

Table des annexes

Annexe.....	2
1.1 Annexe A: Arrêté royal du 16 juillet 2004 relatif à certains aspects du travail de nuit et du travail posté liés au bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail (M.B. 9.8.2004)	2
1.2 Annexe B: Echelle d'Epworth.....	7
1.3 Annexe C : Questionnaire	8

Annexe

1.1 Annexe A: Arrêté royal du 16 juillet 2004 relatif à certains aspects du travail de nuit et du travail posté liés au bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail (M.B. 9.8.2004)

Transposition en droit belge de la directive 93/104/CE du 23 novembre 1993 du Conseil de l'Union européenne, concernant certains aspects de l'aménagement du temps de travail

Article 1er.- Les dispositions du présent arrêté s'appliquent aux employeurs, aux travailleurs et aux personnes y assimilées, visés à l'article 2 de la loi du 4 août 1996 relative au bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail.

Art. 2.- Pour l'application du présent arrêté, on entend par:

- 1° travail de nuit: tout travail qui est effectué entre 20 heures et 6 heures;
- 2° travailleur de nuit: tout travailleur qui exécute un travail de nuit ou tout travailleur qui exécute des prestations de nuit prévues par son régime de travail, au sens de l'article 1er de l'arrêté royal du 16 avril 1998 d'exécution de la loi du 17 février 1997 relative au travail de nuit;
- 3° travail posté: tout mode d'organisation du travail en équipe selon lequel des travailleurs sont occupés successivement sur les mêmes postes de travail, selon un certain rythme, y compris le rythme rotatif, et qui peut être de type continu ou discontinu, entraînant pour les travailleurs la nécessité d'accomplir un travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines;
- 4° travailleur posté: tout travailleur dont l'horaire de travail s'inscrit dans le cadre du travail posté ;
- 5° Comité: le Comité pour la prévention et la protection au travail, ou à défaut, la délégation syndicale, ou à défaut, les travailleurs eux-mêmes, conformément aux dispositions de l'article 53 de la loi du 4 août 1996 précitée.

Art. 3.- § 1er. Sous réserve de l'application de l'article 8 de l'arrêté royal du 27 mars 1998 relatif à la politique du bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail, l'employeur effectue une analyse des risques de tout travail de nuit et travail posté, afin de pouvoir reconnaître quelles activités de nuit comportent des risques particuliers ou des tensions physiques ou mentales pour le travailleur, et en tenant compte des risques inhérents au travail de nuit ou posté.

§ 2. Pour pouvoir reconnaître les activités qui comportent des risques particuliers ou des tensions physiques ou mentales, l'employeur doit définir, déterminer et évaluer les points suivants dans son analyse des risques:

- 1° les causes et le degré de la diminution de vigilance du travailleur, elle-même déjà diminuée du fait de la situation de désactivation biologique pendant la nuit;
- 2° les causes et le degré de l'augmentation de l'activation biologique engendrée par l'activité de nuit comportant des risques particuliers ou des tensions physiques ou mentales

Une liste indicative d'activités visées aux 1° et 2° figure en annexe du présent arrêté.

Art. 4.- § 1er. Si les résultats de l'analyse des risques visée à l'article 3 révèlent une activité de nuit comportant des risques particuliers ou des tensions physiques ou mentales, l'employeur est tenu de prendre des mesures, en fixant des garanties, telles que:

1° assurer une surveillance de santé spécifiquement axée sur les risques particuliers et les tensions physiques ou mentales, visés à l'article 3, § 2;

2° aménager les postes de travail en fonction des critères ergonomiques;

3° en considérant les risques inhérents à tout travail de nuit ou posté, réduire au niveau le plus bas possible les risques particuliers et les tensions physiques ou mentales, en tenant compte de l'addition de ces risques et de la combinaison de leurs effets.

§ 2. Les mesures à prendre par l'employeur, telles que fixées au § 1er, sont soumises à l'avis préalable du Comité, et font partie intégrante du plan global de prévention, tel que visé à l'article 10 de l'arrêté royal du 27 mars 1998 précité.

Art. 5.- Les travailleurs de nuit ou postés sont des travailleurs exerçant une activité à risque défini, telle que définie à l'article 2, 3° de l'arrêté royal du 28 mai 2003 relatif à la surveillance de la santé des travailleurs.

Art. 6.- § 1er. L'employeur soumet les travailleurs de nuit et les travailleurs postés à une évaluation de santé préalable, telle que visée à l'article 26 de l'arrêté royal du 28 mai 2003 relatif à la surveillance de la santé des travailleurs, avant leur affectation à un travail de nuit ou posté, en prenant en considération la compatibilité entre les caractéristiques individuelles du travailleur et tous les risques liés au travail de nuit ou posté.

§ 2. Les travailleurs de nuit et les travailleurs postés pour lesquels l'analyse des risques visée à l'article 3 n'a pas révélé d'autres risques que ceux inhérents au travail de nuit ou posté, sont soumis à une évaluation de santé périodique conforme aux prescriptions de l'article 30 de l'arrêté royal du 28 mai 2003 relatif à la surveillance de la santé des travailleurs, tous les trois ans, ou tous les ans si le Comité le demande.

