6 heures. Si durant cette pause le salarié n'est pas à la disposition de l'employeur mais peut vaquer librement à des occupations personnelles, ce temps de pause n'est pas considéré comme du travail effectif et n'est pas rémunéré.

4. La durée maximale quotidienne du travail effectuée par un travailleur de nuit ne peut excéder 8 heures mais peut atteindre exceptionnellement 10 heures. La durée maximale hebdomadaire du travail de nuit ne peut excéder 40 heures sur une période quelconque de 12 semaines et 44 heures en cas de recours à la modulation.

...suite : voir convention collective boulangerie-pâtisserie : [Convention collective nationale de la boulangerie-pâtisserie du 19 mars 1976. Etendue par arrêté du 21 juin 1978 JONC 28 juillet 1978. - Texte de base - Convention collective nationale du 19 mars 1976 | Legifrance](#)

Art. R3122-18 du code du travail :

Les travailleurs de nuit bénéficient d'une surveillance médicale renforcée qui a pour objet de permettre au médecin du travail d'apprécier les conséquences éventuelles du travail de nuit pour leur santé et leur sécurité, notamment du fait des modifications des rythmes chrono biologiques, et d'en appréhender les répercussions potentielles sur leur vie sociale.

Risques spécifiques liés au travail de nuit :

▲ **Troubles du sommeil**, de la vigilance et risques accidentels (cf charge mentale)

▲ **Autres troubles :**

Le travail de nuit peut être associé à :

- Une augmentation modérée des risques de maladies cardiovasculaires
- Une prise de poids
- Une hypertension artérielle (HTA)
- Des perturbations du tableau lipidique
- Un ulcère gastrique
- Des troubles digestifs

Le travail de nuit entraîne un risque accru de dépression ou d'anxiété.

▲ **Risques observés chez la femme :**

- Pour le cancer du sein :
Le travail de nuit peut être un facteur de risque pour le cancer du sein. Il est classé probablement cancérigène par le CIRC
- Au cours de la grossesse :
Le travail de nuit peut être associé à une augmentation modérée des risques d'avortement spontané, d'accouchement prématuré, de retard de croissance intra utérin.

Le travail de nuit peut être associé à :

- **Une diminution du temps de sommeil total de l'ordre de 1 à 2h / 24h pouvant aboutir à une privation chronique de sommeil**
- **Une augmentation de somnolence pendant la période d'éveil**
- **Un risque accru d'accidents et de quasi accidents de la circulation durant le trajet aller avant un poste du matin et le trajet de retour après un poste de nuit.**

Eclairage adapté au travail de nuit :

- **Travail de nuit** : afin de maintenir au plus haut niveau la vigilance des travailleurs de nuit, il est fortement recommandé d'utiliser la lumière blanche sur le lieu de travail. Cette lumière sans ultraviolet (UV) ni infrarouge (IR) doit être de très forte intensité (supérieure à 2500 Lux).
Une exposition à la lumière blanche en début de poste de nuit ou de matin pendant 2-3 heures avec diminution progressive de l'intensité en fin de poste permettra une amélioration de la vigilance nocturne et du sommeil de récupération du matin. Pour un effet maximum et une meilleure efficacité, l'exposition à la lumière naturelle du jour doit être évitée en fin de poste de nuit ou d'après-midi. Cela facilitera le sommeil au retour au domicile.
- **Travail en production** : valeurs minimales réglementaires : 120-200 lux ; valeurs minimales recommandées : 300 lux