

Faculté de santé publique

**Comment le rythme des professions en horaire
posté et/ou de nuit est-il ressenti par les
travailleurs ?
Quels effets a-t-il sur leur santé ainsi que sur
leur climat social et familial ?**

Mémoire réalisé par
Jérôme Callemeyn

Promoteur
Pr Walter Hesbeen

Année académique 2023-2024
Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée

Remerciements

Ces quelques lignes pour exprimer ma gratitude envers tous les professionnels, membres de ma famille et amis m'ayant soutenu tout au long de ce travail de fin d'étude.

Je tiens d'abord à remercier sincèrement le Professeur Hesbeen, mon promoteur, qui m'a accompagné, guidé et soutenu tout au long de ce travail.

Mes remerciements s'adressent également à ma compagne, Lucie, qui fut un soutien indéfectible durant l'année parcourue. Ce mémoire n'aurait pas été rendu sans ses nombreuses contributions. Celles-ci se caractérisant par de nombreuses heures de recherche de tournures de phrases, de mots ou de synonymes. Sa palette d'assistance se distingue également par des heures de retranscription, de relecture et de soutien moral. Merci à toi.

J'adresse aussi mes remerciements à mes parents qui ont été bienveillants et ont apporté leur support moral tout au long de l'année et plus particulièrement à ma maman et à mes sœurs qui ont réalisé une lecture attentive de mon travail.

Le plagiat

Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie.

Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux, ...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur. Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiant-e-s en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave sanctionnée par l'Université catholique de Louvain.

Table des matières

I. INTRODUCTION	1
II. CADRE THÉORIQUE.....	3
A. LES HORAIRES IRRÉGULIERS	3
1. Définition	3
2. Quels sont les métiers touchés par ces horaires ?.....	4
B. LE TRAVAIL POSTÉ ET LE TRAVAIL DE NUIT.....	6
1. Le travail de nuit	7
2. Le travail posté.....	7
C. EFFETS D'UN HORAIRE POSTÉ ET/OU DE NUIT SUR LA SANTÉ	8
1. Les effets sur la santé physique	8
a) Les effets avérés	8
b) Les effets probables	13
2. Les effets sur la santé psychique	16
3. Les effets sur la santé sociale	17
III. MÉTHODOLOGIE.....	19
A. GUIDE D'ENTRETIEN	19
B. ÉCHANTILLON.....	20
C. CRITÈRES D'INCLUSION	20
D. RECRUTEMENT	20
IV. RÉSULTATS.....	23
A. GÉNÉRALITÉS	23
B. LE RESENTI DES TRAVAILLEURS CONCERNANT LEUR RYTHME DE TRAVAIL.....	24
C. EFFETS D'UN HORAIRE POSTÉ ET/OU DE NUIT SUR LA SANTÉ	28
1. Les effets sur la santé physique	28
a) Les troubles du sommeil	28
b) Somnolence et troubles de la vigilance.....	34
c) Syndrome métabolique.....	36
2. Les effets psychiques.....	39
a) Irritabilité.....	39
b) Déprime.....	39
c) Baisse de motivation	40

3. Les effets sur le climat social et familial	41
a) Décalage des rythmes sociaux	41
b) Organisation de la vie privée	43
c) Vie de couple	44
d) Vie familiale	45
V. DISCUSSIONS.....	46
A. SYNTHÈSES DES RÉSULTATS	46
1. Le ressenti des travailleurs concernant leur rythme de travail	46
2. Les effets d'un horaire posté et/ou de nuit sur la santé	48
a) Les effets sur la santé physique.....	48
b) Les effets sur la santé psychique.....	50
c) Les effets sur le climat social et familial.....	51
B. RECOMMANDATIONS.....	53
1. Recommandations organisationnelles	53
2. Recommandations individuelles	54
a) Sommeil	54
b) Alimentation.....	54
C. LES PAUSES DE LONGUE DURÉE	56
VI. FORCES, LIMITES ET PERSPECTIVES.....	58
VII. CONCLUSION.....	59
VIII. BIBLIOGRAPHIE	61
IX. ANNEXES	65
A. ANNEXE 1 : GUIDE D'ENTRETIEN.....	65
B. ANNEXE 2 : DESCRIPTION DES HORAIRES DE CHAQUE RÉPONDANT.....	68
C. ANNEXE 3 : ARBRE DE CODAGE	72
D. ANNEXE 4 : FOCUS-GROUP RASSEMBLANT 3 INFIRMIERS DES SOINS INTENSIFS ET 3 INFIRMIERS DES URGENCES.....	96

I. Introduction

Même si la journée de bureau s'est progressivement imposée comme la norme de référence au cours du 20^{ème} siècle, les horaires standards sont numériquement en recul.

En effet, comme le notent Weibel & Gautier (2020), les temps professionnels se diversifient et dérogent aujourd'hui aux normes standards.

Plusieurs évolutions ont favorisé le développement des horaires atypiques de travail tels :

- L'essor de l'économie numérique et du travail à la demande, aussi appelée « ubérisation » de l'économie ;
- Le vieillissement de la population et la hausse des besoins en matière de soins aux personnes âgées ;
- Les changements dans les modes de vie et de consommation ;
- La dérégulation du temps de travail. (Lambert & Langlois, 2022, p.1)

Weibel & Gauthier mentionnent également la recherche grandissante de flexibilité d'une société performante 24h/24 et 7j/7 qui a considérablement modifié les périodes allouées au travail et multiplié les formes d'horaires. Les deux chercheuses rajoutent même que les horaires standards deviennent peu à peu minoritaires.

Ces horaires de travail sont donc influencés par les contraintes de production ou de services de l'entreprise et ce, sans toujours tenir compte des contraintes personnelles et de la biologie des salariés. En effet, le temps est un élément important qui structure notre relation au travail.

Étant infirmier dans un service de soins intensifs depuis le début de ma carrière, j'ai pu personnellement faire l'expérience de la réalité d'un horaire posté qui comporte son lot d'avantages mais aussi toute une série de contraintes.

De plus, mon expérience hospitalière explique qu'une part significative de mon entourage pratique également de tels horaires.

De ce fait, j'ai régulièrement été le témoin privilégié de discussions portant sur ce sujet et de préoccupations qu'un tel rythme peut apporter aux travailleurs.

Ces multiples échanges et expériences ont été le fruit de différentes réflexions qui m'ont motivé à débiter le master en sciences de la santé publique. Et de cette manière d'avoir accès à des débouchés me permettant d'obtenir des horaires plus stables.

Pour cette même raison, il m'a semblé important que ce mémoire explore le sujet des horaires atypiques des travailleurs.

De plus, de nombreuses études ont démontré les différents effets que les horaires atypiques peuvent avoir sur la santé physique, mentale et sociale des travailleurs.

Néanmoins, la notion d'horaire atypique regroupe une grande variété d'horaires différents associés, de ce fait, à une grande variété de contraintes.

Étant donné que chaque forme d'horaire possède des avantages et des inconvénients fortement diversifiés, nous ciblerons la question de recherche afin de limiter les facteurs de confusion concernant les effets étudiés.

Après avoir effectué une recherche littéraire approfondie qui nous a permis de justifier ce choix, nous avons décidé de limiter la question de recherche à deux types d'horaires associés à des effets similaires et correspondant plus à notre expérience professionnelle :

- Le travail posté,
- Le travail de nuit.

Ce mémoire aura donc pour objectif de répondre aux questions suivantes :

- **Comment le rythme des professions en horaire posté et/ou de nuit est-il ressenti par les travailleurs ?**
- **Quels effets a-t-il sur leur santé ainsi que sur leur climat social et familial ?**

L'objectif sera d'éclaircir la perception et le vécu du rythme de travail des travailleurs en horaire posté et/ou de nuit ainsi que les différents enjeux associés tels :

- Leur santé physique, en s'intéressant plus particulièrement aux conséquences démontrées par la littérature, particulièrement le sommeil ;
- Leur vie sociale ;
- Leur vie familiale et les effets sur leur vie de couple et/ou sur leur rôle de parentalité en fonction des situations.

II. Cadre théorique

Dans un premier temps, en m'appuyant sur une revue de littérature, nous définirons les notions d'horaires atypiques, postés et de nuit. Nous présenterons également quelques données épidémiologiques.

À la suite de cela, nous justifierons les motivations qui nous ont poussé à ne se concentrer que sur les horaires postés et les horaires de nuit.

Ensuite, nous développerons la physiologie du sommeil ainsi que les effets principaux associés à ces deux types d'horaires sur la santé physique, mentale et sociale.

A. Les horaires irréguliers

1. Définition

Un horaire « irrégulier » ou « atypique », selon Weibel (2021), représente toute forme d'horaire qui se démarque des horaires dits « normaux ». C'est-à-dire le travail du lundi au vendredi, de 7h à 20h, avec 2 jours de repos successifs tels :

- Le travail posté ;
- Le travail de nuit ;
- Le travail en soirée ;
- Le travail de fin de semaine ou autrement dit, le travail de week-end ;

Elle mentionne également les horaires variables ; les semaines irrégulières ; les heures supplémentaires ainsi que le travail morcelé (coupure dans la journée).

Lambert & Langlois (2022) confirment cette conclusion en précisant différentes modalités. Ils expliquent qu'un salarié est dit en 'horaires atypiques' s'il déclare travailler habituellement au moins l'une des tranches horaires suivantes : tôt le matin (5h-7h) ; tard le soir (20h-0h) ; la nuit (0h-5h) ; le samedi ; le dimanche.

Weibel prolonge en expliquant que les horaires atypiques ne constituent pas une situation marginale. En 2017, en France, 44% des salariés (soit 10,4 millions de personnes) sont, au cours d'un mois, soumis à au moins un horaire de travail atypique sur leur lieu de travail, à leur domicile ou ailleurs.

Ces chiffres sont stables puisque dans son enquête pour la DARES (la Direction de l'Animation de la Recherche, des Études et des Statistiques), Nguyen (2022) précise qu'en France, en 2021,

cette statistique touche encore 45% des salariés. Il ajoute que les non-salariés travaillent encore plus souvent en horaire atypique car 78% d'entre eux sont concernés.

Concernant la Belgique, une enquête a été réalisée et publiée en 2022 par StatBel, l'office belge de statistique. Les chiffres présentés ne sont pas des chiffres « absolus » étant donné que ce sont des approximations basées sur l'extrapolation d'un échantillon aléatoire de la population belge. Ils nous donnent néanmoins une indication sur la proportion d'aménagement atypique du temps de travail.

Cette enquête ne nous donne pas un chiffre unique comme le fait Weibel mais nous informe sur quelques statistiques intéressantes.

Elle relève qu'en Belgique, entre 2021 et 2022, 32% des salariés et 62% des indépendants travaillent régulièrement ou parfois le soir.

Concernant le travail de nuit, 10% des salariés effectuent du travail de nuit contre 14% des indépendants.

Les indépendants belges travaillent également plus souvent le week-end puisqu'environ 70% travaillent parfois ou régulièrement le samedi et 38% travaillent également le dimanche ; alors que pour les employés, les chiffres sont respectivement de 30% le samedi et 19% le dimanche.

2. Quels sont les métiers touchés par ces horaires ?

Dans son enquête pour la DARES, Nguyen (2022) précise que la pratique des horaires atypiques est particulièrement répandue dans trois secteurs d'activité, qui répondent à un besoin de continuité de la vie sociale :

- L'hébergement et la restauration (65% des salariés concernés) qui travaillent fréquemment le soir et le week-end.
- Le commerce (59%) où travailler le samedi est courant.
- Le transport-entreposage (56%) qui est le secteur le plus concerné par le travail de nuit. (22%)

Il ajoute que ces horaires touchent également davantage les salariés de la fonction publique qui assurent la protection et la sécurité des personnes et des biens ainsi que la permanence des services de soins.

Si l'on se concentre sur ces profils, nous remarquons qu'au fil des années, le taux d'exposition aux horaires atypiques de travail n'augmente pas mais ce taux se recompose.

Comme l'expliquent Lambert & Langlois (2022), les femmes sont désormais proportionnellement plus exposées que les hommes, même si elles n'effectuent pas les mêmes types d'horaires.

De plus, ils remarquent que d'importantes différences existent selon les catégories socio-professionnelles. En effet, les horaires atypiques sont plus fréquents parmi les salariés peu qualifiés.

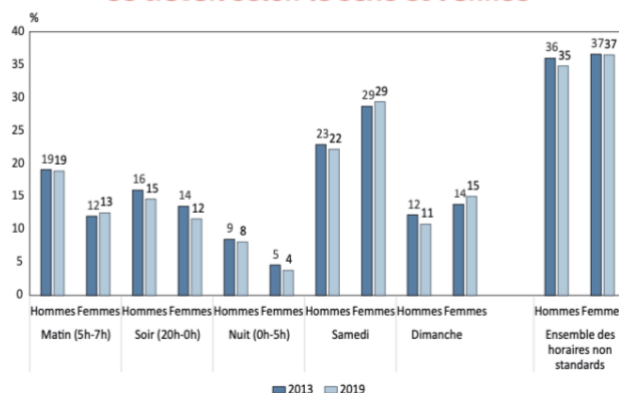
Ils ont relevé qu'entre 2013 et 2019, l'exposition à ces horaires a diminué de 18% chez les cadres alors qu'elle a stagné ou augmenté pour les autres salariés.

Ils concluent donc que cette accentuation des différences sociales en matière de pénibilité horaire, en particulier chez les femmes, résulte de la conjonction de deux phénomènes.

En premier, les politiques de conciliation du travail et de la famille mises en œuvre depuis le milieu des années 2000, ont permis l'amélioration des conditions de travail des plus qualifiés, en particulier des femmes qui sont également ciblées par les dispositifs d'égalité professionnelle.

En deuxième, il est important de noter que les femmes peu qualifiées sont surreprésentées dans les métiers du commerce et de la distribution où le travail dominical a progressé. Elles le sont également dans les métiers du soin et des services à la personne où les horaires atypiques sont structurels et peu sujets à amélioration.

Figure 1. Fréquence des horaires atypiques de travail selon le sexe et l'année



Lambert & Langlois, 2022, p.2

B. Le travail posté et le travail de nuit

Il est donc intéressant de remarquer que les horaires atypiques sont une réalité pour une partie significative des travailleurs.

Néanmoins, comme décrit ci-dessus, cette définition regroupe une grande variété d'horaires différents associés de ce fait à une grande variété de contraintes également.

Weibel (2021) mentionne justement ce constat dans son article. Elle relève que le travail de nuit a été largement étudié et ses effets sur la santé sont aujourd'hui bien connus.

En revanche, les autres formes d'horaires atypiques ont été moins étudiées et quand elles le sont, les études les mélangent souvent au travail de nuit.

Partant de ce constat, Weibel a réalisé une revue de littérature afin de synthétiser les connaissances actuelles des effets en termes de santé et de vie sociale de ces formes d'horaires atypiques sans nuit tel le travail du soir ; le travail du dimanche ; le travail coupé ou fractionné ; le travail en horaires variés, imprévisibles ou flexibles.

Dans cette synthèse, il a été relevé un ensemble d'effets dont les mécanismes physiopathologiques sous-jacents reposent sur des altérations circadiennes liées à une altération des temps de repas et à une exposition à la lumière selon des temporalités atypiques.

Étant donné que chaque forme d'horaire possède des avantages et des contraintes fortement diversifiés, il a semblé judicieux de cibler la question de recherche afin de limiter les facteurs de confusion concernant les effets étudiés.

Après avoir effectué une recherche littéraire approfondie, il a donc été décidé de limiter la question de recherche à deux types d'horaires associés à des effets similaires et correspondant plus à la réalité vécue personnellement :

- Le travail posté,
- Le travail de nuit.

Dans la prochaine partie, nous allons d'abord définir plus précisément ces deux types d'horaires. Ensuite, nous ferons une revue de la littérature afin de lister leurs effets sur la santé physique, mentale et sociale.

1. Le travail de nuit

Les définitions varient d'un pays à l'autre mais, en Belgique, le « travail de nuit » est défini par « le travail effectué entre 20 heures et 6 heures et ce, sans distinction aux travailleurs masculins et féminins » (SPF emploi, travail et concertation sociale, 2023).

En Belgique, le travail de nuit est, en principe, interdit. Il existe pourtant une série de dérogations à ce principe d'interdiction.

Ces dérogations portent sur un secteur d'activité, sur des travaux déterminés ou sur des travailleurs déterminés.

Une série de dérogations est directement autorisée par la loi et concerne des cas où le travail de nuit est considéré comme normal ou est inhérent à l'activité exercée.

Le travail de nuit peut également être autorisé par arrêté royal dans certaines branches d'activités, d'entreprises ou de professions ou en vue de l'exécution de certains travaux. » (SPF emploi, travail et concertation sociale).

Il est également nécessaire d'obtenir une dérogation dans le cas où la durée de travail dépasse 8 heures par jour et 40 heures par semaine.

2. Le travail posté

« La directive européenne du 4 novembre 2003 relative à l'aménagement du temps de travail définit le travail posté comme tout mode d'organisation de 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, 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. » (as cited in Benabu & al., 2015)

C. Effets d'un horaire posté et/ou de nuit sur la santé

1. Les effets sur la santé physique

a) Les effets avérés

Les effets physiques du travail posté et de nuit ont été hautement documentés. Rien qu'en France, des analyses de la littérature ont été réalisées par la société française de médecine du travail (SFMT) et par l'ANSES. Ils ont démontré des risques sanitaires avérés ou probables liés directement à ces rythmes de travail.

Les risques principaux et avérés sont :

- Les troubles du sommeil ;
- La diminution de la vigilance (ou somnolence) ;
- Le syndrome métabolique. (as cited in Leger & al. (2018))

- Le processus circadien et homéostatique

Avant d'évoquer plus en détail les effets de sommeil et de somnolence liés aux horaires atypiques. Il semble intéressant de synthétiser le fonctionnement de la chronobiologie humaine. Comme Schmidt & Collette (2016) l'écrivent dans un article de synthèse : « Chez l'homme, l'éveil et le sommeil se produisent de façon cyclique sur une période de 24 heures. L'homme est une espèce diurne, étant éveillé durant la journée solaire et dormant la nuit pendant la phase d'obscurité. La quantité, la qualité et l'horaire de ce cycle de veille-sommeil sont déterminés par l'interaction entre au moins deux processus imbriqués :

- Le processus **circadien** qui représente une horloge interne de propension à l'éveil ou au sommeil et,
- Le processus **homéostatique** qui reflète une accumulation progressive de pression de sommeil, en fonction du nombre d'heures passées à l'éveil. Une pression de sommeil qui ne peut se dissiper uniquement que lors d'une période de sommeil. »

Touitou (2015) complète en expliquant que ce rythme circadien dont la période est proche de 24 heures est chez les mammifères sous le contrôle d'une horloge interne appelée « oscillateur circadien » ou « pacemaker ». Celui-ci est localisé dans l'hypothalamus antérieur.

