



Travail en rotation

Le travail en rotation peut-il causer le cancer?

Une personne qui travaille par quart, particulièrement celle qui travaille la nuit, doit suivre un horaire qui n'est pas « naturel ». Des horaires qui changent constamment peuvent :

- Perturber le rythme circadien (rythme d'activité interne de 24 heures).
- Entraîner une privation de sommeil, des troubles gastro-intestinaux et des maladies du système cardio-vasculaire.
- Aggraver les troubles existants.
- Perturber la vie familiale et sociale.

Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) a conclu que « le travail par poste qui comporte une perturbation des rythmes circadiens » est considéré comme un cancérigène du groupe 2A et est « probablement cancérigène pour l'humain ». Le groupe 2A signifie que cette conclusion est fondée sur une preuve limitée de cancérigénicité chez l'humain et une preuve suffisante de cancérigénicité chez les animaux de laboratoire. Le CIRC a fondé ses conclusions sur des études qui ont montré que les personnes qui travaillent de nuit depuis longtemps courent un plus grand risque de cancer du sein que chez les femmes qui ne travaillent pas la nuit. Ces études ont porté principalement sur des infirmières et des hôtesses de l'air. Les résultats de ces études concordent avec ceux d'études animales qui montrent qu'une exposition constante à la lumière, une exposition nocturne à une faible lumière ou des décalages horaires chroniques simulés peuvent favoriser l'apparition de tumeurs.

Les causes exactes de cette association sont encore inconnues. Ces résultats peuvent être expliqués par la perturbation des rythmes circadiens causée par l'exposition nocturne à la lumière. Il en résulterait une altération du cycle veille sommeil, une interruption de la production de mélatonine et un dérèglement des gènes contribuant au développement des tumeurs. Parmi les différentes modalités de travail par poste, le travail de nuit est celle qui perturbe le plus le rythme circadien.

(Tiré de l'article « [IARC Monographs Programme finds cancer hazards associated with shiftwork, painting and firefighting](#) ». CIRC 2007. Communiqué n°180. (disponible en anglais seulement)

Quels sont les effets sur les rythmes circadiens?

Un grand nombre de fonctions physiologiques de l'homme suivent un rythme quotidien de 24 heures. Ce sont les rythmes circadiens. Le mot « circadien » vient du latin « circa dies », ce qui signifie « environ une journée ». Le sommeil, le réveil, la digestion, la sécrétion d'adrénaline, la température corporelle, la pression sanguine, le pouls et nombre d'autres aspects des fonctions et du comportement sont régis par ce cycle de 24 heures. Ces processus rythmiques sont coordonnés de manière que l'activité soit maximale dans la journée et minimale pendant la nuit.

Normalement, le corps utilise les signaux envoyés par ces processus et par son environnement, comme l'heure de la pendule, les activités sociales, l'alternance jour/nuit et les heures des repas pour garder les divers cycles au bon rythme. Par exemple, la température corporelle est à son maximum en après-midi et en début de soirée (vers 6 h du soir) et à son minimum au tout début de la matinée (4 h du matin, ou juste avant le lever du soleil). Cependant, si une personne travaille de nuit, sa température corporelle ne varie pas autant sur 24 heures qu'elle le ferait normalement. Le rythme de la température et d'autres rythmes corporels sont alors déphasés, comme en raison du régime d'activité de la personne. Ce déphasage peut entraîner des sensations de fatigue et de désorientation, que l'on décrit souvent sous le nom de « décalage horaire ».

Certains rythmes s'adaptent en deux ou trois jours, d'autres prennent beaucoup plus longtemps pour changer. Les gens s'adaptent aux nouveaux horaires à des vitesses différentes, comme le font les divers rythmes. Les rythmes circadiens ne peuvent jamais se renverser totalement, car, pendant les jours de repos, la plupart des gens reviennent à un rythme de vie « normal ». Les changements d'horaire fréquents et la perturbation des rythmes circadiens peuvent entraîner de la fatigue chronique et d'autres problèmes de santé.

Quels sont les changements des régimes de sommeil?

Avec le travail en rotation, surtout s'il comporte des postes de nuit, des perturbations de la qualité et de la quantité du sommeil normal sont inévitables. Le sommeil pris pendant la journée est rarement aussi profond et aussi réparateur que le sommeil de nuit. Le problème se complique si la personne ne dispose pas d'une pièce tranquille, sombre et confortable. Même si ces perturbations sont levées, la personne qui rentre chez elle le matin peut trouver que le sommeil est impossible, ou qu'il est moins réparateur. Ce problème est dû au fait que les rythmes circadiens ne sont plus synchronisés. Il est courant que les travailleurs en rotation se plaignent d'être constamment fatigués.

Quels sont les troubles gastro-intestinaux imputables au travail en rotation?

Les problèmes gastro-intestinaux et digestifs tels que l'indigestion, les brûlures gastriques, le mal d'estomac et la perte d'appétit sont plus fréquents chez les travailleurs en rotation et les travailleurs de nuit que chez les personnes qui ne travaillent que de jour. Par contre, il est moins évident que des troubles plus graves, comme l'ulcère gastro-duodéal, soient plus fréquents dans ces groupes. De toute évidence, l'irrégularité des heures de travail, de sommeil et de repas nuit au traitement des ulcères.

