

LES THÈMES DES QUESTIONS présentées ici sont extraits des assistances assurées par les experts de l'INRS. Les réponses apportées sont données à titre indicatif et ont pour objectif de fournir des éléments d'information. Elles ne pourraient, en aucun cas, être considérées comme des textes de référence.

Rythmes de travail

Du point de vue de la santé, vaut-il mieux conserver nos rotations en 3x8, soit 5 nuits consécutives, ou évoluer vers des séries moins longues de nuits successives ?

RÉPONSE N'INCLUANT pas de week-end travaillé, l'impact social du travail en 3x8 (une semaine du matin/une semaine d'après-midi/une semaine de nuit) est plus limité que celui d'un 4x8 ou 5x8 (deux matins, deux après-midis, deux nuits, puis repos). Du point de vue de la santé, quelle que soit sa forme, le travail de nuit bouleverse les mécanismes biologiques (rythmes de veille et de sommeil, de repas, de sécrétions hormonales...) et entraîne une désorganisation circadienne et une dette chronique de sommeil. Avec pour résultat des troubles du sommeil et de la vigilance, un accroissement du nombre d'accidents, des risques cancérigènes, des pathologies cardiovasculaires, des perturbations digestives et métaboliques ainsi que des détériorations de la santé psychique. Certaines organisations de travail posté sont cependant plus délétères que d'autres. Bien qu'à ce jour

aucun seuil d'exposition (nombre de nuits acceptable, nombre d'années maximal d'exposition au travail de nuit) n'ait été défini, les études expérimentales tendent à montrer qu'un minimum de trois nuits de travail consécutives sont requises pour altérer la phase du système circadien. Cette désynchronisation est suspectée, parmi d'autres mécanismes, de déclencher troubles et pathologies chez les travailleurs de nuit. Ainsi, les rotations très rapides de deux à trois nuits consécutives au maximum doivent être préférées à des rythmes de travail intermédiaires (3x8 classique) ou lents (alternance toutes les trois semaines, par exemple) pour que les salariés ne soient *a priori* pas soumis à des états de désynchronisation. En revanche, les rythmes rapides peuvent avoir des répercussions sur la vigilance puisque, n'altérant pas la phase du système circadien, ils ont pour conséquence que les individus restent ancrés sur un mode diurne. C'est pourquoi, si l'activité le permet, des siestes de 15 à 20 minutes dans des locaux dédiés sont recommandées. Elles contrent en effet la somnolence et les défauts d'attention particulièrement présents en fin de nuit. En conclusion, des rotations rapides de trois nuits consécutives maximum associées à une microsieste valent mieux pour la santé qu'un 3x8 classique. ■

En savoir plus



- « TRAVAIL en horaires atypiques », dossier web INRS
- « LES RENDEZ-VOUS de Travail & Sécurité - Les horaires atypiques », émission web réalisée par la rédaction de Travail & Sécurité

À consulter sur www.inrs.fr

Désinfection des mains

Je travaille en Ehpad et mon établissement envisage l'acquisition d'un appareil à ultraviolets de type UV-C pour la désinfection des mains. Quels sont les risques que représente un tel dispositif pour la santé ?

RÉPONSE À LA FAVEUR de la pandémie de Covid-19, l'offre de solutions de désinfection par UV-C (longueurs d'onde inférieures à 280 nm) s'est multipliée et répandue. La désinfection par UV-C est utilisée depuis de nombreuses années dans le milieu hospitalier pour stériliser des instruments chirurgicaux ou dans l'industrie agroalimentaire pour les contenants alimentaires, par exemple. Les UV-C permettent en effet une désinfection propre, rapide et efficace lorsque toutes les surfaces à traiter sont correctement et suffisamment exposées. Alternative à l'utilisation de produits chimiques, ils représentent cependant eux aussi un risque pour les personnes exposées qui peuvent développer des érythèmes cutanés (coups de soleil) et des photo-kératoconjunctivites au niveau des yeux (coups d'arc). De plus, le rayonnement UV est un cancérigène reconnu du

fait de son action délétère sur l'ADN. En ce qui concerne le dispositifs de désinfection des mains, la valeur limite d'exposition (VLE) aux UV-C, fixée par le Code du travail pour une journée complète, est atteinte dans la durée d'un unique cycle de désinfection (trois à cinq secondes généralement). Ainsi, le risque de surexposition est permanent et une seconde utilisation, le même jour, expose les salariés à des doses supérieures à la VLE. En d'autres termes, le niveau d'exposition requis pour détruire les pathogènes induit systématiquement des risques pour la peau et les yeux. L'utilisation d'appareil générateur d'UV-C n'est donc pas recommandée pour se désinfecter les mains. D'autant plus qu'aux longueurs d'onde inférieures à 240 nm, les UV-C interagissent avec l'oxygène de l'air et produisent de l'ozone, gaz irritant pour les poumons. ■