La période endogène de l'horloge interne n'étant pas exactement égale à 24 heures, la synchronisation de l'horloge sur 24h, autrement dit, sa remise à l'heure, est réalisée par une

composante externe qui correspond aux facteurs de l'environnement et par une composante interne endogène sous la dépendance de facteurs génétiques complexes.

Schmidt & Collette ajoutent que le rythme circadien est calibré à l'alternance jour/nuit régnant sur terre, étant donné la rotation de celle-ci autour de son axe toutes les 24 heures. Le cycle solaire a provoqué l'évolution de rythmes circadiens chez la majorité des organismes allant de la bactérie jusqu'à l'homme.

De ce fait, si une personne vit de manière synchronisée avec sa rythmicité circadienne et n'est pas exposée à une privation de sommeil, son niveau de vigilance et de performance cognitive seront maintenus sur une période d'éveil classique de 16h, et ce, même s'il existe de larges différences entre les individus dans la manière dont ils réagissent à une privation occasionnelle totale ou partielle de sommeil.

Les deux chercheuses précisent que les rythmes circadiens sont d'une nécessité primordiale puisqu'ils permettent à l'organisme de différencier le jour de la nuit et donc, d'organiser le fonctionnement de toute une série d'organes mais aussi de contrôler nos performances cognitives.

- La quantité et la qualité du sommeil

Leger & al. (2018) ainsi que Halouani & al. (2018) expliquent qu'un horaire dit atypique provoque une désynchronisation entre les rythmes physiologiques du travailleur et le cycle veille-sommeil imposé par le travail. Cela a pour conséquence une perturbation des rythmes circadiens.

Schmidt & Collette (2016) signalent aussi que la qualité de notre sommeil dépend fortement du moment de la journée où il survient.

En effet, initier le sommeil en journée va très probablement mener à un sommeil léger et fragmenté puisque ce moment de la journée se caractérise par un signal circadien promouvant l'éveil.

Plus précisément, le signal circadien d'éveil est le plus prononcé en début de soirée, environ 12-14 heures après le réveil alors que le signal de sommeil est le plus important en fin de la nuit biologique, environ 1-2 heures avant le réveil, autrement dit, entre 4 et 6 heures du matin.

De ce fait, les conséquences d'une privation de sommeil s'avèrent les plus néfastes en fin de nuit biologique, dans les alentours de 3 à 6 heures du matin.

Halouani & al. précisent que les troubles du sommeil sont présents chez plus de 50% des travailleurs postés.

Dans un rapport de 2016, l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) souligne que cette désynchronisation est également favorisée par des conditions environnementales peu propices au sommeil comme :

- La lumière du jour pendant le repos,
- La température plus élevée qu'habituellement la nuit,
- Le niveau de bruit plus élevé dans la journée,
- Le rythme social et les obligations familiales.

Ces différents facteurs, qui sont à la fois physiques et sociologiques, ont pour conséquence de perturber les rythmes biologiques et le sommeil. L'ANSES précise que les difficultés de sommeil rapportées par les travailleurs de nuit portent tant sur la qualité que sur la quantité de sommeil.

Concernant la qualité du sommeil, Leger & al. prolongent en listant une série de troubles tels :

- Les difficultés d'endormissement,
- Les réveils nocturnes avec difficultés pour se rendormir,
- Réveil trop précoce par rapport à l'horaire de lever prévu,
- La sensation de sommeil non-récupérateur.

Concernant la quantité de sommeil, un dossier de l'INRS (l'Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles), publié en 2022, cite le rapport de l'ANSES pour expliciter les effets du travail en horaire atypique. Il y est noté que le travail posté et/ou de nuit est souvent associé à une diminution de la durée du sommeil, ce qui aboutit à un déficit chronique de sommeil d'environ 1h à 2h par jour. Ce constat est également relevé par Leger & al.

Il y est également souligné que ces troubles du sommeil se traduisent par une somnolence et une diminution de la vigilance pouvant être à l'origine d'accidents survenant la nuit.

- La somnolence et les performances cognitives

L'ANSES ajoute en expliquant que la désynchronisation circadienne est à l'origine de troubles cognitifs et de somnolence. Ces deux symptômes sont aussi expliqués par une dette de sommeil développée par les travailleurs postés et de nuit.

Ces deux manifestations ne sont pas anodines. En effet, comme le précisent Halouani & al. (2018), elles sont à l'origine d'une baisse des niveaux de performances et de productivité ainsi que de la fréquence élevée d'accidents de travail et d'accidents de voiture sur le chemin de retour après un travail posté. Le rapport de la DARES partage les mêmes constats tout en rajoutant, concernant ces accidents de voiture, qu'ils sont plus importants lors du trajet aller avant le poste du matin et lors du trajet retour après le poste de nuit.

De plus, les accidents de travail sont plus nombreux lors du travail de nuit.

En effet, Leger & al. (2018) précisent que les travailleurs de nuit sont exposés à travailler au moment où la pression de sommeil est la plus forte, c'est-à-dire entre 2 et 5 heures du matin. Une somnolence est également due à cette réduction quotidienne de sommeil d'environ 1 heure. Elle va se déclarer dans les situations monotones, mais aussi parfois lors de réunions, au volant ou au poste de travail.

Le rapport de l'ANSES considère la somnolence comme un risque avéré lié au travail de nuit-posté en se basant sur dix études épidémiologiques dont une étude prospective d'Akerstedt & al. (2010) portant sur plus de 3000 travailleurs TPN (travail posté de nuit) dont la somnolence et le sommeil ont été évalués deux fois à 5 ans d'intervalle.

Il est intéressant de remarquer que lors de leur deuxième évaluation, ces chercheurs ont observé une augmentation significative de la somnolence et du risque de s'endormir au travail chez les travailleurs postés ou de nuit.

Il rajoute que cet excès de somnolence persiste également significativement chez ceux qui quittent le travail posté et/ou de nuit pour la retraite ou le travail en journée.

Schmidt & Collette (2016) partagent des constats allant dans le même sens.

En effet, elles expliquent que de nombreux accidents tragiques provenant d'erreurs humaines ont eu lieu en fin de nuit, moment où, pour rappel, les conséquences d'une privation de sommeil s'avèrent les plus néfastes.

Ces accidents sont, par exemple :

- L'accident nucléaire de Three Mile Island (1979, Etats-Unis),
- L'accident chimique de Bhopal (1984, Inde),

- L'accident nucléaire de Tchernobyl (1986, URSS).

Elles citent également une étude de Dawson & Reid (1997) qui suggère que la fatigue, lorsqu'elle est provoquée par un sommeil insuffisant ou à une période de sommeil survenant à un moment circadien inapproprié (comme la journée), peut provoquer une atteinte des capacités attentionnelles plus importante que la limite du taux d'alcool permis dans le sang pour la conduite automobile.

Autrement dit, les effets d'une nuit sans sommeil sur les performances seraient en moyenne équivalents à 1g/L d'alcool dans le sang.

Pour rappel, en Belgique, la concentration légale est de 0,5 g/L d'alcool dans le sang.

Concernant l'altération de la performance cognitive, Leger & al. la décrivent comme un ralentissement du temps de réaction et une augmentation du nombre d'erreurs. Cette altération de performance est le résultat de la somnolence.

Schmidt & Collette vont plus loin en précisant que toute une série d'études ont pu mettre en évidence une relation entre le moment de la journée et le niveau des performances cognitives telles des tâches d'addition, d'attention soutenue ou de mémoire à court terme.

Il est à noter que l'ampleur de la modulation dépend au moins partiellement :

- Du domaine cognitif investigué (vigilance, arithmétique, temps de réaction, mémoire de travail, mémoire procédurale) ;
- Des caractéristiques de la tâche (difficulté, longueur, feedback, etc, ...).

Elle dépend aussi :

- De la motivation face à la tâche ;
- Du stress ;
- De la consommation de boissons caféinées.

- Les troubles métaboliques

Khosravipour & al. (2021) déclarent dans leur méta-analyse que les travailleurs postés présentent un risque plus élevé de troubles cardio-métaboliques tels que l'hypertension, le diabète, l'obésité et la dyslipidémie.

Ce lien est également relevé dans le rapport de l'ANSES.

Leger & al. (2018) précisent que les liens qui permettent de comprendre le risque métabolique élevé des TPN (travail posté de nuit) sont multiples. Les différents déterminants sont à la fois :

- Biologiques, par désynchronisation circadienne des rythmes de sécrétion hormonale ;
- Homéostatiques, par privation chronique de sommeil ;
- Comportementaux, par réduction de l'activité physique et modification de la qualité et de la quantité de l'alimentation.

En effet, le rapport de l'ANSES et Leger & al. s'accordent à dire qu'il y a une association significative entre le travail posté incluant la nuit et la prise de poids.

L'ANSES complète en suggérant que l'augmentation de la prise alimentaire qui serait plutôt sucrée aurait lieu suite à une réponse homéostatique compensatoire à la privation de sommeil.

b) Les effets probables

Les effets dépeints précédemment sont des conséquences qui sont avérées par de nombreuses études. Pour cette raison, Leger & al. (2018) ainsi que l'INRS les considèrent comme des risques avérés.

De nombreux autres effets de ces horaires ont été étudiés et relevés ces dernières années mais ces deux sources les décrivent comme « probables ».

Néanmoins, l'ANSES ainsi que plusieurs autres auteurs ont relevé d'autres retombées physiques associées aux horaires de nuit et postés. Il semble important de les préciser également.

- Les pathologies cardiovasculaires

Concernant les troubles cardio-vasculaires, Leger & al. (2018) notent que le rythme cardiovasculaire de l'homme présente un profil circadien avec une baisse marquée de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle au cours de la nuit.

Ce changement existe indépendamment du cycle activité-repos. Il est synchronisé avec le rythme d'hormones intervenant dans la régulation cardiovasculaire (telles le cortisol, la noradrénaline, la rénine, l'angiotensine et l'aldostérone).

Ils poursuivent en écrivant que le travail posté/ de nuit entraîne une forte perturbation des rythmes de pression artérielle et de fréquence cardiaque.

De plus, la réduction du temps de sommeil, telle que celle associée à ces horaires, provoque une augmentation du risque d'hypertension artérielle ainsi que de morbidité et de mortalité cardiovasculaires coronariennes et cérébrales.

Ils évoquent également une possible augmentation de l'inflammation vasculaire entraînant, de ce fait, un risque accru d'athérosclérose.

L'ANSES tempère ces conclusions en déclarant que l'association entre le travail de nuit/posté et les troubles cardiovasculaires est plausible mais qu'il faut noter qu'il existe des biais de sélection et d'information qui affectent la plupart des études.

Compte tenu des éléments de preuve actuelle, elle considère que :

- L'effet du travail de nuit sur les maladies coronariennes est probable ;
- L'effet du travail de nuit sur l'hypertension artérielle et sa relation avec l'accident vasculaire cérébral ischémique sont possibles.

- Le cancer

Les deux principaux cancers dont les études relèvent un lien avec le travail de nuit/posté sont le cancer du sein et de la prostate.

Benabu & al. (2015) ont réalisé une revue de littérature afin de déterminer le lien entre le travail de nuit/posté et le cancer du sein.

Cette revue a identifié un lien probable entre ces deux variables en remarquant une augmentation significative de l'incidence de cette pathologie chez les travailleurs de nuit.

Néanmoins, ils expliquent qu'on observe une hétérogénéité des résultats en partie par les différences de définitions, d'exposition et de recueil des données.

En effet, les définitions utilisées pour le travail de nuit/posté divergent entre les études et ces différences, bien que mineures, pourraient en partie expliquer la divergence de certains résultats d'études.

Ils évoquent différents mécanismes impliqués dans l'augmentation de ce risque comme :

- Le manque du sommeil, plus fréquent chez les travailleurs de nuit ;
- Les habitudes alimentaires : on observe des modifications des habitudes alimentaires chez les travailleurs de nuit, avec une réduction des repas « structurés » remplacés par du grignotage. Ce dernier peut entraîner du surpoids, voire une obésité pouvant majorer le risque de cancer ;
- La carence en vitamine D étant donné que le travail de nuit entraîne une diminution de l'exposition au soleil qui est sa principale source ;
- Le statut hormonal ;
- Les chronotypes individuels.

La cause principale, l'élément-clé de ce risque de cancer, est la chute du taux de mélatonine.

Les auteurs définissent la mélatonine comme une neurohormone sécrétée par la glande pinéale la nuit. Son cycle de sécrétion débute à 21h le soir et se termine à 8h le lendemain matin.

D'après leur revue, l'exposition nocturne à une lumière artificielle altère la fonction pinéale et diminue, voire supprime la sécrétion de mélatonine qui, à son tour, augmente le taux d'apparition du cancer du sein surtout chez les femmes ayant travaillé plus de 20 ans.

Certaines études évoquent un lien entre le travail de nuit/posté et un taux accru de cancer de la prostate. L'ANSES déclare que sur base des études épidémiologiques disponibles, il y a un possible risque accru de cancer de la prostate. Pour autant, les éléments de preuve sont insuffisants et doivent être confirmés par de nouvelles études.

2. Les effets sur la santé psychique

Schmidt & Collette (2016) notent que notre humeur varie aussi sur 24 heures, avec une humeur plus positive pendant la journée, atteignant globalement son maximum en fin de journée et son minimum en fin de nuit.

De la fatigue, de la nervosité, de l'irritabilité et des symptômes anxiodépressifs sont également rapportés chez les travailleurs en horaire atypique par Halouani & al. (2018).

Ils remarquent que, dans la plupart des études, c'est la fatigue associée au travail de nuit qui réduit les performances et la satisfaction au travail et qui favorise donc l'absentéisme et le recours aux traitements psychotropes.

Ce constat est confirmé par Cheng & Cheng (2017) qui ont relevé que le travail de nuit chez les femmes est associé à un taux plus important d'épuisement professionnel et de troubles mentaux mineurs.

Ces différents symptômes sont à relier avec l'organisation du travail inhérente aux horaires atypiques.

En effet, Nguyen (2022) explique qu'en moyenne, les salariés pratiquant au moins un horaire atypique ont une organisation de leurs horaires de travail plus contraignante que les salariés aux horaires standards car :

- Leur travail est davantage contrôlé par un dispositif ;
- Ils sont plus souvent astreints dans leur organisation quotidienne ;
- Leur travail nécessite en moyenne une plus grande disponibilité des salariés ;
- Ils sont plus souvent appelés pour des besoins professionnels en dehors de leurs horaires de travail.

3. Les effets sur la santé sociale

« L'existence des rythmes sociaux font que, dans la vie familiale et sociale, il y a un temps pour chaque chose. Un bon nombre d'activités de la vie quotidienne sont socialement programmées dans des plages horaires déterminées. Ces rythmes sociaux sont réglés en fonction des horaires ordinaires du travail de jour. Les travailleurs mobilisés en soirée ou la nuit par leur travail et dormant le jour sont donc déphasés. Les heures de temps libre dont ils disposent se situent dans une large mesure à des moments de la journée où une bonne part des activités hors travail ne sont pas réalisables ou ne peuvent être accomplies que dans des conditions mal appropriées. » (Gadbois, 2004)

Ce constat est partagé par l'ANSES qui décrit dans son rapport une limitation de la vie sociale des travailleurs postés ou de nuit en raison de la discordance temporelle entre leur rythme de vie et celui de l'ensemble de la société. Cette limitation ne provient donc pas d'un manque de temps libre mais bien de sa position dans la journée.

Cela se traduit par :

- Des difficultés à organiser des rencontres amicales amenant à privilégier la fréquentation de collègues ayant un rythme de vie similaire,
- La difficulté d'accéder aux activités sociales dans un cadre formalisé (culturelles, sportives, associatives),
- Une prédilection des loisirs plutôt individuels et flexibles n'exigeant aucune synchronisation avec d'autres.

Les horaires atypiques peuvent être à l'origine de conflits sociaux mais aussi de conflits entre la famille et le travail.

À ce sujet, Kitzmann et Ensellem (2023) expliquent que les parents travaillant en horaire irrégulier ont le sentiment de concilier plus difficilement leur vie familiale et professionnelle et cela s'accompagne plus souvent de disputes entre les conjoints au sujet du travail.

Il est intéressant de remarquer que l'existence de contraintes horaires chez l'un ou l'autre parent ne modifie pas la répartition inégalitaire des tâches domestiques. En effet, les mères restent majoritairement au premier plan et les pères en retrait mais pour préserver la vie de l'enfant de leurs contraintes temporelles et lui permettre d'avoir le plus possible un de ses parents auprès de lui, les parents sont le plus souvent amenés à se relayer auprès de l'enfant.

Toujours concernant les difficultés à concilier travail et famille, bien que l'article de Dème & al. (2018) ne fait référence qu'aux professionnels de soins dans le secteur hospitalier, leur article semble néanmoins intéressant car il permet de relever certaines sources de conflit travail-famille causées par les contraintes de leur horaire. Ces contraintes peuvent s'étendre à l'ensemble des travailleurs effectuant des horaires similaires.

Ils expliquent que les horaires variables de travail peuvent provoquer du stress, notamment lorsqu'ils ne sont pas choisis. Par exemple, devoir renouveler des arrangements de garde de leurs enfants suivant la variation de l'horaire de travail est une source de stress importante.

Ils ajoutent également que des modifications intempestives des horaires entraînent des mécontentements de la part des soignants sollicités en revenant sur des jours de repos.

De ce fait, la mise en place de plannings réguliers et suffisamment connus à l'avance permet de mieux concilier travail et vie de famille chez les soignants.

Le rapport de l'ANSES synthétise ce sujet en constatant que la pratique d'horaires postés peut induire, pour le couple :

- Un temps limité de rencontre et de partage,
- Une altération des relations conjugales et de la vie sexuelle,
- L'émergence de déséquilibres dans le fonctionnement familial plus vivement ressentis par les conjoints que les travailleurs eux-mêmes.

Ils complètent en précisant que ces difficultés peuvent aussi se traduire, à terme, par des perturbations psychologiques liées à la culpabilité, à la frustration, à la récurrence des tensions inter-conjugales et par des troubles de l'état de santé.

De plus, concernant la relation avec les enfants, les horaires postés font apparaître :

- Une diminution de la fréquence et de la durée des interactions,
- Une diminution de la qualité perçue de la parentalité,
- Une détérioration de la nature et de la qualité des fonctions parentales.

III. Méthodologie

La revue de littérature présentée précédemment a permis d'orienter ce travail ainsi que de modifier et de préciser la question de recherche.

Elle a également permis de définir les différents concepts associés à la question de recherche qui, pour rappel, est la suivante :

- **Comment le rythme des professions en horaire posté et/ou de nuit est-il ressenti par les travailleurs ?**
- **Quels effets a-t-il sur leur santé ainsi que sur leur climat social et familial ?**

En réalisant cette revue, une liste exhaustive des principaux effets de ces horaires sur la santé physique mais aussi mentale et sociale a été dressée.

Celle-ci a également permis de déterminer les principaux thèmes associés à ces questions de recherche qui seront étudiés en profondeur dans la suite de ce travail.

En effet, la suite s'intéressera au vécu et au ressenti des travailleurs en horaire posté et/ou de nuit en utilisant la méthode qualitative comme collecte de données.

