

## Canicule : « Les bénéfiques du travail de nuit masquent des effets négatifs sur la santé »

### TRIBUNE

#### Collectif

Un collectif de six chercheurs – urbaniste, psychologue, chronobiologiste... – met en garde, dans une tribune au « Monde », contre les risques représentés par le recours accru au travail de nuit pendant les périodes de forte chaleur.

Publié le 06 août 2024 à 04h45, modifié le 06 août 2024 à 11h54 | Lecture 4 min.

Article réservé aux abonnés

**L**a hausse mondiale des températures est responsable de vagues de chaleur plus fréquentes, plus intenses et plus longues, renforcées par les phénomènes de surchauffe urbaine. Les températures élevées impactent la qualité de vie et la santé : malaises, maux de tête, difficultés cognitives sont fréquemment observés, et les coups de chaleur peuvent entraîner des conséquences graves allant jusqu'à la mort.

Pour limiter l'impact des vagues de chaleur, des politiques publiques sont mises en place, favorisant les protections solaires, les dispositifs d'ombrage et la réintroduction de l'eau et du végétal en ville. Ces solutions apparaissent toutefois trop progressives. Il s'ensuit une adaptation des modes de vie, en particulier un changement des rythmes à la faveur de la nuit plus fraîche.

Le travail de nuit est une solution pour éviter de se déplacer et de travailler pendant les pics de température. Il est déjà pratiqué couramment par les agriculteurs et les ouvriers de la construction. Travailler de nuit réduit les risques liés à la chaleur et pourrait contribuer à maintenir la productivité tout en réduisant les consommations d'énergie, en raison de la moindre utilisation de la climatisation. Le travail de nuit autorise aussi les entreprises à développer la flexibilité permettant à une main-d'œuvre mondiale de collaborer 24 heures sur 24.

### Un sentiment d'insécurité

Mais ces bénéfiques masquent une autre réalité. La ville nocturne peut être vécue comme peu amène. Tous les cheminements ne sont pas bien éclairés et de plus en plus de rues sont éteintes à partir d'une certaine heure. Les piétons marchant la nuit sous un éclairage insuffisant s'exposent à des chutes, à la collision avec un véhicule, et souvent à un sentiment d'insécurité.

**Lire aussi | [L'impact du manque de sommeil sur les salariés et les entreprises encore peu pris en compte](#)**

En ce qui concerne les bâtiments, leur grande majorité a été conçue pour des activités diurnes. Ils sont mal adaptés à un fonctionnement de nuit en raison du manque de lumière, de la ventilation réduite, de la fermeture des accès, de la maintenance des réseaux, etc. Ces conditions compliquent les tâches réalisées par les personnes qui y travaillent déjà la nuit, comme les agents de sécurité et d'entretien.

Au-delà d'un environnement nocturne souvent inadapté, le travail de nuit est associé à des effets négatifs avérés sur la santé, conséquence des décalages des horaires de travail qui perturbent l'[horloge biologique](#) circadienne et le sommeil. Il induit ainsi une augmentation du risque de troubles du métabolisme cardiovasculaire, de la santé mentale, de la mémoire, de la cognition et de cancer. L'absence de lumière du jour est également un facteur de dépression saisonnière.

**Lire aussi | [Plus intenses et plus longues, les vagues de chaleur entraînent la perte de centaines de milliards d'heures de travail](#)**

Ces effets sont vraisemblablement aggravés lors des vagues de chaleur en raison de la nécessité de dormir durant les heures chaudes de la journée. Les mécanismes de thermorégulation sont alors très sollicités, provoquant sudation, agitation et inconfort. Avec une température corporelle élevée, le sommeil est fragmenté, ponctué d'éveils fréquents, alourdissant d'autant plus la dette de sommeil liée à la disruption de l'horloge biologique chez les travailleurs de nuit. Se pose aussi la question de la réorganisation de la vie sociale et familiale induite par le travail de nuit, et son impact sur la qualité de vie au travail.