Vu l'irrégularité des heures de repas et du type de repas pris, il n'est pas surprenant que les travailleurs de nuit aient un régime alimentaire moins équilibré. La nuit, la perte d'appétit porte souvent à accroître la consommation de collations au détriment de repas complets et équilibrés. La sensation de fatigue conduit aussi le travailleur à consommer des boissons contenant de la caféine (café, cola, etc.) pour rester éveillé.

Quels sont les troubles cardio-vasculaires liés au travail en rotation?

Le travail en rotation n'est pas absolument associé à des troubles cardio-vasculaires. Cependant, il a été prouvé que le rythme cardiaque et la pression sanguine suivent un rythme circadien. Le mode de vie peut influencer directement sur la santé de la personne. Il est donc important que les travailleurs en rotation suivent des programmes d'exercice pour se maintenir raisonnablement en forme. Il est également important qu'ils ne fument pas, aient de bonnes habitudes alimentaires et s'adonnent à des activités de loisir.

Une étude effectuée sur des hommes suédois présentant des antécédents de crise cardiaque a montré que la proportion d'entre eux qui avait travaillé en rotation était significativement plus élevée que chez les hommes sans antécédents de crises cardiaques. Une autre étude a montré que la modification de l'horaire par postes en faisant la rotation vers l'avant (c.-à-d. jours puis soirs puis nuits) pouvait faire baisser considérablement les niveaux de plusieurs facteurs de risques coronariens, comme ceux des triglycérides, du glucose et de l'excrétion urinaire de catécholamines (substances semblables à l'adrénaline et naturellement présentes dans l'organisme).

Le travail en rotation doit-il constituer une préoccupation pour les femmes enceintes?

Certaines études ont associé les quarts de travail irréguliers à des accouchements prématurés et à l'insuffisance de poids à la naissance. Aucune conclusion ne peut toutefois être tirée à partir des études accessibles. D'autres études doivent être menées.

Le travail en rotation peut-il aggraver les troubles préexistants?

Les travailleurs qui doivent prendre des médicaments d'ordonnance contre certains troubles devraient se rappeler que la perturbation du rythme circadien peut interférer avec le traitement médical de certaines maladies. Informez-vous auprès de votre médecin si vous devez prendre des médicaments tout en travaillant en rotation. Votre pharmacien aussi pourrait vous donner des informations supplémentaires. Si vous achetez tous vos médicaments d'ordonnance au même endroit, le pharmacien peut également vous indiquer si l'un des médicaments que vous prenez risque d'avoir une interaction avec un autre.

Quels sont les effets sur la vie familiale et sociale?

Comparativement aux gens qui travaillent uniquement de jour, les travailleurs en rotation indiquent que leur travail impose plus de contraintes à leurs vies familiales, surtout pour ce qui est du temps passé avec les conjoints et les enfants. C'est un aspect très important, parce que la quantité et la qualité des interactions sociales influent sur la santé mentale et physique. Les gens qui ne peuvent avoir de régularité dans leurs activités quotidiennes ont de la difficulté à planifier les responsabilités familiales et à composer avec la fatigue physique et mentale aussi bien que ceux qui ne travaillent pas en rotation. Il leur est difficile de faire partie de clubs, ou de pratiquer des sports et autres activités organisées, qui sont généralement conçus autour d'un horaire de jour normal. Le manque de contacts sociaux réguliers peut entraîner un sentiment de solitude et d'isolement. De plus, il n'existe presque pas de bons services de garde d'enfants qui puissent répondre aux besoins des travailleurs en rotation.

Quels sont les problèmes de sécurité liés au travail en rotation?

L'Institute for Work and Health (IWH) signale qu'il existe une preuve solide que les quarts de travail la nuit et le soir, les quarts rotatifs et les quarts irréguliers sont associés à un risque accru de lésions professionnelles. Ce risque est associé à la fatigue chez les travailleurs et à une supervision et un soutien moins grand de la part des collègues de travail en dehors des quarts de jour.

Une étude a montré que c'est le quart de nuit qui entraînait le plus d'incidents, suivi du quart de soir (le quart du matin entraînait moins d'incidents). Le risque d'incidents durant le quart de nuit augmentait de 20 % de la première à la deuxième heure, et une légère augmentation était observée entre 3 h et 4 h. On signalait plus d'incidents au quatrième quart de nuit successif qu'au premier quart de nuit.

Y a-t-il des stratégies d'amélioration?

La meilleure solution aux problèmes du travail en rotation serait de l'éliminer, mais ce n'est souvent pas possible dans les faits. Le travail par poste demeurera une réalité pour un fort pourcentage de la population active du Canada.

On peut cependant apporter des améliorations à deux niveaux de base :

- au niveau de l'organisation – surtout en concevant mieux les horaires des postes, en donnant une éducation à ce sujet et en disposant de meilleures installations
- au niveau de l'individu – en aidant les travailleurs à avoir un meilleur sommeil et une alimentation plus saine, et en réduisant le stress

Éducation : Informer les employés des effets que le travail en rotation peut avoir sur la santé et la sécurité, et de ce que l'on peut faire pour les contrer. En particulier, il est utile de leur donner une formation en matière de techniques de détection et réduction du stress.

Retrouvez ces recommandations :

http://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/shiftwrk.html#_1_14