A. Guide d'entretien

La recherche théorique a permis de mettre en évidence les différents thèmes à explorer.

De ce fait, afin de récolter un maximum d'informations lors des prochains entretiens semi-directifs, un guide d'entretien a été mis au point suite à ces différentes recherches.

Dans un premier temps, il a été testé de manière informelle auprès de différents infirmiers. Leurs partages et échanges ont permis d'apporter certaines précisions et modifications afin d'assurer la neutralité des questions.

Ensuite, il a été testé sur un homme de 52 ans, pompier depuis 19 ans.

Ces différentes étapes ont permis d'établir le guide d'entretien qui est organisé comme suit :

- Présentation personnelle et explication du sujet du mémoire ;
- Informations concernant la protection des données et l'anonymat du répondant ;
- Présentation du répondant ;
- Questions concernant le ressenti du travailleur à propos de ses horaires ;

- Questions concernant les effets des horaires sur la santé physique ;
- Questions concernant les effets des horaires sur la santé mentale ;
- Questions concernant les effets des horaires sur la vie sociale et familiale.

B. Échantillon

Pour documenter le vécu des travailleurs en horaire posté et/ou en horaire de nuit, nous avons souhaité obtenir un éventail varié de la population concernée.

De ce fait, nous avons souhaité interroger des travailleurs provenant de secteurs différents.

Pour créer notre échantillon, nous avons donc opté pour la méthode d'échantillonnage dites « intentionnelle ».

En utilisant cette méthode, nous avons souhaité obtenir un échantillon diversifié présentant des profils différents afin d'obtenir une variation maximale et de cette manière, pouvoir aborder notre question de recherche selon une multitude de perspectives.

C. Critères d'inclusion

Avant de débiter le processus de recrutement, des critères d'inclusion ont été définis.

Les conditions à disposer afin de participer à cette étude sont les suivantes :

- Travailler sur le territoire belge ;
- Effectuer un travail en horaire posté et participer à toutes les pauses imposées par l'organisation du travail ou effectuer un travail en horaire de nuit (c'est-à-dire comprenant au moins 3h de travail réalisé entre 20h et 6h) ;
- Avoir effectué ces horaires pendant un minimum de deux ans ;
- Remplir les prérequis précédents mais ne plus travailler n'exclut pas le profil intéressé.

D. Recrutement

Une liste de métiers correspondants aux critères d'inclusion mentionnés ci-dessus a été élaborée.

Sur base de cette liste, nous avons obtenu les coordonnées de plusieurs travailleurs correspondant aux critères d'inclusion en challengeant notre entourage et leurs éventuels contacts.

La prise de contact avec ces derniers a permis de réaliser neuf entretiens avec des travailleurs provenant de secteurs différents.

Après avoir réalisé plusieurs entretiens, il est apparu pertinent de traiter la question de recherche selon un angle différent.

Nous avons donc contacté une infirmière et un médecin de la médecine du travail exerçant leurs fonctions pour une entreprise recrutant principalement des ouvriers effectuant des horaires postés ou des horaires uniquement de nuit.

Ces deux expériences ont permis d'aborder la question de recherche mais également de développer des thèmes associés comme la surveillance que nécessite de tels horaires mais aussi, les recommandations à adresser à ces travailleurs.

Toujours dans l'objectif d'aborder différents sujets autour de la question de recherche mais également dans l'optique d'élaborer des pistes de réflexion en vue d'améliorer le ressenti des travailleurs effectuant de tels horaires et de diminuer les effets de ces derniers, il a été décidé d'organiser un focus-group.

Ce dernier a rassemblé six infirmiers, trois infirmiers travaillant aux soins intensifs et les trois autres exerçant leurs fonctions aux urgences.

L'intérêt de sélectionner des représentants de ces deux services est que l'organisation de travail du premier service se répartit selon trois pauses de huit heures alors que le deuxième s'organise selon deux pauses de douze heures.

Le tableau ci-dessous résume la présentation et les caractéristiques des 17 répondants sélectionnés. De plus, une description des horaires de chaque répondant est présentée en annexe 2.

Tableau 1 : Présentation de l'échantillon

Caractéristiques des répondants	A	B	C	D	E	F	H	G	I	K	L
Genre	H	H	F	F	H	F	F	F	H	F	H
Age	27 ans	21 ans	36 ans	64 ans	49 ans	21 ans	48 ans	37 ans	52 ans	32 ans	58 ans
Profession	Ouvrier dans une carrière de pierres bleues	Barman et serveur	Infirmière à domicile (anciennement, infirmière aux soins intensifs)	Éducatrice spécialisée	Gardien de prison	Cheffe de partie dans un restaurant étoilé	Médecin d'entreprise à la médecine du travail	Infirmière d'entreprise à la médecine du travail	Pompier	Policière	Boulangier
Ancienneté	5 ans	6 ans	13 ans	39 ans	24 ans	2 ans	12 ans	2 ans	19 ans	6 ans	42 ans
Conjoint(e)	Non	Non	Oui	Oui	Non	Oui	/	/	Non	Oui	Non
Enfants	0	0	2	3	1	0	/	/	3	0	1
Type d'entretien	Face à face	Face à Face	Face à Face	Teams	Teams	Teams	Teams	Teams	Face à face	Face à face	Teams

Caractéristiques des répondants	M	N	O	P	Q	R
Genre	F	F	F	F	F	H
Age	42 ans	28 ans	26 ans	28 ans	28 ans	32 ans
Profession	Infirmière aux soins intensifs	Infirmière aux urgences	Infirmière aux soins intensifs	Infirmière aux soins intensifs	Infirmière 50% aux soins intensifs et 50% aux urgences	Infirmier aux urgences
Ancienneté	18 ans	6 ans	2 ans	4 ans	5 ans	6 ans
Conjoint(e)	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Oui
Enfants	2	0	0	0	1	1
Type d'entretien	Focus-group					

IV. Résultats

A. Généralités

Au cours des entretiens réalisés, les participants ont relevé les raisons qui les ont poussés à choisir leur carrière.

Même si cela fut exprimé de manière différente, la réponse majoritaire est que le travailleur apprécie le métier qu'il a choisi : « Je me suis rendu compte que j'aimais bien la restauration, que j'aimais beaucoup ce monde-là et du coup, j'ai continué. » (RB L25) ; « Ça me plaisait, ça me plaît comme profession. » (RD L202).

Pour la répondante F, ce choix relève même d'une passion : « Depuis toujours, je veux faire de la cuisine (...) Moi, je fais ce métier par passion (...) Quand je vais travailler, je ne travaille pas puisque je fais ce que j'aime. » (RF L21, L251).

La deuxième réponse ressortant le plus est les horaires : « Ça me plaisait l'irrégularité ! À un moment donné de ma vie, j'étais très contente parce que j'avais des matinées de libre. » (RD L229) ; « J'ai l'impression que c'est vraiment le métier qui me convient. Je pense que l'horaire me convient super bien par rapport à ma santé et ma condition physique. » (RE L441) ; « Les horaires faisaient partie de mes motivations, je me plaisais bien franchement. Les horaires ne m'ont jamais vraiment posé de soucis. C'est sur la durée, en le faisant depuis des années que c'est devenu difficile. » (RK L215).

D'autres motifs ont été mentionnés comme la possibilité de se former dans le domaine tout en travaillant parallèlement, le répondant E a également relevé des raisons de sécurité financière.

Il est donc intéressant de remarquer que le choix de carrière de la presque totalité des répondants relève d'un choix et non pas d'une contrainte.

Néanmoins, le répondant A a mentionné un manque d'offre dans son secteur de formation initiale : « Quand ma formation de parc et jardin s'est arrêtée, j'étais dans la période creuse donc on n'engageait plus. » (RA L35).

À ce sujet, de par son expérience, la médecin d'entreprise met en évidence une distinction quant aux motivations des travailleurs exerçant uniquement de nuit et ceux en horaire posté.

En effet, elle explique que devenir travailleur de nuit est très souvent une demande personnelle ou familiale : « Ce sont des personnes qui ne font que des nuits pour des raisons familiales souvent, certains ont l'impression d'être plus alignés avec leur propre chronobiologie et se sentent mieux de nuit et, il ne faut pas non plus le sous-estimer, il y a des incitants financiers à travailler de nuit également. (...) Donc, le travail de nuit, selon mon expérience, c'est souvent un choix alors que le travail posté est régulièrement imposé par l'organisation de la production de jour qui exige ce rythme de travail et donc, c'est moins souvent un choix. Pour moi, ça fait une grosse différence. » (RG L109, L117).

B. Le ressenti des travailleurs concernant leur rythme de travail

Les différentes motivations relevées ci-dessus vont influencer le ressenti qu'ont les travailleurs concernant leur rythme de travail.

En effet, un travailleur comme le répondant A dont le choix de carrière résulte d'un manque d'offre et qui n'a été mis au courant de ces horaires qu'à son entretien d'embauche aura plus de difficultés à s'adapter à ces horaires : « J'ai appris les horaires à l'entretien d'embauche (...) Quand je suis arrivé à l'entretien, ils m'ont dit « Ça vous dérange de travailler en trois pauses ? ». « Bah, je ne l'ai jamais fait, on va essayer, c'est parti ! » (RA L212,217).

Le ressenti du répondant A est assez négatif, il déclare qu'« Ici, aux carrières, les horaires ne me conviennent pas du tout. » (RA L63) et il souhaiterait retrouver des horaires stables.

Mais les ressentis des répondants sont très variés.

Ils sont parfois très positifs, c'est le cas pour le répondant E qui précise que : « C'est beaucoup de facilités. (...) Moi, je ne changerais pas d'horaire, je ne voudrais pas changer parce que c'est vrai que pour certaines personnes, ça peut être fatigant mais pour quelqu'un comme moi qui récupère assez vite, c'est quand même un horaire qui a beaucoup d'avantages : financièrement, au point de vue de l'organisation et au point de vue du temps qu'on a chez soi. » (RE L172, L567).

Il ajoute également que le travail effectué durant la nuit est différent de celui de la journée et lui correspond mieux.

Le deuxième répondant ne travaillant que de nuit, le répondant L qui est boulanger, partage ce ressenti positif même si son choix de carrière n'était pas lié aux horaires au départ. Il déclare que « cela ne m'a jamais vraiment dérangé. » (RL L170). Il explique aussi que son corps est désormais habitué à ces horaires et qu'il ne souhaiterait pas les modifier.

Tous les deux relèvent néanmoins que le travail de nuit ne convient pas à tous les profils : « Il y en a qui sont acclimatés et d'autres moins. Je connais aussi des gens qui sont 2-3 années plus jeunes que moi et qui en ont marre. Tous les boulangers que j'ai connus, ils ont tous arrêté le métier. » (RL L495).

D'autres partagent ce ressenti positif comme le répondant B : « Ça ne me dérange pas tant que ça de travailler tard le soir et d'être décalé par rapport aux gens parce que je pense qu'on peut s'arranger et moi, je m'arrange toujours pour faire ce que j'ai envie en plus de mon boulot même si c'est vrai que c'est beaucoup de sacrifices... » (RB L383).

Quant à elle, la répondante D apprécie également ses horaires même si elle garde quelques regrets d'avoir été moins présente pour ses enfants durant leur adolescence, elle partage que : « Ça me plaisait l'irrégularité, encore maintenant, ça me plaît. (...) J'étais très contente parce que j'avais des matinées de libre ! Je me souviens, j'allais conduire les enfants à l'école maternelle et ensuite, je pouvais donner le bain à l'aise à la toute petite. (...) Je les conduisais à l'école, j'allais les chercher à midi et puis, j'allais travailler à 16h et mon mari prenait les enfants donc, quand ils étaient tout petits, c'était bien. » (RD L229).

Elle rajoute également qu'elle apprécie fortement de commencer très tôt le matin et de partir « À un moment où toute la ville est endormie. » (RD L260).

Ce plaisir est également partagé par le répondant E qui ne supporterait pas de devoir rouler durant les heures de forte circulation sur les routes. « Je ne voudrais pas d'un horaire régulier rien que pour un exemple très simple, ça va être la circulation ... Déjà rien que pour ça, ce n'est pas possible ... » (RE L196).

Certains ajoutent même qu'ils auraient du mal à faire un horaire de jour comme le répondant I : « Moi, je trouve ça pas mal de travailler en 24h. Si je devais revenir à un horaire 5 jours par semaine et 8-18 heures, je crois que j'aurais un peu de mal à me réhabituer à partir au boulot tous les matins. » (RI L323).

La répondante P partage le même constat en relevant également la notion de profil adapté à ce type d'horaire : « Je pense qu'en fait, soit ça te convient, soit ça ne te convient pas. Moi, je sais qu'à l'heure actuelle, ça me convient et je ne voudrais pas d'un horaire classique de bureau comme un 8h-17h, 8h-16h ... ».

Il est intéressant de remarquer que dans ce passage, P qui travaille depuis 4 ans, utilise le terme « à l'heure actuelle ». De fait, certains répondants expliquent que leurs horaires étaient bien

acceptés en début de carrière mais qu'avec le temps, ils sont devenus difficiles à supporter. C'est le cas de la répondante K qui appréciait ses horaires en début de carrière et qui a désormais changé de service pour retrouver un horaire régulier.

Ce choix a été motivé par la difficulté de : « S'adapter à un horaire comme ça où il n'y a pas de rythme, ni de sens dans l'agencement des pauses. » (RK L75).

Le répondant B envisage aussi cette évolution au cours du temps : « Les horaires en soit, ça ne me dérange pas, je pense que c'est aussi lié au fait que je sois encore jeune, peut-être que quand je serai plus vieux, je penserai différemment. » (RB L381).

C'est un constat également relevé par la répondante H, infirmière d'entreprise : « Ils ont un super bon salaire mais au niveau de leur santé, ils savent qu'ils bousillent un peu leur corps en faisant ça. Ils disent aussi qu'ils le font pour quelques années mais qu'après, ils passent en horaire de jour parce qu'ils disent que ce n'est plus possible. (...) Il y en a quand même plusieurs qui nous disent qu'ils ne pourraient pas tenir une carrière complète en nuit. » (RH L243, L250).

De plus, deux autres éléments importants influençant positivement le ressenti des travailleurs sont ressortis au cours des entretiens.

L'élément relevé le plus souvent est le facteur financier.

En effet, comme le résume le répondant A : « L'avantage, c'est qu'avec nos horaires, on reçoit des primes parce que quand je fais le matin, j'ai une prime de 6h à 8h, on est mieux payé à ces moments-là. C'est pareil quand je fais l'après-midi, à partir de 18h jusqu'à 22h, je suis mieux payé. Et toute la nuit, je suis mieux payé donc, c'est aussi un des avantages de nos horaires, c'est qu'ils ont l'avantage de faire gonfler assez fortement nos salaires en fait. » (RA L529) ; « Financièrement, il y a quand même une différence importante de salaire. » (RE L215).

C'est également un constat que partagent régulièrement les travailleurs à l'infirmière et au médecin d'entreprise.

La répondante K conclut en rajoutant qu' « Avec un horaire à pauses, tu as des primes et heureusement qu'on a un petit plus sinon personne n'en ferait, soyons réalistes. » (RK L155).

Mais l'irrégularité des horaires permet également de dégager du temps pour réaliser une activité complémentaire.

C'est encore plus marqué chez les travailleurs réalisant des shifts longs comme le répondant I, pompier réalisant des gardes de 24h, qui remarque que de nombreux pompiers ont une activité

complémentaire. Il a lui-même travaillé pour une entreprise de jardin et pour une société de location de matériel événementiel en supplément de son travail principal.

Le répondant R ajoute même que le fait de passer en 12h, même en temps-plein, lui a permis d'avoir beaucoup plus de temps pour lui et pour travailler à côté : « J'ai quasiment fait un an de soins à domicile en supplément de mon temps-plein. » (RR L582).

C'est également le cas pour la répondante N qui a désormais plus de temps pour être ambulancière en complément de son métier d'infirmière.

Le deuxième élément relevé fréquemment est la facilité administrative, la facilité de prendre des rendez-vous : « Être décalé, c'est parfois bien, c'est aussi bien d'avoir des matinées pour faire des démarches. » (RD L281).

Les répondantes D et K qui ont désormais un horaire plus régulier relèvent justement ce changement : « Maintenant, j'ai un horaire plus régulier qu'avant et c'est plus difficile de caser mes rendez-vous comme le dentiste. » (RD L288) ; « En plus, tout le temps libre que tu avais, c'était la semaine donc tu pouvais te permettre d'aller à un rendez-vous que Mr/Mme Tout-le-monde avec des horaires classiques, comme ce que je fais maintenant, ne peut pas faire. Donc, que je ne peux plus faire non plus maintenant. » (RK L150).

Néanmoins, le répondant B considère plutôt que ces horaires ne sont pas adaptés aux ouvertures des administrations, il argumente que « Par exemple, cette semaine, j'avais un rendez-vous et c'était compliqué pour moi car j'avais rendez-vous à 8h, je devais donc me lever à 7h pour aller là-bas, c'était une plaie. C'était super dur alors que si j'avais pu aller à 4h du matin, pas de soucis, j'y vais, je fonce ! » (RB L428).

Cette difficulté s'explique par le fait qu'étant décalé et ayant l'habitude de dormir vers 4h du matin, se réveiller à 7h est une tâche qui lui est très compliquée.

C. Effets d'un horaire posté et/ou de nuit sur la santé

Dans la section précédente, nous avons développé la manière dont le rythme des professions en horaire posté et en horaire de nuit est ressenti par les travailleurs.

Dans cette partie, nous allons décrire les différents effets que les horaires ont sur la santé des répondants.

Pour ce faire, nous garderons la même structure que celle utilisée pour le cadre théorique.

Nous débuterons en décrivant les différents effets physiques relevés au cours des entretiens.

Ensuite, nous relèverons les effets psychiques ressentis par les participants.

Pour finir, nous mettrons en lumière l'influence de ces horaires sur la vie sociale et familiale des travailleurs.

1. Les effets sur la santé physique

a) Les troubles du sommeil

- Fatigue

Dix répondants ont directement fait un lien entre leurs horaires et l'apparition de fatigue.

Ils l'ont exprimé de différentes manières, par exemple : « Franchement, c'est dur. Quand on travaille la semaine, on est crevé. Je suis crevée, je ne sais rien faire sur le côté de toute façon » (RF L234) ; « Je me sens beaucoup plus fatigué » (RA L389) ; « Les horaires sont difficiles à tenir en termes de nombre d'heures et la fatigue qui en suit » (RB L394) ; « Lorsque je cumulais une série de sept nuits, je cumulais tellement de fatigue ... » (RC L201).

Comme la répondante C, le répondant E précise que cette fatigue est particulièrement présente lorsqu'il fait de longues séries de nuits : « C'est vrai que cinq nuits, ça devient long et six, ça devient vraiment fatiguant. » (RE L470).