## Des pauses plus fréquentes

La lumière est le principal agent de régulation de l'horloge biologique. L'exposition lumineuse reçue tout au long de la journée agit sur la rythmicité biologique, dont celle de la sécrétion de mélatonine et celle du cycle veille-sommeil. Pour les individus actifs de jour, la lumière naturelle constitue la source d'exposition optimale, puisqu'elle est disponible aux bons moments, en quantité et qualité adaptées aux besoins humains. L'éclairage artificiel durant la journée ne peut s'y substituer : la lumière délivrée est insuffisante, le spectre est déséquilibré et son utilisation ne permet pas de synchroniser l'horloge biologique ni d'assurer un bon équilibre psychologique.

**Lire aussi | [Canicule : comment les salariés sont-ils protégés ?](#)**

La conjonction des effets sanitaires du travail de nuit avec les effets des températures élevées sur le sommeil diurne ne peut que détériorer la santé des personnes concernées. La dette de sommeil et la disruption circadienne de ces populations devraient être prises en compte très sérieusement dans l'aménagement du temps de travail nocturne et des tâches à effectuer. Des pauses devraient être prises plus fréquemment, dans des zones de repos plus nombreuses et aménagées avec des espaces permettant la sieste sous un éclairage faible.

A l'inverse, les éclairages des zones de travail devraient être suffisamment intenses pour favoriser la vigilance et la synchronisation de l'horloge biologique avec les horaires nocturnes, en étant attentif à la fatigue visuelle résultant des contrastes lumineux plus élevés que pendant la journée et à la sensibilité plus forte à l'éblouissement.

## Un suivi médical spécifique

Des zones de convivialité devraient être conçues pour permettre un temps de repos avant d'effectuer le trajet de retour au domicile, qui est associé à un risque d'accident plus élevé après le poste de nuit.

**Lire aussi | [« Notre société néglige de plus en plus le sommeil, rythme fondamental de l'individu »](#)**

Enfin, en rentrant au domicile, la chambre à coucher devrait être silencieuse, fraîche et munie de volets ou de rideaux occultants, téléphones et écrans éteints, pour offrir une ambiance propice au sommeil.

Le confinement climatique ne peut être un horizon sociétal. Maintenir la qualité de vie individuelle et collective est important en période de canicule pour perpétuer la vie sociale et économique. Déplacer le temps de travail vers la nuit pour échapper aux températures élevées implique d'adapter les conditions de travail, les bâtiments, [l'espace urbain](#) et les transports.

**Lire aussi |** [Le travail de nuit reconnu, pour la première fois, comme un facteur du cancer du sein](#)

Cependant, il est utile de rappeler que le recours au travail de nuit est intrinsèquement associé à des effets négatifs sur la santé, vraisemblablement aggravés lors des vagues de chaleur. Les mesures que nous proposons peuvent permettre d'atténuer ces effets, mais pas de les faire disparaître. C'est pourquoi un suivi médical spécifique des personnes travaillant de nuit pendant les vagues de chaleur est recommandé.

¶ **Christophe Martinsons**, docteur en physique et énergétique, Association française de l'éclairage (AFE)

¶ **Liste des signataires : Emeline Bailly**, urbaniste, association Town to Town ; **Claude Gronfier**, chronobiologiste à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), Centre de recherche en neurosciences de Lyon et président de la Société francophone de chronobiologie ; **Dorothee Marchand**, psychologue, Association pour la recherche en psychologie environnementale ; **Christophe Orssaud**, ophtalmologiste à l'hôpital européen Georges-Pompidou, AP-HP et AFE ; **Marc Rey**, neurologue, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.

## Collectif

---

## Le Monde Ateliers

Découvrir

### Cours du soir

Elections américaines 2024 avec Alain Frachon et Gilles Paris

### Atelier d'écriture

Quinze heures de formation avec Marie Darrieussecq

### Cours en ligne

De Socrate à Descartes, comment aborder la philosophie ?

Voir plus

---

## Partenaires