



Ahhh... les 12 heures de travail par jour à l'hôpital ! *Et si c'était un risque ?*

Ils sont pour, ils sont contre, ils accueillent ou ils excluent, ils sont jeunes, ils sont vieux, ils sont tous agents

hospitaliers ou directeurs d'hôpitaux. Rarement un sujet portant sur des conditions de travail n'a fait l'objet d'autant de controverses entre les acteurs de la fonction publique hospitalière. Mais si fumer peut tuer, les 12 heures sont-elles aussi dangereuses et pourquoi le seraient-elles ?

Pour tenter de répondre à cette question, FO-santé veut observer cette question à travers le prisme du métabolisme, c'est-à-dire, à travers l'ensemble des réactions chimiques qui se déroulent au sein d'un être vivant pour lui permettre notamment de se maintenir en vie. Les risques sur la santé des agents sont dans ce cas indépendants de leur volonté !

D'abord les horaires atypiques présentent-ils les mêmes risques pour la santé des agents ?

En résumé on pourrait répondre par l'affirmative. Que ce soit les 12 heures par jour ou par nuit, le travail posté, les 3X8, les horaires en équipes avec des repos tournants ou le travail de nuit, toutes ces organisations de travail présentent des risques pour la santé de ceux qui les pratiquent. Travailler exceptionnellement en 12 heures, ou de nuit dans le cadre d'une organisation régulière ne

présente aucun risque. C'est la durée d'exposition à ces organisations qui sont dangereuses.

Le travail de nuit vient de faire l'objet d'une importante publication par l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) qui confirme les risques pour la santé liés au travail de nuit. ([voir ICI](#))

Pourquoi un risque pour la santé ?

Le corps est une sacrée machine et ce n'est pas aux soignants que nous allons l'apprendre. Les cellules qui le composent sont régulièrement attaquées ou dégénérées par d'autres cellules. Alors il faut un centre de régulation, tel un « **samu personnel** » qui se déclenche automatiquement dès qu'une alerte est lancée. C'est ce qu'on appelle le système immunitaire ! Un système qui nous protège. Pour l'alimenter et soigner les parties défaillantes, il fabrique des hormones.

La nuit c'est de la **mélatonine**, souvent dénommée hormone du sommeil, connue comme étant l'hormone centrale de régulation des [rythmes circadiens](#)

[\(chronobiologie\)](#) en étant synthétisée surtout la nuit. Elle régule de nombreuses sécrétions hormonales, chez l'humain et chez tous les mammifères. La mélatonine semble avoir de multiples fonctions autres qu'hormonales, en particulier comme antioxydant. Elle jouerait un rôle particulier dans le système immunitaire

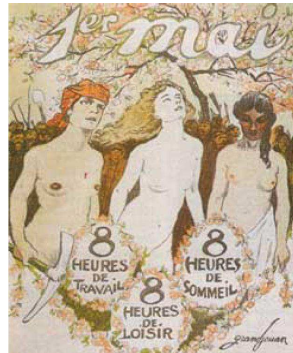
Le jour c'est le **cortisol**. Ses fonctions ou actions principales sont : [l'augmentation de la glycémie](#), l'inhibition de certaines réponses du système immunitaire, la régulation du métabolisme des graisses, protéines et glucides et la régulation du [cycle circadien](#) (en complément de la mélatonine)



L'équilibre jour/nuit et donc la lumière quotidienne reçue, est un élément déterminant !

La prodigieuse machine qui nous anime est réglée par une horloge interne qui est calée sur plus ou moins 24h. C'est la lumière ou l'absence de lumière qui déclenche la sécrétion de ces hormones et régulent en grande partie notre système immunitaire.

Cette image des trois fois huit heures n'est pas simplement une



revendication syndicale. C'est aussi l'équilibre à rechercher entre la vie au travail, la vie de loisir et le temps de sommeil. Plus on s'écarte de ce rythme plus notre horloge biologique va réduire la production d'anticorps et conduire à des conséquences sur l'organisme.

Ainsi, selon ce tout nouveau rapport de l'ANSES,

dont la rigueur scientifique n'est plus à démontrer, il y a des effets importants sur la somnolence, la qualité de sommeil et la réduction du temps de sommeil total, et le syndrome métabolique sont avérés. Les effets sur la santé psychique, les performances cognitives, l'obésité et la prise de poids, le diabète de type 2 et les maladies coronariennes (ischémie coronaire et infarctus du myocarde) sont probables. Et, les effets sur les dyslipidémies (concentrations trop élevées de certains lipides dans le sang),

l'hypertension artérielle et les accidents vasculaires cérébraux ischémiques, sont possibles.

Le travail de l'Agence montre également que la fréquence et la gravité des accidents survenant lors du travail de nuit sont généralement augmentées.

La conjugaison du travail de nuit avec des amplitudes de 12 heures, représente donc un cocktail explosif en matière de santé au travail.

En conclusion

Toutes les organisations du travail qui reposent sur des horaires atypiques entraînent des conséquences plus ou moins grave sur l'organisme. La durée d'exposition augmente ces risques et en particulier lorsque le temps de travail quotidien dépasse les 9 heures. Autant dire que les 12 heures quotidiennes organisées dans de mauvaises conditions de

prévention vont très nettement augmenter les risques ci-dessus.

La question n'est pas d'être pour ou d'être contre. La seule qui devrait prévaloir pour un employeur est celle de l'atteinte ou non à la santé et à la sécurité des agents. Quant aux agents, s'ils ont le choix,(?) ils doivent le réaliser en toute connaissance de cause.

Nota : un document regroupant les conditions de mise en œuvre des 12 heures et des mesures de prévention qui doivent être mises en œuvre est encore en débat au ministère et devrait être publié à la rentrée de septembre si le ministère s'organise en ce sens.

L'article publié dans le **blog FO-santé expose [les principales mesures de prévention à mettre en œuvre](#)** et qui ont été reprises dans le document en chantier au ministère.



<http://fo-sante.org/>