Pour quatre répondants, cette fatigue accumulée par leur série ou par leur garde les rendent inefficaces pendant leur jour de récupération. C'est le cas pour le répondant A lorsqu'il termine sa semaine au poste de nuit le samedi à 6h du matin : « Après, mon dimanche est inexistant parce que je dors toute la journée. » (RA L682).

Le répondant I rencontre le même manque d'énergie après sa garde de 24h et ajoute que « Surtout avec l'âge qui passe, on sent quand même la fatigue qui s'installe donc, c'est plus difficile de récupérer. Le lendemain de la garde, tu oublies, je suis inefficace ... » (RI L333). Cette impression de fatigue qui s'accroît avec l'âge est également partagée par la répondante D.

Cette inefficacité est également vécue par les deux représentants de l'Horeca interviewés : « Non, franchement il me faut 2 jours pour récupérer. Le lundi, on se sent toujours tout bizarre et vaseux même en ayant dormi une nuit de 12h. On n'est pas du tout productif. Le mardi, ça va un peu mieux et le mercredi ça va encore mieux. » (RF L467).

« Quand je bossais à l'hôtel, je ne pouvais juste rien faire pendant les deux jours de récupération. Je ne pouvais rien faire et ça ne me dérangeait pas mais quand je dis que je ne faisais rien, c'est que je pouvais passer des journées entières dans mon canapé à ne pas bouger d'un centimètre, avoir mon plateau de repas, une boisson et je bougeais juste pour aller aux toilettes. » (RB L603).

Dans ces deux cas, ce phénomène pourrait être accentué par le nombre conséquent d'heures réalisées.

En effet, contrairement aux autres travailleurs interrogés qui ont un contrat leur assurant un nombre fixe d'heures de travail par semaine, l'Horeca a pour particularité de proposer des contrats avec peu d'heures officielles et la possibilité de réaliser un nombre conséquent d'heures supplémentaires.

La pénurie de personnel dans l'Horeca les pousse à réaliser de nombreuses heures. B travaillait environ 70h/semaine lorsqu'il travaillait à l'hôtel, il travaille désormais environ le même nombre que la répondante F, c'est-à-dire environ 50-55h/semaine.

Pour ces deux travailleurs de l'Horeca et pour deux autres répondants, cette fatigue s'accompagne de douleurs musculaires, notamment au dos comme pour le répondant I « Il n'y a rien à faire, tu attrapes des petits bobos à gauche et à droite, des problèmes de dos, musculaires et tout ça est lié à la fatigue à mon avis. » (RI L245) ou le répondant B « J'ai souvent mal partout et du coup, ma nuit de sommeil se passe mal. » (RB L472).

La répondante F exprime une fatigue constante qui a pour conséquence « Le fait d'avoir mal partout, d'avoir mal aux pieds, d'avoir mal au dos et de devoir aller chez l'ostéopathe. » (RF L372).

- Sommeil

Un autre élément qui fut largement développé durant les entretiens est l'effet des horaires sur le sommeil.

Quatre répondants décrivent un sommeil de moins bonne qualité : « Je n'ai pas vraiment un sommeil de bonne qualité mais c'est comme ça. (...) Je ne dors pas toujours comme un humain devrait. Tu sais si mon chien aboie, je suis réveillé et des choses pareilles. Je n'ai pas un sommeil à 100%. » (RL L136, L268).

Le répondant B décrit un sommeil moins profond lié au stress de la restauration, il explique que s'il s'endort directement après la fin de son service, il aura un sommeil atroce. Cela a pour conséquence de décaler encore plus l'heure à laquelle il se couche. De plus, il ajoute qu'il lui est désormais nécessaire de dormir plus longtemps vu que son sommeil est moins réparateur qu'avant.

Dans une moindre mesure, cette nécessité de laisser redescendre le stress de la garde est également exprimée par le répondant I qui termine sa garde à 8h et qui, pour cette raison, prend son temps pour rentrer, il n'est jamais rentré chez lui avant 11h.

Un autre témoignage intéressant est celui de la répondante K qui a remarqué qu'elle avait également un sommeil de meilleure qualité en retrouvant des horaires réguliers : « Maintenant que j'ai des horaires classiques, je trouve que je dors mieux. » (RK L335).

Le répondant I, quant à lui, même s'il évoque de la fatigue liée à ses gardes, rajoute que celles-ci n'ont jamais provoqué de décalage de ses heures de sommeil. Il déclare d'ailleurs que « Je n'ai jamais entendu au boulot que certains étaient décalés et que le lendemain de leur garde, ils n'arrivaient pas à dormir. » (RI L605) tout en supposant que cela doit être « Sans doute beaucoup plus fréquent dans les horaires décalés comme dans les coupés, dans les gardes de 12h. À mon avis, à un moment donné, tu es complètement décalé. » (RI L610).

Il semble également judicieux de développer la situation du répondant E qui, pour rappel, est gardien de nuit dans une prison.

Comme précisé plus haut, il explique dans son entretien que le travail de nuit ne correspond pas à tous les profils.

Cependant, certaines personnes, comme lui, ont une chronobiologie plus adaptée au travail de nuit. Il reconnaît qu'un des inconvénients du travail de nuit est de perdre la capacité de bien dormir, il précise qu'il n'est pas très concerné par cet effet car c'est une personne qui ne dort déjà pas beaucoup : « Même quand je faisais les jours, je n'étais pas un grand dormeur. Je ne suis pas un grand dormeur, moi, je n'ai pas besoin d'un réveil pour me réveiller, je me réveille sans réveil. » (RE L182).

Le répondant E est donc un exemple du profil de travailleur décrit par le médecin d'entreprise qui remarquait que « Certains travailleurs ont l'impression d'être plus alignés avec leur propre chronobiologie et se sentent mieux de nuit. » (RD L118).

Il est si bien adapté qu'il ne présente ni insomnie, ni somnolence au travail ou durant les trajets. Cette acclimatation peut s'expliquer par son profil physique mais cela pourrait également être expliqué en partie par le fait que ce travail de nuit lui permet de maintenir un rythme plus régulier que le travail posté.

En effet, les périodes de changements de rythme sont des phases cruciales et parfois mal vécues par les travailleurs en horaire irrégulier où les troubles du sommeil sont exacerbés.

- Changements de rythme

En effet, huit répondants ont mentionné leurs difficultés à s'adapter aux changements de rythme : « Je sais que je suis fort fatiguée parce qu'on a des horaires déjà qui changent tout le temps et c'est difficile d'adapter son sommeil, de repasser de jour en nuit. » (RP L91) ; « C'est dur de s'adapter à un horaire comme ça où il n'y a pas de rythme, ni de sens dans l'agencement des pauses. » (RK L74).

Ces difficultés d'adaptation et les troubles du sommeil associés s'illustrent essentiellement lors des périodes de transition entre un horaire de jour et de nuit comme lors du début d'une série de nuits ou à la fin d'une telle série.

La période la plus propice à de tels retentissements est la période suivant une série de nuits : « Quand j'ai fait la nuit, j'essaye de dormir ... Par moments, c'est difficile de retrouver le rythme. En fait, ce qui m'arrivait, c'est que je dormais très bien la nuit suivante et j'avais des problèmes la nuit d'après. » (RD L622) ; « C'est vraiment au moment de se remettre dans le rythme que c'est compliqué pour moi. Par exemple, il y a 10 jours, je suis sortie d'une série de 3 nuits et je me réveille encore entre 4h et 6h du matin. » (RQ L277).

Ce phénomène est également relevé par l'infirmière d'entreprise, notamment chez les travailleurs en horaire posté : « Ils disent qu'ils ressentent des perturbations au niveau des cycles du sommeil et de l'horloge biologique. » (RH L113).

La plupart des travailleurs relèvent donc l'importance d'une période de récupération après avoir presté une série de nuits. Selon eux, celle-ci devrait idéalement durer au minimum deux ou trois jours : « Après ma série de nuits, là, c'était galère, il me fallait deux jours, voire trois jours pour me remettre en cycle de jours. » (RC L304) ; « Là, j'ai juste eu 2 jours de récup et c'était trop court mais c'est vrai que quand tu en as 3 ou 4, ça t'aide à te resynchroniser. » (RQ L294).

Ce trouble d'adaptation est particulièrement marqué chez le répondant A qui a l'impression de se décaler constamment : « À la fin de la semaine, je suis habitué à mon premier horaire et puis lundi, c'est rebelote, on change et recommence... » (RA L155).

Il est intéressant de remarquer que ces perturbations se sont atténuées lorsque pendant trois mois, il n'a plus réalisé de nuits : « Ça allait mieux, c'était plus facile d'avoir un rythme parce que je ne tournais plus avec trois horaires différents mais plus qu'avec deux et j'ai beaucoup moins de mal avec l'horaire du matin et de l'après-midi. » (RA L376).

- Insomnie

Les difficultés d'adaptation mentionnées ci-dessus se traduisent majoritairement par des insomnies survenant au cours des nuits de récupération suivant la série de nuits du travailleur. Des insomnies ont été clairement signalées par sept répondants. Par exemple, la répondante C exprime que la période suivant sa série de sept nuits était marquée par « Énormément d'insomnies où tu arrives à t'endormir facilement vers 22h mais tu te réveilles car ton cerveau est allumé à 3h du matin, quoi. Et puis, tu as vraiment du mal à te rendormir et c'est seulement vers le début du matin, à la fin de nuit que tu te rendors profondément. » (RC L311).

Pour la répondante D, cela arrivait régulièrement lors de la 2^{ème} nuit de récupération : « Je n'arrivais pas à dormir comme si je m'étais tellement bien reposée après la première nuit qu'après, je n'arrivais pas à trouver le sommeil, à trouver le rythme de m'endormir et de me réveiller. » (RD L637).

Le répondant A représente une synthèse des différents troubles du sommeil que nous avons pu relever lors des entretiens : « Parfois, il y a des nuits où je ne dors pas parce que, impossible, je

n'y arrive pas. Parfois, ce sont des matinées complètes qui sont gâchées parce que je n'ai pas dormi de la nuit et donc, du coup, vers 6h, ça me tombe et paf, je m'endors et je me lève qu'il est 15 h. J'ai parfois des gros coups de pompe à 14h comme si j'avais travaillé le matin et qu'à la fin du matin, j'ai un coup de pompe et je deviens naze. Ou alors, le soir, à partir de 22h, j'ai un pic d'énergie parce que c'est l'heure à laquelle je suis censé avoir fini et donc, du coup, mon cerveau a compris que « Non, on ne va pas dormir tout de suite, t'inquiète, tu vas traîner jusque 2-3h du matin. » (RA L397).

- Somnifères

Face à ces différents troubles du sommeil, la question du recours à des somnifères a été évoquée et les réponses ont été négatives pour la presque totalité des répondants.

La seule personne en ayant consommé temporairement est la répondante D tout en mentionnant que cela n'était pas motivé que pour ses horaires de travail mais également pour des raisons privées.

Certains ont néanmoins recours à des méthodes alternatives comme la consommation de vin ou de cannabis : « Parfois si je sens que je ne suis pas trop fatigué en mangeant, je bois un verre ou deux de vin et je m'endors direct. » (RL L331) ; « Plusieurs amis à moi prennent des somnifères ou fument des joints avant d'aller dormir parce qu'ils n'y arrivent pas... Ils dorment mal. Personnellement, je n'en prends pas. » (RB L535).

b) Somnolence et troubles de la vigilance

Un autre trouble du sommeil relevé chez la majorité des répondants est l'apparition de somnolence. Celle-ci peut apparaître lors de différentes circonstances mais en analysant les entretiens, il apparaît que certains moments sont plus propices à l'assoupissement.

Deux périodes plus opportunes sont ressorties :

- La pause de nuit ;
- Le trajet retour de la pause de nuit.

En effet, l'apparition de somnolence est principalement décrite durant la pause de nuit et plus particulièrement durant la période se situant entre 3h et 5h du matin : « Oui, évidemment. Il y avait la pire heure du monde, c'est-à-dire 4h30-5h du matin. À ce moment-là, oui, bien sûr ! C'est vraiment l'heure où si tu es assis sur une chaise, tu t'endors. » (RC L295).

Cette somnolence peut être favorisée par différents facteurs comme la nature du travail effectué comme pour le répondant A : « Ce qui peut être très fatigant, c'est d'attendre parce que je suis opérateur donc, quand je lance ma machine pour scier un bloc, elle met entre 5h et 9h donc, parfois, on se retrouve à attendre. Parfois, on a fini notre production, toutes nos machines sont lancées et on doit juste attendre et ça, parfois, c'est le pire. Il est 3 h du matin, tu attends, tu regardes ta machine et à chaque fois, tu commences à fatiguer parce que tu n'as rien à faire. » (RA L286).

Les conditions de travail peuvent également provoquer de la somnolence : « Quand je faisais une pause, souvent, je m'asseyais sur une chaise, il fait un peu chaud, il faisait froid dehors et là, je piquais du nez. On me tapait sur l'épaule pour me dire qu'on repartait en production. » (RA L609) ; « Ici en semaine, j'avais eu fini à 4h mais ma collègue, la vendeuse arrivait seulement à 5h. Et comme je ne peux pas laisser le magasin seul, j'ai dû l'attendre. Le temps qu'elle vienne, je m'étais assis devant le four et avec la chaleur du four je commençais à m'endormir. Ça casse ça. En plus, il fait froid dehors. Ce n'est pas le même en été. » (RL L299).

Certains répondants déclarent également que leur vigilance peut diminuer durant la nuit comme la répondante K qui explique qu'elle était moins vigilante lorsqu'elle patrouillait vers 3h-4h du matin.

Le répondant I partage le même constat lorsqu'il mentionne les lacunes de son système d'horaire (garde de 24h) : « C'est vrai qu'on peut aussi avancer l'argument que faire 24h d'affilée sur l'ambulance, oui, probablement qu'à un moment donné, au milieu de la nuit, tu pourrais avoir une intervention moins top parce que tu es moins vigilant ou plus fatigué. C'est un argument qui se défend. » (RI L410).

De ce fait, la médecin d'entreprise explique qu'une « Grande attention est portée sur des éventuels effets de somnolence aux heures les plus creuses de la nuit avec les risques d'accident et le risque d'accident au retour à la maison parce que on s'endort en voiture. » (RG L159).

Car ce risque d'accident causé par la somnolence est bien réel.

C'est arrivé à deux répondants d'avoir un accident au retour de leur pause de nuit : « J'étais en shift de nuit. (...) Enfin, je sentais que pendant la nuit, j'avais un peu de mal mais après, je sais bien qu'en général, pour le retour, j'ai un peu de mal mais ça va. Mais cette fois-là, ça n'a pas trop été, je me suis endormi, j'étais dans un virage et j'ai fait un tout droit, j'ai fait un frontal avec une voiture garée en face. Double sinistre. » (RA L249) ; « Moi, j'ai déjà eu un accident en rentrant de nuit. J'étais en droit, évidemment. (Rires) C'est juste de la fatigue et c'était une collègue derrière avec qui j'avais fait la nuit et oui, on a manqué de réflexes et ça se passe tellement toujours super vite que tu dois vite freiner, etc, ... Mais tu as beaucoup moins de réflexes quand tu sors de nuit et donc, j'ai eu l'accident ! » (RN L911).

Cette somnolence durant le trajet suivant la pause de nuit est décrite par la presque totalité des répondants. Elle est présente à des degrés divers et face à cela, chacun cherche la stratégie la plus efficace pour l'atténuer comme :

- Ouvrir les fenêtres ;
- Mettre l'air conditionné ;
- Augmenter le son de la musique ;
- Appeler son compagnon ;
- Etc, ...

Dans son entreprise, la médecin explique que certains s'organisent pour faire du covoiturage de manière à maintenir le conducteur éveillé.

c) Syndrome métabolique

Le syndrome métabolique est un des points d'attention que porte la médecin et l'infirmière d'entreprise. Elles précisent que « Le syndrome métabolique est également dû à cette perte des alignements des rythmes de production hormonale avec tout ce qui est collatéral : le poids, l'hypertension, les éventuels diabètes qui peuvent survenir. Mais au niveau individuel, c'est parfois difficile de faire la part des choses quand on voit une personne en surpoids si c'est vraiment dû au fait du travail de nuit ou au fait d'un manque d'activité physique, de sport en dehors, et/ou de sa qualité d'alimentation et donc pas nécessairement dû au fait du travail de nuit. Donc là, les liens de cause à effet ne sont pas toujours évidents à faire au niveau individuel. » (RG L161).

En effet, le terme « syndrome métabolique » n'a pas été mentionné durant les entretiens mais les facteurs pouvant favoriser son apparition ont été l'objet de nombreux partages principalement orientés autour des effets des horaires sur l'alimentation et l'activité physique du travailleur.

- Activité physique

Concernant l'activité physique, quatre répondants confient qu'ils ne réalisent plus ou presque plus d'activités physiques et six autres partagent leurs difficultés de réaliser un sport de manière régulière.

Durant les entretiens, il n'a pas toujours été évident de réaliser un lien entre les horaires et cette diminution d'activité physique.

Néanmoins, deux éléments associés aux horaires sont ressortis au cours des entretiens.

Le premier est que plusieurs travailleurs en horaire irrégulier ressentent une baisse importante de motivation : « Moi, j'avoue que je ne fais pas de sport. Un peu par flemme et que pendant mes jours de congé, j'ai juste envie de faire des trucs pour moi mais cool, en dehors du ménage, des courses, de l'appart, etc, ... » (RN L493).

L'autre élément est que ces travailleurs présentent des difficultés à réaliser des sports réguliers qui nécessitent de se libérer régulièrement à des moments précis de la semaine et qui sont très régulièrement adaptés à des horaires réguliers.

Par exemple, la répondante C résume ce problème en déclarant que « Le problème, c'est qu'un loisir régulier, c'est compliqué avec des horaires comme ça. Par exemple, on m'avait proposé de faire du volley à l'époque et moi c'est vrai que c'est quelque chose qui m'intéresse, j'aurais bien aimé faire du volley mais ça veut dire qu'il faut s'engager tous les jeudis en soirée et ça, c'est juste impossible. Donc, avoir quelque chose de régulier, ce n'est pas possible. Faire du sport, tu peux évidemment mais ça doit être un sport qui est compatible avec des horaires biscornus. » (RC L424).

Comme le mentionne la répondante C, cette difficulté amène les travailleurs à préférer des activités qui ne demandent pas de cours et qui seront majoritairement individuels.

Néanmoins, même si cet avis est minoritaire, deux répondants remarquent que leurs horaires sont plus adaptés que d'autres pour réaliser du sport : « La garde de 24h, c'est plutôt avantageux pour celui qui s'oblige à courir parce qu'après, tu as 72h pour faire ton sport. » (RI L713) ; « Je trouve que c'est plus facile pour aller faire son sport. Parce que parfois j'avais les matins disponibles, parfois la journée complète parce que j'avais un repos en plein milieu de semaine. » (RK L430).

- Alimentation

Plusieurs tendances ressortent des entretiens.

La première est la tendance au grignotage. En effet, dix répondants font mention de leur envie de grignoter.