Si ces travailleurs ont 50 ans ou plus, ils peuvent demander à bénéficier de l'évaluation de santé périodique tous les ans.

§ 3. Lorsque l'analyse des risques visée à l'article 3 a révélé des risques particuliers ou des tensions physiques ou mentales tels que visés à l'article 3, § 2, l'évaluation de santé périodique est annuelle et est complétée par des examens dirigés.

Ces examens dirigés consistent en un dépistage des effets précoces et réversibles des dommages liés au travail de nuit et posté portant notamment sur les troubles du sommeil, les troubles neuro-psychologiques, les affections gastro-intestinales et cardio-vasculaires, et la fatigue physique.

Art. 7.- L'employeur doit assurer, par des mesures organisationnelles appropriées, une disponibilité suffisante des services de prévention et de protection au travail pour les travailleurs de nuit et les travailleurs postés, afin de garantir à ces travailleurs un niveau de protection de leur

santé adapté à la nature de leur travail et équivalent à celui des autres travailleurs.

Il doit aussi prendre les mesures nécessaires pour dispenser à ces travailleurs les premiers secours et soins d'urgence appropriés.

Art. 8.- L'employeur s'assure que le travailleur de nuit ou posté reçoit des informations portant sur:

- 1° les risques inhérents au travail de nuit ou posté, et sur les risques particuliers ou les tensions physiques ou mentales, visés à l'article 3, § 2 ;
- 2° les mesures prises en application de l'article 4;
- 3° la manière dont est organisée la disponibilité des services de prévention et de protection au travail ainsi que l'organisation des premiers secours et soins d'urgence.

1.2 Annexe B: Echelle d'Epworth

Echelle de Somnolence d'Epworth

Johns MW (Sleep 1991; 14:540-5) «A new method for measuring day time sleepiness : The Epworth Sleepiness Scale.Sleep».

La somnolence est la propension plus ou moins irrésistible à s'endormir si l'on est pas stimulé.

(Nb. Ce sentiment est très distinct de la sensation de fatigue qui parfois oblige à se reposer).

Le questionnaire suivant, qui sert à évaluer la somnolence subjective, est corrélé avec les résultats objectifs recueillis par les enregistrements du sommeil.

Prénom :	Nom :	Date de naissance:
Date du test :	Ronflement? oui Non.....	

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes :

Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement.

notez 0 : si c'est exclu. «Il ne m'arrive jamais de somnoler: aucune chance,
notez 1 : si ce n'est pas impossible. «Il y a un petit risque»: faible chance,
notez 2 : si c'est probable. «Il pourrait m'arriver de somnoler»: chance moyenne,
notez 3 : si c'est systématique. «Je somnolerais à chaque fois» :forte chance.

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| - Pendant que vous êtes occupé à lire un document | 0 | 1 | 2 | 3 |
| - Devant la télévision ou au cinéma | 0 | 1 | 2 | 3 |
| - Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès ..)..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| - Passager, depuis au moins une heure sans interruptions, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro ...) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| - Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent | 0 | 1 | 2 | 3 |
| - En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| - Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool | 0 | 1 | 2 | 3 |
| - Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage | 0 | 1 | 2 | 3 |

Total (de 0 à 24) :

- En dessous de 8: vous n'avez pas de dette de sommeil.
- De 9 à 14: vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.

- Si le total est supérieur à 15: vous présentez des signes de somnolence diurne excessive. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil. Si non, pensez à changer vos habitudes.

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic. Apportez le à votre médecin pour discuter avec lui des causes et des conséquences de ce handicap dans votre vie.

<http://www.sommeil-mg.net>

(copyleft sous réserve de mentionner la source)

1.3 Annexe C : Questionnaire

Enquête 2019 : le travail de nuit et les répercussions pour la santé

Bonjour, je suis étudiante en Santé Publique. Dans le cadre de mon mémoire, je réalise un travail sur la thématique suivante : la répercussion du travail de nuit sur la santé du personnel infirmier. Les données resteront confidentielles et cela restera dans le cadre des recherches de la faculté de santé publique de l'UCL. Pour répondre à ce questionnaire, les participants doivent prester un minimum de 5-7 nuits par mois (soit fixe soit en alternance jour/nuit) et également exercer les soins infirmiers sur le territoire belge. Je vous remercie d'avance pour votre participation.

Pour les choix multiples, cochez une ou plusieurs réponses.

I. Contexte

1. Genre :

- ☐ Masculin
- ☐ Féminin
- ☐ Autre

2. Age :

3. Travaillez-vous sur le territoire belge ? ☐ Oui ☐ Non

4. Situation familiale :

- ☐ Célibataire
- ☐ Marié/ Cohabitant légal
- ☐ Séparé/ divorcé
- ☐ Famille reconstituée
- ☐ Enfants à charge. Si oui, nombre d'enfants à charge.....

