

# Travail de nuit

## La Prévention du **Risque Routier**

Selon l'article L 3122-29 du Code du travail : « on appelle travail de nuit tout travail accompli entre 21 heures et 6 heures ».

Dans ce cadre réglementaire, est considéré comme travailleur de nuit :

- celui pour qui l'horaire de travail habituel comprend au minimum 3 heures dans la période considérée comme travail de nuit (soit 21h/6h), et ce, au moins 2 fois par semaine ;
- celui qui accomplit au minimum 270 heures de travail de nuit pour une période de 12 mois consécutifs (art. L 3122-31 et R 3122-8 du Code du travail).

En France, selon l'INSEE, environ 15% des salariés, soit 3,5 millions des personnes sont concernées par le travail de nuit (régulier et occasionnel).

Néanmoins, les risques liés aux horaires de nuit ou décalés peuvent générer des troubles du sommeil, de l'alimentation, de la vie sociale et familiale, mais aussi des problèmes de santé de façon plus générale.

Pour ce qui est du risque routier les contraintes professionnelles concernent notamment l'organisation du travail, les horaires de travail, la durée des déplacements, le respect des temps de pause et l'usage du téléphone au volant.

N'oublions pas cependant les risques liés à la conduite elle-même (les conditions de trafic, ou météorologiques) qui peuvent générer stress et défaut de concentration.

### En pratique

- Pour le trajet de retour, bien aérer l'habitacle et éviter de trop chauffer le véhicule. En cas de somnolence, s'arrêter et faire une sieste courte < 30 min.
- Et porter des lunettes teintées, pour éviter l'éblouissement de la lumière du jour.
- Pensez à faire contrôler votre vue de manière régulière, tous les 2 ans en moyenne.

### Zoom sur les deux roues

Trottinettes et vélos sont les plus vulnérables sur la route. Ne les ignorons pas !

Scooters, motos, sortez équipés avec le matériel spécialement adapté : un casque, une veste, des gants, des chaussures fermées, et un pantalon, quelle que soit la saison.

Moins de conducteurs la nuit ne signifie pas que le danger est réduit, soyez d'autant plus vigilants !

Et surtout, veillez à bien respecter le code de la route.

Alicia MEHILA, Infirmière de Santé au Travail  
& Aliénor VAN DEN BERGH, Ergonome, Psychologue du travail

Rendez-vous le mois prochain dans La Boulangerie Française pour la 2<sup>e</sup> partie sur le sommeil et l'alimentation.



### Les obligations de l'employeur

#### RÉGLEMENTATION GÉNÉRALE

- Art L.4121-1 à L. 4121-3 du code du travail : l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Les principes généraux de prévention. L'évaluation des risques pour la santé et la sécurité des travailleurs et mise en œuvre des actions de prévention.
- Décret n° 2001-1016 du 5 novembre 2001 : document unique d'évaluation des risques professionnels.
- Décret n°2008-1347 du 17 décembre 2008 : modalités d'information et formation des travailleurs sur les risques pour leur santé et leur sécurité.
- Les visites d'information et de prévention par le médecin du travail ou tout autre professionnel de santé sont obligatoires, notamment pour la conduite quotidienne d'un véhicule.

MOULINS  
**Dumée**  
La Modernité dans le respect de la Tradition

Farines panifiables - Farines mixtes - Farines pâtisseries - Améliorants de panification - Toutes fabrications à la carte.

4, rue de Fontenay - 89100 CHARENTÉ - 03 86 63 96 40 - www.moulin.dumee.com