Dans la plupart des cas, ce désir se marque durant les périodes de travail de nuit. Les répondants expliquent cela par l'accumulation de fatigue et par le rythme plus ralenti du travail de nuit.

Une autre tendance inhérente à ces horaires particuliers est le décalage dans la prise de certains repas. Ce déphasage apparaît surtout lorsque le travailleur exerce la nuit, les autres pauses sont rarement associées à un décalage alimentaire.

Néanmoins, certains travailleurs ne déplacent pas leurs prises alimentaires durant leur série de nuits ou tentent de maintenir leur rythme comme la répondante O qui confesse qu'elle ne mange qu'un yaourt durant ses nuits. Elle justifie ce choix car elle pense « Qu'en faisant ça, c'est peut-être encore plus facile de retrouver un cycle de sommeil normal après les nuits. » (RO L901).

Ce décalage est également mentionné chez les deux représentants de l'Horeca. Ces derniers affirment d'ailleurs conjointement leurs difficultés à s'alimenter sainement. La répondante F résume de cette manière : « Nous qui savons cuisiner, le paradoxe c'est qu'on se nourrit super mal. On mange à des heures qui n'ont aucun sens. Parfois on grignote, on n'a pas le temps de manger donc on mange mal. On mange des trucs qui vont vite et on se drogue au café. » (RF L376).

Effectivement, leur rythme de travail et leurs horaires les empêchent de s'alimenter de manière conventionnelle et favorisent grandement le grignotage.

Certains répondants admettent qu'ils prennent peu de temps pour cuisiner et cela se traduit parfois par des prises alimentaires de moindre qualité. C'est par exemple le cas de la répondante P qui analyse que « Ça demande beaucoup d'organisation et de bien anticiper tes repas si tu ne veux pas manger n'importe quoi durant les nuits. » (RP L889).

La récurrence des différents paramètres mentionnés ci-dessus peut justifier la prise de poids ou la difficulté à en perdre décrites par quatre répondants.

À ce sujet, la répondante C remarque que depuis qu'elle a retrouvé des horaires plus stables, elle maintient plus facilement une alimentation équilibrée.

2. Les effets psychiques

Les effets psychiques associés au rythme des horaires postés et des horaires de nuit furent l'objet de moins de discussions.

Néanmoins, certains sujets sont revenus au cours des entretiens.

a) Irritabilité

Le thème ayant suscité le plus de discussions est l'irritabilité que peut causer l'horaire du travailleur.

Cette irritabilité est invariablement causée par de la fatigue.

Cette fatigue pouvant être causée par une longue série de travail, la répondante N la décrit comme telle : « Des séries comme '4 jours de travail, 1 jour de congé, 4 jours de travail' où tu ne sais pas te reposer, tu es fatiguée, tu es irritable et même avec les patients, c'était parfois un peu compliqué. » (RN L609).

Mais un autre facteur favorisant l'irritabilité du travailleur est le travail de nuit. Lors du focus-group, deux répondantes ont partagé leurs impressions à ce sujet. La répondante O explique qu'elle met un réveil durant ses séries de nuits : « Je ne dors pas beaucoup entre deux nuits. Aux alentours de 14h, 15h maximum, je me réveille car je n'ai justement pas envie de ne pas avoir de vie sociale durant mes nuits. Donc, je garde mon activité sportive, j'essaye de voir mon copain mais alors, durant cette période, je suis très très irritable. » (RO L310).

À cela, la répondante Q a abondé dans son sens tout en précisant l'importance de ne pas mettre de réveil : « C'est pour ça que je dors parce que sinon, je bouffe la gueule à tout le monde. » (RQ L315).

b) Déprime

La répondante C explique qu'effectuer des séries de nuits était une tâche qui l'impactait moralement. Elle déclare : « J'avais quand même des périodes où je ne me sentais pas bien en période de nuits, j'étais comme un peu déprimée, je devais me forcer pour aller travailler parce que c'était dur. » (RC L230).

Le répondant A partage une expérience similaire de ses semaines de nuits en précisant, pour sa part, qu'une difficulté est de parfois ne pas voir la lumière du jour pendant toute sa série de nuits.

c) Baisse de motivation

Quant à elle, la répondante K a clairement identifié que ses horaires pouvaient causer une baisse de motivation. Elle décrit son sentiment comme tel : « Quand je faisais un matin et que je finissais à 16h chez moi, je n'étais pas motivée pour faire tout ce qui est corvées, cuisine. J'avais juste envie d'un truc, c'est qu'on me foute la paix. Je trouve que ça te rend plus aigri parfois. Mon partenaire m'a déjà fait des réflexions du style « tu vas te calmer » et en fait j'étais sur les nerfs. » (RK L321).

3. Les effets sur le climat social et familial

Un dernier élément majeur développé au cours des entretiens est une multitude d'effets sur la santé sociale et familiale des répondants.

En effet, les horaires, qu'ils soient réguliers ou non, sont une composante essentielle rythmant le quotidien des travailleurs.

Nous allons désormais synthétiser les différents facteurs associés relevés durant la recherche qualitative.

a) Décalage des rythmes sociaux

Étant donné leurs horaires, les travailleurs en horaire posté ou en horaire de nuit sont amenés à travailler à des heures dites atypiques.

De ce fait, certains répondants ressentent un décalage avec leur entourage : « Dans ma vie sociale, personne ne travaille en trois pauses donc, c'est assez compliqué quand j'ai des horaires où je finis à 22h ou à 6h. » (RA L148) ; « Je trouve que c'est beaucoup plus compliqué pour s'accorder avec vos différents amis ou familles ... Enfin, surtout les gens qui ne font pas le même métier en fait finalement. » (RP L71).

Effectivement, comme le signale la répondante P, ce décalage est surtout marqué lorsque l'entourage pratique des horaires réguliers.

De ce fait, certains répondants relèvent une facilité et une tendance à côtoyer des personnes travaillant dans le même secteur ou ayant des horaires similaires.

Par exemple, c'est le cas du répondant B qui confie que « Ton temps personnel n'est pas du tout calé sur le temps personnel des autres et donc, tu te sens parfois fort seul sauf avec tes potes de restauration. » (RB L433).

Ce constat est revenu régulièrement au cours des entretiens et peut être vécu de manière diverse. Certains ont l'impression de s'isoler socialement avec les travailleurs de leur secteur : « On voit beaucoup plus nos amis qui sont dans l'Horeca. Je les vois beaucoup plus que mes amis qui ne sont pas dans le métier par exemple. » (RF L558).

Mais cette tendance à l'isolement a son pendant positif car la plupart des répondants relèvent qu'ils ont créé des liens forts avec leurs collègues.

Ces affinités se remarquent essentiellement chez les travailleurs effectuant leur poste ou leur nuit en équipe. Il est important de spécifier que la totalité des répondants travaillent en équipe et que c'est un élément caractéristique de ce type d'horaire.

Ces rapprochements s'expliquent car généralement, tous les travailleurs de l'équipe sont amenés à effectuer les mêmes horaires et à vivre des difficultés similaires. C'est le cas de la répondante C qui avait des difficultés à supporter ses séries de nuits lorsqu'elle était infirmière dans un service de soins intensifs, elle admet que « Je comptais mes nuits ! Après, ce qui m'aidait à tenir et ça, je pense que c'est lié au secteur infirmier aussi, c'est la force de l'équipe. C'est la force d'aller travailler et d'aller retrouver une équipe, des collègues, une solidarité où en fait, tout le monde a ses difficultés. » (RC L237).

Ce constat est partagé par le répondant B : « L'avantage aussi de ces horaires, c'est que tu développes très vite une relation très fraternelle avec tes collègues ou avec ceux des établissements d'à côté parce qu'on est tous un peu dans le même bateau, on fait tous beaucoup d'heures et ça, c'est quelque chose que j'ai pu remarquer. Il n'y a aucune compétition entre nous. » (RB L436).

Ces rythmes de travail irréguliers entraînent également un décalage dans les temps libres du travailleur.

Ce décalage suscite des expériences ambivalentes en fonction des répondants.

Certains ont le sentiment d'avoir moins de temps personnel à leur disposition. Comme la répondante C durant ses périodes de travail de nuit : « Tu remarques que la part de temps que tu as pour toi dans cette période de nuit, elle est minime parce que si tu as 2h de temps pour toi, c'est beaucoup. Et encore, à ce moment-là, je n'avais pas d'enfant donc, j'imagine que les mamans avec enfant n'ont pas de temps pour elles quand elles font les nuits. Tu n'as même pas le temps de dire 'ouf'. » (RC L154).

Au contraire, d'autres ont l'impression que leurs horaires leur permettent d'avoir plus de temps pour eux : « Je trouvais que j'avais plus de temps chez moi. » (RK L234). ; « Je suis libre en journée. Par exemple, si tu travailles de 8h30 à 16h30, tu n'es pas toujours libre pour faire des choses parce que tu rentres tard. Je dirais qu'un avantage est que tu peux faire des choses en journée. » (RL L196).

b) Organisation de la vie privée

Comme l'affirme si bien la répondante P : « Le mot-clé est 'organisation'. » (RP L826).

En effet, même si certains répondants s'adaptent mieux que d'autres, le maintien d'un équilibre entre leur vie privée et professionnelle nécessite pour tous ces travailleurs une organisation importante.

Ce besoin d'organisation peut s'illustrer lorsque le travailleur en horaire irrégulier souhaite planifier un événement à l'avance.

Effectivement, certains répondants ressentent des difficultés à planifier certains événements : « Ce qui était compliqué à planifier, c'était qu'il était difficile de savoir à l'avance si ton week-end serait libre ou non car cela dépendait des éventuels changements d'horaire ayant eu lieu dans ton week-end. » (RC L107).

Cette difficulté se marque essentiellement chez les travailleurs prestant des horaires variables, c'est-à-dire des horaires qui ne présentent pas de structure épisodique, qui évoluent constamment.

Elle est particulièrement présente dans le secteur infirmier qui se caractérise par une grande variabilité des horaires au fil des mois.

Un autre facteur pouvant désorganiser le travail et qui est typique de ces horaires est la nécessité d'assurer un effectif minimum à toutes les pauses.

Pour cette raison, plusieurs répondants mentionnent la récurrence des demandes de leurs supérieurs afin de combler les éventuelles absences.

Ces remplacements réguliers peuvent désorganiser le travailleur : « Le problème, c'était qu'à l'époque, comme maintenant, il y avait un cruel manque de personnel et donc, dès qu'il y avait un arrêt de travail, on nous rappelait. Donc, les horaires variaient aussi pour pouvoir assurer le service continu à cause du manque de personnel. » (RC L92).

La répondante D décrit cela comme « Une sorte d'épée de Damoclès qui te dit que tu n'es pas sûre de pouvoir faire ce que tu as prévu. » (RD L131).

Ces difficultés d'organisation amènent parfois le travailleur à faire une sélection des événements proposés.

Huit répondants concèdent qu'ils acceptent moins de sorties sociales et la raison principale justifiant ce choix est qu'ils travaillent durant les périodes proposées : « J'essaie de faire au mieux mais mon horaire n'est pas régulier et du coup, boire un verre le vendredi, etc, ... Je ne

le fais qu'une fois par mois ou deux fois par mois, ça, c'est beaucoup plus compliqué. » (RR L57) ; « Au début, c'était un peu difficile parce que quand j'étais plus jeune, on allait boire un verre ou on faisait une soirée et je ne savais pas y aller parce que je travaillais au soir. » (RL L523).

De ce fait, la majorité des répondants reconnaissent que participer à une activité sociale nécessite de s'organiser adéquatement.

c) Vie de couple

Il est évident que le rythme de travail influence le quotidien d'un couple.

Plusieurs répondants ressentent un décalage avec le rythme de vie de leur conjoint : « Ce n'est pas facile pour l'autre personne d'aller dormir et de se retrouver seule. » (RL L202).

La répondante H le remarque également au cours de ses consultations : « Beaucoup disent aussi qu'ils ne font que croiser leur compagne/compagnon, qu'ils ne dorment plus ensemble parce qu'ils ne font que des horaires de nuit. » (RH L232).

Les horaires peuvent donc être à l'origine de conflits.

Mais généralement, les conjoint(e)s acceptent les particularités associées à ces rythmes inaccoutumés et arrivent à s'adapter pour que le couple conserve des moments de partage.

À ce sujet, il est intéressant d'évoquer l'expérience de la répondante F ayant un compagnon qui effectue le même métier et de ce fait, partage un horaire similaire.

Elle confie qu'elle ne saurait pas être en couple avec une personne ayant des horaires standards et qu'avoir des emplois du temps semblables leur permet de partager plus de moments à deux que si l'un ou l'autre avait un rythme régulier.

Elle apprécie également qu'ils partagent les mêmes difficultés car selon elle, cela leur permet de mieux se comprendre.

Elle évoque d'ailleurs un exemple opposé : « Je sais que j'ai des amis où la copine n'est pas dans le métier. Son copain est crevé le week-end et elle veut faire plein de trucs et plein d'activités parce qu'elle veut profiter qu'il soit là. Elle ne comprend pas qu'il est crevé. » (RF L592).

d) Vie familiale

Mais la situation de la répondante F, qui peut être reconnue comme une facilité, peut devenir un sujet de préoccupation lorsque le couple s'apprête à accueillir un enfant.

C'est d'ailleurs ce que le répondant R, infirmier aux urgences, vit actuellement. Sa compagne est également infirmière et depuis peu, ils sont parents de leur premier enfant.

Lorsqu'il évoque l'organisation nécessaire pour faire garder leur enfant, il explique qu'ils pourront rarement effectuer les mêmes horaires, il résume en confiant que « Ça va être extrêmement compliqué. Donc, l'idéal serait de trouver un horaire de jour pour un de nous deux. » (RR L455).

La répondante M partage des difficultés analogues vécues par un collègue infirmier ayant une situation similaire, elle constate qu'ils ne font que se croiser et que les moments en famille sont rares.

D'ailleurs, un constat partagé par huit répondants est qu'ils passent moins de temps avec leur famille ou leurs enfants : « Quand mes enfants étaient petits, j'ai l'impression que je n'ai pas été à la maison à des moments où j'aurais dû y être et ça, ça me fait un peu de peine. » (RD L166).

Comme la répondante D, ce constat peut être général mais pour d'autres, ce constat ne se limite qu'à certaines périodes de travail plus intenses.

Néanmoins, certains travailleurs considèrent leurs horaires comme une opportunité leur permettant d'être plus disponible pour leurs enfants ou leur vie de famille.

C'est le cas pour le répondant E qui estime être présent pour sa fille : « Pour elle, il n'y a pas de soucis car je suis toujours là. Quand on fait les nuits, l'avantage car il y a aussi des avantages, c'est que de la journée, on est toujours là. » (RE L537).

D'autres évoquent la possibilité de réaliser les trajets scolaires de leurs enfants.

La médecin d'entreprise confirme cela en précisant que certains travailleurs de nuit « le font pour des raisons familiales qui leur permettent quand leur conjoint travaille de jour, de s'occuper des enfants la journée donc là il y a un effet de répartition des tâches. » (RG L264).

Elle constate également que l'organisation des travailleurs en horaire posté est plus contraignante, elle justifie cela par cette organisation qui varie chaque semaine.

V. Discussions

L'objectif de ce mémoire est de répondre aux deux questions suivantes : « *Comment le rythme des professions en horaire posté et/ou de nuit est-il ressenti par les travailleurs ?* » et « *Quels effets a-t-il sur leur santé ainsi que sur leur climat social et familial ?* »

Les données relevées respectivement lors de la recherche théorique et qualitative nous ont permis de mieux appréhender les deux questions de recherche ci-dessus mais également de développer d'autres sujets associés.

Au cours de cette discussion, dans un premier temps, nous présenterons une synthèse des ressentis qu'ont les travailleurs de leurs horaires et des effets que ceux-ci peuvent avoir sur leur santé.

Après, nous identifierons certaines recommandations en lien avec les effets mis en évidence. Nous développerons ensuite un sujet associé à la question de recherche revenu au cours de différents entretiens, ce sujet est le souhait de certains travailleurs d'augmenter la durée de leur pause, c'est-à-dire l'envie de passer d'un horaire composé de pause de 8h à des pauses de 12h ou 24h.

A. Synthèses des résultats

1. Le ressenti des travailleurs concernant leur rythme de travail

La littérature portant sur les horaires postés ou les horaires de nuit se concentre essentiellement sur les effets que ceux-ci peuvent avoir sur la santé des travailleurs.

De plus, la recherche a tendance à mettre en évidence les effets néfastes que ces horaires peuvent engendrer.

De ce fait, la recherche documentaire peut amener à conclure que les travailleurs concernés ont un ressenti négatif de leur organisation horaire.

Cependant, la recherche qualitative a permis de nuancer cette perspective car les ressentis des travailleurs au sujet de leurs horaires sont variés. Différents facteurs vont influencer leur appréciation.

Premièrement, les raisons motivant le travailleur à choisir un métier à horaire irrégulier peuvent influencer sa perspective de son rythme de travail.

Les difficultés de ses horaires seront mieux vécues et tolérées si le travailleur choisit sa discipline en pleine connaissance de cause.

C'est d'ailleurs cette raison qui justifie que les travailleurs uniquement de nuit tolèrent mieux leur rythme de travail que ceux en horaire posté.

En effet, le choix de ne travailler que la nuit relève très souvent d'une demande personnelle ou familiale alors que l'organisation horaire du travail posté provient plus souvent d'une imposition liée à la production de l'entreprise.

Néanmoins, il est important de spécifier que ce travail de nuit ne convient qu'à certains profils qui s'accommodent plus adéquatement aux contraintes imposées par ce décalage de vie.

Certains répondants ont même estimé qu'ils ne pourraient pas s'adapter à un horaire régulier.

D'autres facteurs influencent positivement le ressenti des travailleurs concernés comme la possibilité d'avoir du temps disponible supplémentaire et l'absence de circulation sur le trajet du travail.

Mais l'élément le plus prépondérant est l'avantage financier que procure l'irrégularité du temps de travail.

Cet avantage financier peut se caractériser par des primes ou des sursalaires obtenus en fonction des horaires réalisés mais l'irrégularité des horaires permet également de dégager du temps pour réaliser une activité complémentaire.

Ces horaires atypiques peuvent également faciliter les démarches administratives ou les prises de rendez-vous, ces derniers étant souvent disponibles durant les heures ouvrables de la journée.

Cependant, une partie des travailleurs décrit une difficulté croissante à supporter leurs horaires au fil des années.

Pour cette raison, certains travailleurs envisagent une évolution de carrière leur permettant de retrouver des horaires plus stables à moyen terme.

2. Les effets d'un horaire posté et/ou de nuit sur la santé

a) Les effets sur la santé physique

Les effets sur la santé physique des travailleurs ont été longuement abordés durant les entretiens.

Les résultats obtenus lors de la partie qualitative rejoignent et renforcent les données présentées lors de la recherche théorique.

La recherche théorique a permis de relever trois effets avérés et d'autres décrits comme probables.

Ces trois effets établis sont :

- Les troubles du sommeil ;
- La diminution de la vigilance (ou la somnolence) ;
- Le syndrome métabolique.