5. Temps de trajet entre le domicile et le travail ?..... Quel est le moyen de transport utilisé ?

6. Quel type d'horaire exerce votre conjoint (question facultative, en fonction de la réponse précédente) :

- ☐ Travail posté (horaire inhabituel)
- ☐ Travail non posté

II. Système d'horaire et de travail

1) Dans quel type de service travaillez-vous ?

-
- 2) Quel système d'horaire de nuit pratiquez-vous ?
- Poste fixe de nuit
 - Par alternance jour/nuit
 - Autre :
- 3) Quel est votre temps de travail ?
- Temps plein
 - Mi-temps
 - $\frac{3}{4}$ temps
 - Autre :
- 4) Depuis combien de temps exercez-vous le travail de nuit ?
-
- 5) Quelle est la durée d'une nuit de travail au sein de votre service ?
- 6) Quels sont les principales difficultés rencontrées lors de vos heures de prestation de nuit ?.....

III. Avantages et inconvénients du travail de nuit

- 1) Ressentez-vous du stress dans votre travail ?
- Jamais
 - Parfois
 - Souvent
 - Tout le temps
- 2) Quel est actuellement pour vous le principal avantage du travail de nuit ?
- Financier
 - Organisation personnelle, familiale et sociale
 - Ambiance de travail
 - Contenu du travail
 - Plus d'autonomie
 - Autre :
- 3) Quel est pour vous le principal inconvénient du travail de nuit ?
- Fatigue
 - Problème de santé

- Organisation personnelle, familiale et sociale
- Ambiance de travail
- Isolement au travail

IV. Sommeil, fatigue, alimentation

Durant la période de nuit

- 1) Quelle est la qualité de votre sommeil ?
 - Mauvaise
 - Moyenne
 - Bonne
 - Excellente
- 2) Durée du sommeil ?.....
- 3) Vous sentez-vous fatigué ?
 - Oui
 - Non

Durant la période de poste du matin/ l'après-midi (uniquement pour les postes par alternance)

- 1) Quelle est la qualité de votre sommeil ?
 - Mauvaise
 - Moyenne
 - Bonne
 - Excellente
- 2) Durée du sommeil ?.....
- 3) Vous sentez-vous fatigué ?
 - Oui
 - Non

Durant la période de repos

- 4) Quelle est la qualité de votre sommeil ?
 - Mauvaise
 - Moyenne
 - Bonne
 - Excellente

5) Durée du sommeil ?.....

6) Vous sentez-vous fatigué ?

- Oui
- Non

V. Alimentation

1) Votre alimentation vous semble-t-elle perturbée par le travail de nuit ?

- Oui
- Non

Si oui précisez,

- Repas sauté
- Repas supplémentaire
- Grignotage
- Repas moins équilibrés
- Autre (précisez)

2) Votre poids a-t-il varié depuis le début du travail de nuit ?

- Oui Si oui : ☐ perte de poids ☐ Prise de poids
- Non

VI. Somnolence

La somnolence est la propension plus au moins irrésistible à s'endormir si l'on n'est pas stimulé.

Selon l'Echelle de Somnolence d'Epworth (Johns, 1991), le questionnaire sert à évaluer la somnolence (subjective).

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes ?

0 : Si c'est exclu. « Il ne m'arrive jamais de somnoler » : aucune chance.

1 : Si ce n'est pas impossible. « Il y a un petit risque » : faible chance

2 : Si c'est probable. « Il pourrait m'arriver de somnoler » : chance moyenne

3 : Si c'est systématique. « Je somnolerais à chaque fois » : forte chance.

Entourez le chiffre correspondant :

1. Pendant que vous êtes occupé à lire un document.	0	1	2	3
2. Devant la télévision ou au cinéma.	0	1	2	3
3. Assis inactif dans un lieu public (salle de détente, théâtre, cours, congrès,...).	0	1	2	3
4. Passager, depuis au moins une heure sans interruption, d'une voiture ou d'un transport en commun (en train, bus, avions, métro).	0	1	2	3
5. Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent.	0	1	2	3
6. En position assise au cours d'une conversation.	0	1	2	3
7. Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool.	0	1	2	3
8. Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage	0	1	2	3

(Johns,1991)

Santé et adaptation au travail de nuit

- 1) Le travail de nuit vous semble-t-il avoir des répercussions importantes sur votre santé ?
 - Oui
 - Non
- 2) Si oui, pensez-vous que vous serez amené(e) à terme de quitter les horaires de nuit pour ces raisons de santé ?
 - Oui
 - Non
- 3) De quels types de répercussions pour la santé s'agit-il ?

.....
- 4) Consommez-vous les médicaments suivants?
 - Tranquillisants
 - Somnifères : ☐ En période de travail ☐ En période de congé
 - Mélatonines (hormones du sommeil)

- Anti-dépresseurs
- Antispasmodiques
- Laxatifs
- Anti-hypertenseurs
- Vitamines, tonifiants
- Autres

Merci pour votre participation ! 😊