Pour cette raison, les questions du guide d'entretien portaient principalement sur les trois effets ci-dessus.

Les deux premiers ont fait l'objet d'une part significative des discussions et le troisième a été également mentionné mais jamais de manière directe car très peu de travailleurs avaient connaissance de ce syndrome. Cependant, les facteurs pouvant favoriser son apparition ont suscité de nombreux partages qui portaient principalement sur l'alimentation et l'activité physique.

• Les troubles du sommeil

Les troubles du sommeil sont relevés par la totalité des répondants et peuvent se manifester de plusieurs manières : fatigue accrue, sommeil de moins bonne qualité et/ou de moindre quantité, insomnie.

Ces troubles apparaissent essentiellement lors de deux périodes critiques pour les travailleurs en horaire irrégulier qui sont les périodes de travail de nuit et les phases de transition, de changements de rythme. La plus propice à de telles incidences étant la période suivant une série de nuits, qui se justifie par le fait que ce sont les moments où le rythme circadien du travailleur est le plus perturbé.

Une des manifestations typiques des périodes de transition est l'insomnie.

Pour cette raison, la plupart des travailleurs relèvent l'importance d'une période de récupération après avoir presté une série de nuits, celle-ci devrait idéalement durer au minimum deux ou trois jours.

- La diminution de la vigilance (ou la somnolence)

La majorité des répondants admettent ressentir régulièrement de la somnolence.

Les deux périodes se démarquant comme étant les plus propices à l'assoupissement sont :

- La pause de nuit ;
- Le trajet retour de la pause de nuit.

Concernant la pause de nuit, les réponses obtenues correspondent aux données collectées lors de la recherche théorique.

Il s'avère donc que la période se situant entre 2h et 5h du matin est celle où la période de sommeil est la plus forte. Cela s'explique par la dette de sommeil provoquée par le travail nocturne mais également par la nature du travail, ce que confirment les répondants qui relèvent un rythme de travail ralenti et de nature plus monotone.

Durant la deuxième période à risque, celle concernant le trajet retour de la pause de nuit, un risque d'accident causé par la somnolence est présent.

Deux répondants ont déjà eu un accident de voiture au retour de leur pause de nuit.

Plusieurs recherches ont déjà objectivé ce phénomène. Par exemple, Stevenson & al. (2014) ont comparé 530 conducteurs de poids lourds australiens accidentés avec un groupe similaire de conducteurs non accidentés et ont démontré que la conduite de nuit augmente le risque relatif d'accidents par 3,42.

- Le syndrome métabolique

Pour rappel, l'ANSES (2016) caractérise le syndrome métabolique comme la présence simultanée d'au moins trois critères sur cinq paramètres biologiques et cliniques liés au tour de taille, à la pression artérielle, à la triglycéridémie, à la cholestérolémie et à la glycémie.

Comme expliqué plus haut, les répondants n'ont pas mentionné d'anomalies concernant un de ces critères.

Cela se justifie probablement par une éventuelle méconnaissance de ce syndrome de la part des répondants ainsi que par un guide d'entretien qui n'évoque que partiellement le sujet.

De plus, ces paramètres biologiques et cliniques sont difficilement associables à leur rythme de travail.

De ce fait, le syndrome métabolique fut mentionné à travers ces principaux facteurs de risque comportementaux qui sont la réduction de l'activité physique et la modification de la qualité et de la quantité de l'alimentation.

Cependant, la recherche théorique a permis de relever deux autres déterminants majorant le risque de syndrome métabolique qui sont :

- Biologiques, par désynchronisation circadienne des rythmes de sécrétion hormonale ;
- Homéostatiques, par privation chronique de sommeil.

b) Les effets sur la santé psychique

Les deux phases de notre recherche fournissent des données similaires concernant la santé psychique des travailleurs.

En effet, les principaux effets relevés au cours des entretiens sont une majoration de l'irritabilité et de la déprime durant les périodes de travail de nuit.

Ces symptômes ont également été rapportés par les différentes sources scientifiques mentionnées.

La recherche théorique a permis de mettre en évidence que ces symptômes sont engendrés par la fatigue associée au travail de nuit et peuvent réduire les performances et la satisfaction au travail.

Malgré tout, sur les trois principales catégories de santé, la santé psychique est celle qui fut l'objet du moins d'échange durant les entretiens pour des raisons en partie similaire au syndrome métabolique.

En effet, plusieurs répondants ne ressentaient pas d'effets mentaux ou psychiques associés à leurs horaires et lors de ces entretiens, le sujet fut donc rapidement clôturé.

Deuxièmement, la santé mentale est un sujet qui peut être tabou. La méthode qualitative semble la plus adéquate pour aborder ce thème mais il aurait été nécessaire d'explorer davantage ce sujet et de préparer les répondants en amont en les prévenant que de tels thèmes seraient explorés.

c) Les effets sur le climat social et familial

Les travailleurs interviewés expriment presque unanimement un décalage avec leur entourage. Cette impression se justifie par l'existence des rythmes sociaux qui font qu'un bon nombre d'activités de la vie quotidienne sont organisées essentiellement durant certaines périodes de la journée. De plus, ces rythmes sociaux s'adaptent généralement à l'organisation horaire du travail de jour.

Naturellement, cette sensation de décalage s'accroît lorsque l'entourage pratique majoritairement des horaires réguliers.

Ce déphasage social amène certains travailleurs à s'isoler avec des collègues exerçant leur fonction dans le même secteur ou partageant des horaires similaires.

De ce fait, la plupart des répondants ont relevé la présence de liens puissants avec leurs collègues.

Ces rapprochements s'expliquent car généralement, tous les travailleurs de l'équipe sont amenés à effectuer les mêmes horaires et à vivre des difficultés similaires.

Les horaires de ces travailleurs entraînent également un décalage de leur temps libre. Certains répondants ont le sentiment d'avoir moins de temps personnel à disposition, ce que confirme le constat de l'ANSES (2016) qui précise que cette limitation est justifiée par la discordance temporelle entre leur rythme de vie et celui de l'ensemble de la société. Elle ne provient donc pas d'un manque de temps libre mais bien de sa position dans la journée.

Cependant, d'autres interviewés reconnaissent que leurs horaires leur permettent justement d'avoir plus de temps pour eux.

Mais la majorité des répondants s'accordent sur le fait que maintenir un équilibre entre leur vie privée et professionnelle est un exercice qui peut se révéler ardu et qui nécessite une organisation importante.

Cette difficulté se marque d'avantage chez les travailleurs prestant des horaires variables, qui ne présentent pas de structure épisodique, qui évoluent constamment.

Cela peut amener le travailleur à effectuer une sélection des événements qui lui sont proposés, élément également relevé par la littérature.

Plusieurs répondants confient que ce décalage se marque également avec le rythme de vie de leur conjoint, ce qui peut avoir des répercussions.

Généralement, les compagnes et compagnons acceptent ces rythmes inhabituels et les couples s'adaptent pour conserver des moments de partage mais les horaires peuvent être parfois à l'origine de conflits.

À ce sujet, être en couple avec une personne partageant des horaires similaires peut être une facilité dans un premier temps mais peut devenir un sujet de préoccupation lorsque le couple a un ou des enfants.

Car la majorité des répondants ayant des enfants concèdent qu'ils passent moins de temps avec leur famille ou leurs enfants. Cette réalité s'accroît lorsque les deux parents effectuent des horaires irréguliers.

Cependant, une autre partie des répondants considère leurs horaires comme une opportunité leur permettant d'être plus disponibles pour leurs enfants ou leur vie de famille.

B. Recommandations

Comme le montre ce travail, les horaires postés et/ou de nuit entraînent des effets variés impactant toutes les dimensions de la santé du travailleur.

Car chaque métier possède sa propre organisation horaire et derrière le concept de travail posté et de nuit se cache une multitude de réalités organisationnelles différentes.

De plus, une structure horaire identique peut avoir des effets strictement différents, voire opposés sur deux travailleurs.

Chaque situation professionnelle est donc unique.

Néanmoins, certaines recommandations générales peuvent être mises en évidence.

1. Recommandations organisationnelles

Même si il n'existe pas de consensus sur l'heure à laquelle les travailleurs doivent débiter leurs postes et sur la vitesse de rotation de ces postes, différents auteurs (ANSES (2016) ; Halouani & al. (2018) ; Metlaine & al. (2019)) partagent les mêmes recommandations organisationnelles. Ces dernières sont de ne pas dépasser 8 heures de travail continu et de pratiquer une rotation des postes de travail dans un sens horaire. (matin, après-midi, nuit)

De plus, concernant la relève du poste, la période de remplacement d'une équipe, même si aucune durée n'est prescrite, les chercheurs conseillent de favoriser un temps de partage formel entre les équipes en organisant un temps de chevauchement suffisant entre les postes qui se succèdent dans le but d'assurer la continuité, la qualité et la fiabilité du travail produit.

Concernant le nombre de nuits consécutives maximum à effectuer, les recommandations sont de ne pas enchaîner plus de trois nuits consécutivement, celles-ci se basent sur des études montrant des perturbations circadiennes majorées après 4 à 6 nuits consécutives.

Si l'organisation de travail le permet, les auteurs encouragent à permettre et favoriser la pratique d'une courte sieste encadrée durant le poste de nuit.

C'est d'ailleurs un sujet débattu lors du focus-group regroupant 6 infirmiers qui concluent qu'il est ardu de mettre en place une telle démarche à l'hôpital parce que l'organisation et la charge de travail ne le permettent pas toujours et qu'il existe une pression sociale qui dissuade les soignants de faire une sieste.

Pour finir, il est également conseillé de favoriser la régularité et la prévisibilité des rythmes de travail. À ce sujet, les entretiens ont justement montré que les travailleurs en horaire variable avaient plus de difficultés à organiser leur vie privée et à planifier certains événements.

2. Recommandations individuelles

a) Sommeil

Concernant le sommeil, les recommandations dédiées aux travailleurs sont assez similaires à celles adressées à la population générale.

Léger et Bourdillon (2019) présentent une série de recommandations individuelles :

- Soigner l'environnement de sa chambre : elle doit être silencieuse, isolée du bruit extérieur, obscure, d'une température de 18°C, le téléphone doit être en silencieux et la literie de bonne qualité.
- Inciter à la sieste quand cela est possible. D'après Metlaine & al. (2019), celle-ci serait d'autant plus bénéfique si elle est réalisée pendant les périodes de 2h à 4h du matin et si sa durée ne dépasse pas 30 minutes.
- Étendre ses heures habituelles de sommeil. Le principe est donc d'augmenter ses heures de sommeil durant la semaine qui précède la période difficile, car cela permet de prendre des réserves pour affronter une période de restriction.
- Promouvoir l'activité physique qui permet d'améliorer le sommeil lent profond et de diminuer les symptômes d'insomnie. Il est cependant conseillé de ne pas la réaliser trop près du coucher.

b) Alimentation

« Les travailleurs de jour et les travailleurs postés de nuit (TPN) ont des apports énergétiques semblables mais leurs rythmes circadiens et les variations métaboliques induites, leurs temps et horaires de repas, leurs choix alimentaires sont différents. Ces exemples sont autant de facteurs pouvant être responsables de l'augmentation de la fréquence d'obésité observée chez les TPN par rapport aux travailleurs de jour. » (Metlaine & al., 2019)

Selon Bucher (2017), les recommandations alimentaires du travailleur de nuit et/ou posté doivent se porter sur trois axes : la structure de l'alimentation, le choix des aliments et des boissons et le comportement alimentaire.

Concernant la structure alimentaire, elle établit que le travailleur doit garder une structure alimentaire proche des travailleurs de jour.

Les repas principaux pris à heure fixe agissent comme un point de repère pour l'organisme et permettent une synchronisation des horloges.

Elle rajoute que le métabolisme se modifie durant la nuit et pour cette raison, l'apport énergétique devrait être limité entre minuit et 6h du matin.

Nous ne développerons pas l'axe du choix des aliments car les recommandations sont les mêmes que la population générale.

Mais concernant le comportement alimentaire, Gusto & al. (2015) attirent l'attention sur le fait que les travailleurs de nuit sont plus à risque de présenter des troubles du comportement alimentaire car leur structure alimentaire est irrégulière.

Bucher ajoute que leurs sensations alimentaires peuvent être déphasées et influencées par une probable dette de sommeil.

Elle suggère donc de pratiquer la « pleine conscience » qui est un concept, un outil parmi d'autres afin de conscientiser l'acte de manger.

Une première étape est d'identifier le sentiment de faim et de le différencier de l'envie de manger.

La deuxième étape est d'identifier, au moment du repas, le moment où l'on est rassasié, sans avoir trop mangé.

C. Les pauses de longue durée

Au cours de notre démarche qualitative, nous avons eu l'occasion d'interroger des travailleurs effectuant des pauses de 12 heures ou de 24 heures.

Nous avons même eu l'occasion de comparer les deux formes d'organisation horaire qui sont le 5x8h et le 3x12h durant le focus-group mené auprès de six infirmiers travaillant respectivement dans le service des soins intensifs et des urgences du même hôpital.

Pour procurer plus de contexte, l'organisation horaire des urgences se répartissait auparavant en trois pauses et depuis deux ans, les pauses durent désormais 12 heures.

Quant aux soins intensifs, l'horaire de travail est actuellement réparti en trois shifts.

Ces différents échanges ont permis de mettre en lumière les intérêts et les désagréments d'une telle organisation horaire. Il nous semble judicieux de les confronter à la littérature existante.

Effectivement, le pompier interrogé effectue des gardes de 24 heures avec possibilité de dormir lorsqu'aucune mission n'est attribuée à son véhicule attitré. Il partage une expérience très positive de cette forme d'horaire et a mis en évidence une série d'avantages comme la possibilité de profiter systématiquement d'une récupération de 72 heures et la prévisibilité qu'un tel planning procure.

Ces ressentis sont partagés par les infirmiers des urgences qui décrivent une possibilité d'avoir une plus grande période de récupération après leur série de nuits.

Comme le formule Vincent (2014) « Les 12 heures » sont en vogue chez les soignants et sont très souvent approuvées ou demandées en raison des nombreux jours de récupération que cette organisation libère, ce qui permet de dégager du temps pour la vie privée. »

Elle rajoute que cette forme d'horaire permet d'obtenir un planning plus régulier avec de nombreux jours non travaillés. Cela tranche avec l'histoire hospitalière où les rythmes de travail permettaient peu la coupure avec l'hôpital.

Les répondants concèdent néanmoins que leurs gardes sont une source de fatigue très importante.

Certains infirmiers ayant pu pratiquer les deux formes d'horaire confirment que les gardes de 12h sont bien plus exténuantes que celles de 8h.

D'ailleurs, la littérature émet quelques réserves aux pauses de longue durée.

Premièrement, comme mentionné dans les recommandations ci-dessus, plusieurs articles rapportent l'importance de ne pas effectuer des pauses d'une durée supérieure à 8 heures.

Cette indication est justifiée par une série d'études portant sur différentes disciplines comme celle de Dall'Ora & al. (2016) qui démontre un niveau de fatigue augmentée chez des infirmières travaillant sur des postes alternants de 9 à 12 heures par rapport à des postes de 8 heures.

Ils complètent que ce niveau de fatigue est inversement corrélé avec la performance du travailleur.

Banakhar (2017) ajoute que d'autres effets négatifs des équipes de 12 heures ont été bien documentés dans la littérature comme le stress, les troubles du sommeil et les troubles musculo-squelettiques.

En conséquence, ces études suggèrent que les risques d'erreurs et d'épuisement professionnel sont accrus chez les travailleurs travaillant en 12 heures.

Néanmoins, les différents chercheurs concèdent que les études portant sur ce sujet produisent parfois des résultats contradictoires et qu'elles peuvent présenter certains biais.

Même si les données récoltées ont tendance à dépeindre négativement cette organisation horaire, il faut rappeler qu'elles se concentrent essentiellement sur les conséquences physiques que ce planning peut avoir sur les travailleurs.

Vincent (2014) note que les travailleurs relativisent ces répercussions en mettant en évidence les bénéfices que ce système peut avoir sur leur vie privée.

Smith & al. (1998) constatent d'ailleurs que les employés perçoivent les postes de 12 heures comme bénéfiques, ils peuvent déployer davantage d'efforts pour réduire les éventuels effets néfastes d'une fatigue accrue.

VI. Forces, limites et perspectives

Au terme de ce travail, nous pensons être arrivés à un niveau de saturation de données.

Néanmoins, cette recherche est composée d'un nombre restreint de travailleurs, ce qui ne permet pas de généraliser les renseignements obtenus à une population plus large.

Une limite de ce travail est donc qu'il risque de présenter un manque d'exhaustivité des informations récoltées.

De plus, nous remarquons que certains sujets liés à la question de recherche n'ont pas été abordés ou auraient mérité d'être explorés plus en profondeur.

De ce fait, pour un travail ultérieur, il serait intéressant d'étudier plus en détail les effets psychiques que les horaires postés et/ou de nuit peuvent avoir sur les travailleurs.

Il serait également judicieux d'analyser les liens de causalité entre ces profils de travailleurs et le risque d'apparition des symptômes et des facteurs de risque du syndrome métabolique.

En revanche, une force de ce travail de recherche est la variété de l'échantillon obtenu.

En effet, étant dans une démarche exploratoire, nous avons fait le choix d'obtenir des expériences provenant de secteurs différents afin de répondre à la question de recherche.

Cette approche moins conventionnelle, ne se limitant pas à un seul secteur de travail, ne nous a pas empêché d'obtenir de nombreux résultats et de mettre en évidence des tendances communes à ces différentes disciplines de travail.

VII. Conclusion

Depuis quelques années, la proportion des travailleurs en horaire atypique ne cesse de se majorer dans tous les secteurs d'activités et ne constitue plus une situation marginale.

Ces rythmes professionnels peuvent s'opposer aux propriétés de notre horloge biologique responsable de nos rythmes circadiens.

Ce mémoire a donc pour but de déterminer les effets que peuvent entraîner les horaires postés et/ou de nuit sur la santé des travailleurs et de comprendre la manière dont ils sont ressentis par ces derniers.

Pour ce faire, nous avons interrogé 17 personnes travaillant en horaire posté ou effectuant régulièrement des nuits afin de questionner des travailleurs sujets régulièrement à des perturbations circadiennes.

Les données récoltées ont ensuite été mises en perspective avec les résultats fournis par la littérature existante.

Ce travail a permis de mettre en évidence que ces deux organisations horaires ont des répercussions sur les trois dimensions de la santé.

La dimension physique a été hautement documentée et une attention particulière a été accordée aux effets considérés comme avérés par la littérature, c'est-à-dire :

- Les troubles du sommeil ;
- Les troubles de la vigilance (ou somnolence) ;
- Le syndrome métabolique.

Même si la recherche ne permet pas encore d'authentifier d'autres symptômes, une attention doit, entre autres, être portée sur la prise de poids ; le diabète de type 2 ; les maladies coronariennes ; l'hypertension artérielle et le cancer du sein et de la prostate.

Les horaires postés et/ou de nuit ont également des effets sur la santé psychique et sociale des travailleurs.

Les premiers sont principalement liés aux déficits de sommeil et de lumière naturelle provoqués par de telles organisations.

Les effets sur la vie sociale sont principalement marqués par le décalage vécu par les travailleurs avec leur entourage.

Néanmoins, ces différents effets sont à mettre en perspective avec les ressentis qu'ont les travailleurs au sujet de leur rythme de vie.

Avant tout, il est important de spécifier que la grande majorité des travailleurs reconnaissent ces différentes difficultés mais ne regrettent pas pour autant leur choix de carrière.

Aussi, même s'ils ne représentent qu'une minorité, certains profils s'accommodent parfaitement de ces horaires, cette adaptation peut être aussi bien physique que sociale.

Ce travail a permis de mettre en évidence que chaque métier possède sa propre organisation horaire et derrière le concept de travail posté et de nuit se cache une multitude de réalités organisationnelles différentes.

De plus, une structure horaire identique peut avoir des effets strictement différents, voire opposés sur deux travailleurs.

Il est donc difficile de conclure en préconisant une organisation horaire spécifique ou en fournissant des recommandations précises et universelles car ces dernières auront une portée limitée.

Cependant, il semble important que chaque travailleur pratiquant ou susceptible de pratiquer de tels horaires soit au courant des différentes implications qu'ils peuvent avoir sur leur santé.

VIII. Bibliographie

AKERSTEDT, T., NORDIN, M., ALFREDSSON, L., WESTERHOLM, P., KECKLUND, G. (2010). Sleep and sleepiness: impact of entering or leaving shiftwork – a prospective study. *Chronobiol Int*, 27(5), 987-996. Doi: 10.3109/07420528.2010.489423

BANAKHAR, M. (2017). The impact of 12-hour shifts on nurses'health, wellbeing, and job satisfaction : A systematic review. *Journal of Nursing Education and Practice*, 7(11), 69-83. Doi : 10.5430/jnep.v7n11p69

BENABU, J-C, STOLL, F., GONZALEZ, M., MATHELIN, C. (2015). Travail de nuit, travail posté : facteur de risque du cancer du sein ?. *Gynécologie Obstétrique et Fertilité*, 43(12), 791-799. Doi : 10.1016/j.gyobfe.2015.10.004

BUCHER, S. (2017). Alimentation et travail de nuit : problématiques et pistes de prévention. *Revue économique et sociale*, 1, 121-130

CHENG, W-J., CHENG, Y. (2017). Night shift and rotating shift in association with sleep problems, burnout and minor mental disorder in male and female employees. *Occupational & environmental medicine*, 74(7), 483-488. Doi: 10.1136/oemed-2016-103898

DALL'ORA, C., BALL, J., RECIO-SAUCEDO,A., GRIFFITHS, P. (2016). Characteristics of shift work and their impact on employee performance and wellbeing : A literature review. *International Journal of Nursing Studies*. 57, 12-27. Doi : <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.01.007>

DAWSON, D., REID, K. (1997). Fatigue, alcohol and performance impairment. *Nature*, 388(6639), 235-237. Doi: 10.1038/40775

DEME, S., DUMAS, M., HIKKEROVA, L. (2018). Les sources de conflit travail-famille et d'enrichissement chez les professionnels de soins dans le secteur hospitalier. *Gestion et management public*, 7(1), 9-30. Doi : <https://doi.org/10.3917/gmp.071.0009>

Direction générale Statistique – Statistics Belgium (Statbel). 2022. *Enquête sur les forces de travail*. Url : <https://statbel.fgov.be/fr/nouvelles/lorganisation-du-travail-varie-fortement-entre-les-salaries-et-les-independants#:~:text=La%20fr%C3%A9quence%20des%20diverses%20formes,%C3%A9%C3%A8ve%20%C3%A0%2061%2C7%25>

GADBOIS, C. (2004). Les discordances psychosociales des horaires postés : questions en suspens. *Le travail humain*, 67, 63-85. Doi : <https://doi.org/10.3917/th.671.0063>

GRONFIER, C., BARTHE, B., BÉRARD, D., BEUGNET, L., CHAPPERT, F., COSTA, G. & al. (2016). Évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit. *Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES)*. <https://www.anses.fr/fr/system/files/AP2011SA0088Ra.pdf>

GUSTO, G., VOL, S., LASFARGUES, G., VOISIN, V., BEDOUE, M., LEGLU, C., GRENIER, B., COPIN, N., LANTIERI, O., TICHET, J. (2015). Promouvoir un meilleur comportement nutritionnel chez les travailleurs postés avec des horaires de nuit. *La Presse Médicale*, 44(5), 191-201, Doi : <https://doi.org/10.1016/j.lpm.2014.09.024>

HALOUANI, N., MASMOUDI, R., ELLOUZE, S., TURKI, M., ALOULOU, J., AMAMI, O. (2018). Travail en horaires atypiques : impact sur la santé et recommandations. *Le journal de l'information médicale de Sfax*, 28, 19-23

INRS (2022). *Travail en horaires atypiques*. Url: <https://www.inrs.fr/risques/travail-horaires-atypiques/ce-qu-il-faut-retenir.html>

KHOSRAVIPOUR, M., KHANLARI, P., KHAZAIE, S., KHOSRAVIPOUR, H., KHAZAIE, H. (2021). A systematic review and meta-analysis of the association between shift work and metabolic syndrome: The roles of sleep, gender, and type of shift work. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 1-14. Doi: [10.1016/j.smrv.2021.101427](https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101427)

KITZMANN, M., ENSELLEM, C. (2023). Quand les deux parents travaillent : horaires de travail atypiques et quotidien des familles avec jeunes enfants. *E-ssentiel*, 216, 1-4

LAMBERT, A. & LANGLOIS, L. (2022). Horaires atypiques de travail : les femmes peu qualifiées de plus en plus exposées. *Populations et Sociétés*, 599, 1-4. Doi : <https://doi.org/10.3917/popsoc.599.0001>

LEGER, D., BOURDILLON, F. (2019). Le déclin du temps de sommeil en France n'est pas une fatalité. *BEH*, 8-9, 146-148

LEGER, D., ESQUIROL, Y., GRONFIER, C., METLAINE, A. et le Groupe consensus chronobiologie et sommeil de la société française de recherche et de médecine du sommeil. (2018). Le travail posté et de nuit et ses conséquences sur la santé : état des lieux et recommandations. *La presse médicale*, 47(11-12), 991-999. Doi : <https://doi.org/10.1016/j.lpm.2018.10.014>

METLAINE, A., LEGER, D., ESQUIROL, Y. et le Groupe consensus chronobiologie et sommeil de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS). (2019). Surveillance et prévention des conséquences du travail posté et de nuit : état des lieux et recommandations. *Médecine du sommeil*, 16(3), 182-190. Doi : <https://doi.org/10.1016/j.msom.2018.12.004>

NGUYEN, A. (2022). *Le travail en horaires atypiques en 2021, en légère baisse suite à la crise sanitaire*. Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques. Url : https://dares.travail-emploi.gouv.fr/sites/default/files/9ecbd7771cb5901b009b74fc253e5623/DR%20travail_horaires%20atypiques_2021.pdf

SCHMIDT, C., COLLETTE, F. (2016). Impact du moment de la journée et du rythme de veille-sommeil sur les performances cognitives. *Revue de neuropsychologie*, 8, 173-181. Doi : <https://doi.org/10.1684/nrp.2016.0391>

Service Public Fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale. (2023). *Travail de nuit*. Emploi.belgique. Consulté le 18 octobre 2023 sur <https://emploi.belgique.be/fr/themes/international/detachement/conditions-de-travail-respecter-en-cas-de-detachement-en-12>

SMITH, L., FOLKARD, S., TUCKER, P., MACDONALD, I. (1998). Work shift duration : a review comparing 8 hour and 12hour shift systems. *Occupational and Environmental Medicine*, 55(4), 217-229. Doi : 10.1136/oem.55.4.217

STEVENSON, MR., ELKINGTON, J., SHARWOOD, L., MEULENERS, L., IVERS, R., BOUFOUS, S., WILLIAMSON, A., HAWORTH, N., QUINLAN, M., GRUNSTEIN, R., NORTON, R., WONG, K. (2014). The role of sleepiness, sleep disorders, and the work environment on heavy-vehicle crashes in 2 Australian states. *American Journal of Epidemiology*, 179(5), 594-601. Doi : 10.1093/aje/kwt305

TOUITOU, Y. (2015). Horloge interne désynchronisée : pourquoi et comment ?. *Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine*, 199(7), 1073-1080. Doi : [https://doi.org/10.1016/S0001-4079\(19\)30851-9](https://doi.org/10.1016/S0001-4079(19)30851-9)

VINCENT, F. (2014). Travailler pour son « temps de repos » ? Temporalités. *Revue de sciences sociales et humaines*. Doi : <https://doi.org/10.4000/temporalites.2896>

WEIBEL, L. (2021). Horaires atypiques de travail (hors travail de nuit) : quels effets ?. In GAMASSOU, C. & MIAS, A. *Dé-libérer le travail, démocratie et temporalités au cœur des enjeux de santé au travail*. (pp.47-62). Teseo. Url: <https://www.teseopress.com/delibererletravail/>

WEIBEL, L., GAUTIER, M-A. (2020). Une organisation en horaires atypiques peut-elle être bienveillante ? *Archives des Maladies Professionnelles et de l'Environnement*, 81(5), 610. Doi : <https://doi.org/10.1016/j.admp.2020.03.487>

IX. Annexes

A. Annexe 1 : Guide d'entretien

Entretien à Mr/Mme X

Bonjour, nous sommes le XX/XX/23-24, il est XXhXX, je suis étudiant en santé publique et je rédige un mémoire sur le ressenti qu'ont les travailleurs postés et/ou de nuit sur leur rythme de travail mais aussi sur les effets de leurs horaires sur leur santé ainsi que sur leur vie sociale et familiale.

À ce titre, vous êtes interviewé en tant que travailleur en horaire posté / de nuit. Je vous remercie à nouveau pour votre participation.

Je rappelle que l'entretien sera retranscrit et anonymisé.

Présentation

En quelques mots, pouvez-vous vous présenter ? Âge, sexe, en couple, célibataire, enfants

Quelle est votre profession et quel est le système d'horaire pratiqué dans votre travail ?

Participez-vous à toutes les tranches horaires ou pratiquez-vous toujours la même tranche ?

Quelle est la durée des différents shifts dans votre équipe ?

Vos horaires sont-ils variables ?

Est-il facile pour vous de planifier un événement à l'avance ?

Est-il facile pour vous de planifier des congés ?

Quel est votre temps de travail ?

Depuis combien d'années travaillez-vous ?

Avez-vous pratiqué d'autres formes d'horaires auparavant ?

Comment les horaires sont-ils ressentis :

De manière générale, quel est votre ressenti concernant les horaires de votre profession ?

Le vivez-vous positivement ? Négativement ? De manière neutre ?

Qu'est-ce qui vous a motivé à choisir votre profession ? Les horaires en font-ils partie ?

Quelle est votre shift préféré en termes d'horaire ? Matin, soir, nuit ? Pourquoi ?

Ressentez-vous une différence de motivation à débuter votre shift lorsque celui-ci est en journée ou en nuit ?

Quel est votre ressenti avant de débiter un shift de nuit ou une série de nuits ?

Quels sont les avantages de votre système d'horaire ? Et quels sont les inconvénients de celui-ci ?

Votre système d'horaire vous a-t-il motivé à réduire votre temps de travail ? Pourrait-il devenir une motivation à le réduire ?

Si vous pouviez modifier votre système d'horaire, quel système choisiriez-vous ? Et pourquoi ?

Quels sont les effets des horaires sur la santé physique :

Avez-vous l'impression que les horaires ont des conséquences sur votre santé ? Si oui, lesquelles ?

Vos horaires ont-ils des effets sur votre fatigue, votre sommeil ?

Ressentez-vous de la somnolence lors de vos différents shifts ? Vous est-il arrivé de vous endormir en arrivant ou en rentrant de votre garde/shift ?

Si oui, quelles sont les conditions qui provoquent les somnolences ?

Consommez-vous des médicaments pour dormir ? Si oui, quand ?

Est-il facile de récupérer après une garde ? Après une série de nuits ?

Quelles sont vos stratégies de récupération ?

Si je devais commencer une garde, quelles stratégies me conseilleriez-vous pour que je sois le plus en forme possible durant ma garde et pour que je récupère au mieux ?

Avez-vous l'impression que vos horaires ont des effets sur votre alimentation ? Si oui, lesquels ?

Comment vous alimentez-vous lors d'une garde ? Prenez-vous des précautions avant, après ?

Quels sont les effets des horaires sur la vie sociale et familiale :

Quelle est l'influence de vos horaires sur votre pratique de loisirs/vos sports ?

Quels sont les effets de vos horaires sur votre vie sociale et sur votre vie familiale ?

Avez-vous des difficultés à coordonner vos horaires de travail avec votre vie familiale et/ou sociale ?

Quelle est l'opinion de votre conjoint/de vos enfants sur votre système d'horaire ?

Quelle influence ont eu vos horaires sur vos rôles parentaux ?

Quels sont les effets des horaires sur la santé psychique :

Avez-vous l'impression que vos horaires ont une influence sur votre humeur ?

B. Annexe 2 : Description des horaires de chaque répondant

Répondant A : Horaire de travail de 39h/semaine. Les journées de travail sont de 8h, il existe trois shifts différents : 6h-14h; 14h-22h; 22h-6h. (Shift du matin, du soir et de la nuit)

A travaille systématiquement du lundi au vendredi et son horaire s'organise de manière cyclique selon un ordre précis.

En effet, il réalise une semaine de matin suivi d'une semaine de nuit et pour finir, il réalise une semaine d'après-midi avant de renouveler un autre cycle.

L'horaire est planifié pour une année, il est donc peu variable et prévisible.

Répondant B : Horaire de travail avec un nombre d'heures variables, typique dans ce secteur.

B est passé par plusieurs bars, hôtels et restaurants, il a donc pu tester différents types d'horaires dont certains débutaient l'après-midi et finissaient après minuit et d'autres étaient des horaires coupés.

Actuellement, B travaille en tant que serveur dans un restaurant qui est ouvert tous les jours de la semaine. Il travaille cinq jours par semaine, il peut décider de placer ses deux jours de congé mais il ne peut pas les placer le weekend. Il travaille en général 50-55h mais peut réaliser plus d'heures car les heures supplémentaires sont rémunérées dans l'Horeca.

Même si les horaires ne sont pas complètement fixes, les journées débutent d'office à 11h et généralement, une pause débute à la fin du service de midi vers 15-16h.

L'horaire du soir débute à 18h jusque minuit en semaine et 1h-2h du matin durant le week-end généralement.

Répondante C :

- Soins intensifs (situation passée) : Horaire de travail de 38h/semaine. Il existe trois shifts différents : 6h45-14h45; 13h45-20h45; 20h-7h. (Shift du matin, du soir et de la nuit)

L'horaire est organisé de manière cyclique. Un temps plein réalisera une semaine de matin (5 jours), une semaine de soir avec le week-end compris suivi d'une semaine de nuit lors de la 3^{ème} semaine et pour finir, une semaine de récupération.

Réalisation d'un week-end sur deux.

- Domicile (situation actuelle) : Il existe deux types d'horaire. Un horaire de 6h30 à 13h et un autre horaire coupé de 6h30 à 13h suivi de 16h30 à 20h. (variable en fonction de la charge de travail)

C preste environ 20 jours par mois.

Répondante D : Horaire de travail de 30h par semaine (anciennement 36h) car elle a droit à des aménagements de fin de carrière. Il existe trois shifts différents, les heures peuvent légèrement varier mais c'est souvent 7h-14h ou 7h-16h ; 15h-20h ou 21h ou 15h30-20h ou 21h ; 20h à 9h.

Jusqu'en 2022, les nuits dépassaient les 11h mais elles étaient tolérées dormantes.

Depuis, à la suite d'un changement d'organisation, les nuits sont plus courtes durant la semaine et elles ne sont plus dormantes, elles ont lieu de 20h à 7h.

L'ancien système d'horaire est conservé durant les week-ends.

D réalise environ deux soirs par semaine et environ une nuit toutes les deux, trois semaines ainsi qu'un ou deux week-ends par mois.

L'horaire n'est pas cyclique, les trois shifts se répartissent aléatoirement selon les choix de la cheffe d'équipe.

Répondant E : Horaire de travail de 36h/semaine. Les journées de travail sont de 8h. Il existe trois shifts différents : 6h-14h, 14h-22h et 22h-6h. (Shift du matin, du soir et de la nuit)

Auparavant, E pratiquait les trois pauses mais désormais, il ne réalise plus que des nuits. Il travaille un week-end sur deux et réalise des blocs de maximum 5 nuits.

Il réalise environ entre 18 et 21 nuits par mois.

Répondante F : Horaire de travail avec un nombre d'heures variables, typique dans ce secteur mais F travaille généralement environ 50h par semaine.

F travaille 4 jours par semaine.

Elle travaille généralement de 8h à minuit le jeudi ; de 9h à minuit le vendredi ; de 14h à minuit le samedi ; de 9h à 19h le dimanche.

Ces heures peuvent varier et en fonction des clients, elle peut terminer plus tardivement.

Répondante G et H : Les horaires au sein de l'entreprise sont variables en fonction du poste des travailleurs mais l'horaire posté faisant référence est un horaire composé de trois shifts différents : 6h-14h, 14h-22h et 22h-6h. (Shift du matin, du soir et de la nuit)

Répondant I : L'horaire de travail est composé d'une garde de 24h débutant à 8h suivi d'une période de récupération de 72h. Ce rythme est régulier et systématique.

Répondante K :

- Voirie (situation actuelle) : Horaire de travail de 38h/semaine. Les journées de travail sont de 8h, de 8h à 16h. Pas de prestation de week-end.
- Intervention, service d'urgences (situation passée) : Il existe trois shifts différents : 6h45-16h ; 13h-22h ; 21h30-7h. (Shift du matin, du soir et de la nuit)
L'horaire est organisé de manière cyclique selon un cycle de 6 semaines mais durant ce cycle, les trois shifts se répartissent aléatoirement selon les choix du chef d'équipe.
Réalisation d'un week-end sur deux.

Répondant L : Horaire de travail avec un nombre d'heures variables.

Il travaille 6 nuits par semaine. (Du lundi soir au samedi soir)

Il n'existe pas d'horaire officiel mais généralement, les nuits débutent vers 19h-20h et se terminent vers 3h-4h, parfois plus tard.

Focus-group :

- Soins intensifs : Horaire de travail de 38h/semaine pour un temps-plein.
Il existe trois shifts différents : 7h-15h30; 13h-21h; 20h30-7h30. (Shift du matin, du soir et de la nuit)
L'horaire est organisé de manière variable, les infirmiers sont donc amenés à réaliser les trois shifts de manière aléatoire en fonction d'un horaire programmé par la cheffe de service.
Les nuits sont réalisées par série de deux nuits minimum à cinq nuits maximum.
Réalisation d'un week-end sur deux.

- Urgences : Horaire de travail de 38h/semaine pour un temps-plein.

Il existe deux shifts principaux : 7h30-19h30 et 19h30-7h30 mais chaque jour, un infirmier du service travaille de 10h à 18h et un autre de 13h à 22h.

L'horaire est organisé de manière variable, les infirmiers sont donc amenés à réaliser les quatre shifts de manière aléatoire en fonction d'un horaire programmé par le chef de service.

Les nuits sont réalisées par série de deux nuits minimum à cinq nuits maximum.

Les journées de 12h sont réalisées par bloc de deux jours maximum.

Réalisation d'un week-end sur trois.

C. Annexe 3 : Arbre de codage

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
Choix de carrière	Manque d'offre			RA L35
	Apprécie le métier			RA L72 RB L25 RD L202 L222 RK L17 RL L175
	A toujours voulu faire cela			RF L21
	Passion			RF L251 L254
	Découverte en job d'étudiant			RB L17
	Possibilité de se former tout en travaillant			RD L210
	Les horaires			RD L229 RE L435 L441 RI L169 L177 L200 RK L215
	Raisons financières, sécurité			RE L22
	Nuit	Très souvent un choix du travailleur		RG L104
		Souvent choix familial		RG L117
	Horaire posté	Souvent un choix de la production		RG L109
	Les deux	Financier		RG L119
Ressenti des horaires	Ne convient pas du tout			RA L63
	S'habitue au fil du temps			RA L441 RL L160
	Souhaite retrouver des horaires stables			RA L782

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
	Ça ne le dérange pas de travailler tard et d'être décalé par rapport aux autres			RB L381
	Les horaires coupés sont beaucoup plus durs à supporter			RB L582
	Apprécie de commencer très tôt le matin – pas de circulation			RD L255 L260
	Pas de circulation			RE L196 L460
	Apprécie l'irrégularité en début de carrière			RD L274 RK L215
	Bcp de facilités			RE L172
	Très différent en fonction des profils			RE L497
	Pas facile			RF L234
	Les clients arrivent trop tard			RF L298
	Plus facile si le compagnon a les mêmes horaires			RF L582 L587
	Temporaire			RH L243 L250
	Nuit	Certains ont l'impression d'être mieux alignés avec leur propre chronobiologie		RG L118
		Pas de changement d'horaire d'une semaine à l'autre		RG L127
	Posté	Extrêmement contraignant d'alterner les horaires		RG L129
		Nécessite adaptation dans leur organisation, sommeil,		RG L130

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
		rythme personnel et familial		
		Le shift du matin et du soir entraine un décalage important en terme de sommeil et de vie sociale, familiale		RG L288
	Préfère les gardes de 24h			RI L323
	Aurait du mal à faire un horaire de jour (8h-16h)			RI L324 RP L244
	Nuit bcp plus intense lorsque tu es responsable d'une ambulance			RI L360
	Difficulté de s'adapter car absence totale de rythme			RK L75
	Ne regrette pas d'avoir fait un horaire posté			RK L482
	Ça ne l'a jamais dérangé			RL L170
	Bien acclimaté physiquement			RL L393
	Ne souhaite pas modifier ses horaires			RL L450 RP L244
	Bcp de collègues ont arrêté le métier			RL L496
Horaire variable	Avantages	Permet quand même de réserver un rendez-vous facilement		RO L178
		Meilleure flexibilité		RM L229 RP L261
		Moins fatigant		RM L231

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
		Permet de réaliser des sorties		RQ L267
	Inconvénients			
Horaire prévisible	Avantages	Plus facile pour organiser des vacances		RO L172
		Plus facile pour réserver un rendez-vous		RO L178
	Inconvénients	Aucune flexibilité pour un échange d'horaire		RM L219
Horaire régulier	Inconvénients	Fatigue chronique		RP L249
		Peu de vie sociale la semaine		RP L252
		Obligation de concentrer ses activités le week-end		RP L254
Horaire en 12h	Avantages	Plus de temps de récupération pour retrouver un rythme après une série de nuits		RN L289 RR L346
		Pratique pour réaliser des échanges d'horaire		RQ L301
		Moins de jours de travail		RO L547 RN L614
		Travailler 1 week-end sur 3		RO L555 RN L621
		Permet de développer une activité complémentaire		RR L581 RN L626
		Plus de temps libre		RR L585
		Adapté au travail des soins intensifs		RN L634 L653
	Inconvénients	Journées fatigantes		RO L539

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
				RR L573 RN L616 RM L670
		Les nuits sont plus longues		RR L707
Horaire en 8h	Avantages			
	Inconvénients	Peu de temps de récupération pour retrouver un rythme après une série de nuits		RN L291
		Impression de travailler très souvent		RO L558 RR L571 RN L605
Horaire le plus motivant	Shift du matin			RA L222 RK L208
	Au niveau du travail	Soir ou nuit		RK L203
Horaire le moins motivant	Shift de la nuit			RA L321 L372
	Shift du soir			RD L761
Effets des horaires sur la santé	Santé physique	Changements de rythme	Difficultés à s'habituer, s'adapter aux changements de rythme	RA L65 L154 L376 L389 RB L597 RC L152 L224 L304 L417 RD L622 RH L114 RK L74 RP L94 RQ L284
			Nécessité de faire une sieste	RB L543
			Plus facile de s'adapter aux changements de rythme	RA L376

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
			sans réaliser l'horaire de nuit	
		Fatigue	Présence	RA L389 RB L394 RC L137 RE L173 L370 RF L234 L246 L266 L372 RH L112 L129 RI L51 RK L157 L321 RP L91 RN L121
			Ne fais rien pendant la récupération	RA L682 RB L605 RF L239 L467 RI L334
			Impression d'être plus âgé physiquement, de vieillir plus vite	RB L463 L639
			Douleurs musculaires, dos	RB L472 RF L268 L373 L458 RI L520 RL L245
			Se lever tôt	RD L296
			S'accentue avec l'âge	RD L299 RI L333
			En cas de grosses séries	RE L470
			Pas plus que s'il faisait les 3 pauses	RE L410

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
			Se sent plus reposée maintenant qu'avant	RK L165
			Il y a des personnes qui s'adaptent mieux	RK L161
		Sommeil	De moins bonne qualité	RE L249 RG L157 RH L145 L208 RK L335 RL L136 L268
			Pas d'effet sur la qualité du sommeil	RF L453
			Dort moins	RB L420 RG L157 RP L89
			Compartimenté en deux parties	RL L281
			Nécessité de laisser redescendre le stress avant de dormir	RB L473 RI L551
			Sommeil moins profond dû au stress	RB L480 L495
			Sommeil moins réparateur	RB L503
			Sommeil intense	RA L453
			Peut se lever tard	RB L447
			Très bon sommeil durant la série de nuits	RC L302
			Dort beaucoup le week-end	RF L267 L442
			Dort peu la semaine	RF L441
			Durant la garde - possibilité de dormir	RI L366 L371

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
			Pas de difficulté de dormir après la garde	RI L597 L610
		Insomnie	Présence	RA L397 L464 RB L424 L543 RC L304 RD L627 RK L336 L341 RQ L279
			Absence	RE L505
		Vigilance	En travaillant 24h, moins bonne vigilance au milieu de la nuit	RI L412
			Parfois moins bonne à 3-4h du matin	RK L379
		Somnolence	Durant la pause de nuit	RA L609 L618 RC L295 RG L159 RL L295
			A toutes les pauses	RD L563 570 RK L374
			Nature du travail	RA L283 L286
			Risque d'accident de travail	RG L159
			Accident de voiture	RA L249 RG L211
			Durant le trajet du retour du travail après une garde de nuit	RA L261 L626 RC L266 L271 RE L430 RG L160 RI L643

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
				RK L359 L364 RO L551 L906 RN L911
			Sur le trajet du travail	RD L577 L586 L592
			Nécessité de faire une sieste entre 15-18h	RB L541
			A domicile	RD L561 L579
			Absence	RE L414 L423 RI L626
		Prise de somnifère	Non	RA L487 RB L535 RC L318 RK L349 RL L331
			De temps en temps, 1 ou 2 verres de vin avant de dormir	RL L331
			De temps en temps, un peu	RD L621 RH L207
			Somnifères ou joints	RB L535
		Troubles du rythme cardiaque / malaises		RC L199 L215
		Syndrome métabolique	Causes	RG L161
			Poids, HTA, diabète	RG L163 RH L146
		Cancer du sein		RG L170 RH L148
		Alimentation	Repas supplémentaire	RA L646 RQ L846 L861
			Mange moins	RE L252

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
			Mange rapidement, sur le pouce	RD L670 L676
			Grignotages	RA L652 RB L667 RC L335 RE L294 RF L378 L388 L397 RK L407 L411 RL L370 RQ L864 L869 RR L867 RP L874
			Consommation de café	RA L654 RF L379 L474 L478 L482 RL L385
			Consommation de boissons énergisantes	RA L661 RH L117
			Repas décalés	RB L672 L709 RE L280 RF L377 L414
			Pas de décalage alimentaire durant les gardes	RI L674 RO L892
			Repas de mauvaise qualité	RF L377 RQ L853
			Prends peu de temps à cuisiner	RB L682 L687 RL L362 RR L858 RQ L860
			Consommation d'alcool, de stupéfiants	RB L875

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
			Alimentation plus équilibrée depuis l'arrêt des nuits	RC L352
			Pas motivation de faire régime	RC L358 L364
			Prise de poids	RF L421 RH L115 L144
			Difficulté à maigrir	RE L254
		Activité physique	Ne fait presque plus de sport	RA L732 L754
			Ne fait plus de sport	RB L462 L720 RF L512 RN L493
			Difficultés de réaliser un sport régulier	RB L721 RC L424 RE L307 RL L428 RP L86 L510 RO L101
			Préférence pour faire un sport où on peut choisir les horaires	RL 429 RO L111 L489
			Fait moins de sport depuis qu'il travaille de nuit	RE L174
			Moins de motivation	RE L308 L316 L385 RF L523 RN L493 RP L512 (durant les nuits)
			Plus adapté pour réaliser de l'activité physique	RI L713 RK L429

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
		Loisirs	A dû arrêter les mouvements de jeunesse	RB L400
			A dû arrêter ses loisirs	RF L547
			Manque de temps	RD L698 L700
		Contraception	Oubli de la pilule	RC L396
	Vie sociale et familiale	Décalage avec les autres		RA L148 L478 RB L321 L433 RP L71
		Décalage avec les rythmes sociaux mais choix de la part des travailleurs de nuit		RG L154
		Perte de temps personnel		RC L154 RE L342 RF L236 RQ L273
		Plus de temps chez soi		RE L571 RK L154 L234 RL L196
		Famille	Voit moins sa famille	RA L151 RB L387 L395 L754 L830 RE L520 L528 RF L599 RK L227 RR L56 RQ L283 (durant les nuits)
			Voit moins ses enfants	RD L166 L746
			Temps disponible pour ses enfants	RD L231
			Temps disponible pour la vie de famille	RE L461 L537 L547 RI L195 L728 L733

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
				RL L415
			Arrangeant pour l'organisation familiale quand un des deux a un horaire régulier	RH L107 L233
			Plus facile pour conduire les enfants à l'école	RI L184 L188
		Permet de s'occuper des enfants	Nuit : très pratique	RG L265
			Posté : plus contraignant	RG L268
		Conflits avec la famille		RB L867
		Nécessité d'adaptation des autres		RE L514
		Nécessité de changer ses horaires pour participer à un événement		RR L67 RP L83
		Voir ses amis	Travaille/absent durant les périodes de sortie	RA L333 L710 RB L322 L395 RC L440 RD L707 711 RF L564 RK L229 L456 RL L524 L126 RR L57
			Accepte moins de sorties	RA L699 RC L449 RR L63
			Nécessite de s'organiser pour se voir	RA L770 RD L712 RR L63

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
				RP L78 L826 RO L144
			Ne voit plus qu'une partie de ses amis	RB L770 L811 RK L445
			Plus facile pour voir des amis	RI L695
			Manque de compréhension de la part des amis	RP L128 RM L 138
		Planifier un événement à l'avance	Difficultés	RC L107 RD L127
			Facilités	RD L112 RE L107 RF L193 RI L249 RK L106 RL L125
		Difficultés de rencontrer de nouvelles personnes		RA L761 RB L934
		Isolé avec son secteur de travail		RB L435 L773 L802 RF L558 L563 RP L74
		Sorties nocturnes		RB L775 L783
		Moins conciliable avec une vie de famille		RC L181 L481 L491 RF L620 631 RK L192 L491 L496 RQ L381 RM L395
		Décalage vie de couple		RC L247 RE L601 RH L234

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
				RL L202 L208 L203
			Conflits si l'autre a des horaires stables	RF L592 RM 402
			Conflits	RK L326 RK L457
		Difficulté pour faire garder ses enfants		RA L573
		Difficultés lorsque le/la conjoint(e) a également des horaires irréguliers		RA L566 RR L442
		Demande régulière pour travailler		RB L253 RC L94 RD L131 RE L230
		Impossibilité de poser des congés le week-end		RB L249
		Placer des congés	Difficultés	RB 288 RD L116 RL L143 RO L174
			Facilités	RC L116 RE L123 RI L264 RK L118 L139
		Travaille aux fêtes		RK L236
		Avoir une semaine de récupération		RC L165 L505

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
		Création de liens forts avec les collègues de l'équipe / du secteur		RA L543 RB L436 RC L237
	Santé mentale	Ne voit pas la lumière du jour		RA L423
		Déprime durant les nuits		RC L232
		Fatigue mentale		RI L521
		Irritable		RK L325 L326 RQ L276 L315 RO L327 RN L609
		Moins motivée		RK L321 L324
Administration	Facilités administratives			RA L521 RD L281 L288 RK L150
	Difficultés administratives			RB L427
Financier	Primes d'horaires irréguliers			RA L363 L529 RE L215 RH L97 L110 L242 RK L155
	Possibilité de réaliser beaucoup d'heures et donc, augmenter son salaire			RB L130
	Possibilité de développer une activité complémentaire			RI L479
Nature du travail de nuit				RE L212 L214

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
Adaptation aux horaires	Réduction du temps de travail			RA L558 RE L559
	Techniques pour s'adapter aux changements de rythme	Après les nuits		RA L676
		Pendant les nuits	Ne pas dormir beaucoup	RO L 310 L329
	Sieste entre deux pauses			RB L563
	Possibilité d'aides afin de réduire le temps de travail			RD L435 L455 L467 RM L426
	Nuit dormante	Rester éveillée après la nuit		RD L646
	Nuit éveillée	Dormir un peu après la nuit avec un réveil		RD L647 L655
	Risques de somnolence	La médecine du travail sensibilise les travailleurs à ce risque durant une partie de la nuit		RG L194
		Certaines tâches de l'entreprise ne sont plus réalisées la nuit car risque de somnolence		RG L198
		Covoiturage afin de se maintenir éveillé		RG L212
	Difficultés de passer d'un horaire de nuit en jour	Organisation familiale		RG L230
		Chronobiologie adaptée au rythme de nuit		RG L235
	La médecine du travail essayent parfois de les limiter à un shift (mais c'est temporaire)			RG L279

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
	Ne pas dormir trop tard avant une garde			RI L533
	Ne rien prévoir le lendemain de la garde			RI L539
	Adaptation d'organisation			RE L559
Recommandations	Système de volontariat pour réaliser les nuits			RC L375
	Morceler les longs blocs de nuit			RC L384 RD L274
	Avoir un(e) conjoint(e) avec des horaires standards			RD L178 L752
	Mettre en repos après une prestation de weekend ou de nuits			RD L501 L523
	Chèques-repas			RE L234
	Ne souhaite pas modifier son système d'heure			RE L447 L451 L567
	Pays nordiques	Moins décalés		RF L106
		N'ouvrent que le soir et 4 jours/semaine		RF L274
		Travaillent moins d'heures/semaine		RF L283
	Ne faire qu'un service par jour			RF L293
	Avoir une seule heure d'arrivée			RF L297 L309
	Ne pas travailler la nuit	En fin de grossesse		RG L220
		Éventuellement en cas de diabète, d'HTA, problèmes		RG L259

Thèmes	Sous-thèmes	Catégories	Sous-catégories	Lignes concernées dans l'entretien
		cardiaques ou cardiovasculaires		
	Proposition à certains travailleurs de revenir en travail de jour			RG L224
	Alternance des rythmes contre-indiquée au niveau médical			RG L278
	Liste de recommandations alimentaires			RG L316
	Écouter son corps			RH L199
	Mieux répartir la charge de travail durant une garde			RI L414 L442 L463
	Avoir un roulement plus logique			RK L272
	Réaliser des gardes de 12h			RK L278
Surveillance des travailleurs	Sommeil – temps de récupération			RG L179
	Qualité de l'alimentation et l'activité physique			RG L180
	Suivi du poids, métabolisme, hypertension			RG L181
	Dépistage cancer du sein			RG L183
	Consultations la nuit			RH L177 L182

D. Annexe 4 : Focus-group rassemblant 3 infirmiers des soins intensifs et 3 infirmiers des urgences

1 J : Bonjour à tous, nous sommes le 29/02/24, il est 10h00, je suis étudiant en santé publique et
2 je rédige un mémoire sur le ressenti qu'ont les travailleurs postés et/ou de nuit sur leur rythme
3 de travail mais aussi sur les effets de leurs horaires sur leur santé ainsi que sur leur vie sociale
4 et familiale.

5 À ce titre, vous êtes interviewés en tant que travailleurs en horaire posté / de nuit. Je vous
6 remercie à nouveau pour votre participation.

7 Je rappelle que l'entretien sera retranscrit et anonymisé.

8 Avant de débiter l'entretien, je vais vous présenter une synthèse de mes résultats obtenus à la
9 suite du travail déjà réalisé, je vous ai préparé une synthèse écrite que je vous invite à lire.

10
11 (Lecture de la synthèse des résultats)

12
13 J : Maintenant, que vous avez lu la synthèse, nous allons désormais débiter l'entretien de
14 groupe. L'idée ici est de discuter des différents sujets en lien avec ma question de recherche et
15 avec les données collectées lors de ma recherche théorique mais aussi qualitative.

16 Car avant de vous rassembler, j'ai déjà réalisé 11 entretiens individuels afin de questionner une
17 profession différente à chaque fois.

18 L'objectif de ces entretiens étaient de répondre à la question de recherche et de déterminer les
19 effets des horaires d'une profession en horaire posté et/ou de nuit.

20 Mais ici, l'objectif sera légèrement différent, l'idéal serait d'aller plus loin et de directement
21 obtenir votre vécu sur les effets déjà mis en évidence au cours de ma recherche et d'ensuite
22 profiter d'être à plusieurs pour faire preuve de créativité et de trouver des solutions ou des pistes
23 d'amélioration pour justement atténuer les effets de ces horaires.

24 Pour débiter, je vous propose simplement de faire un tour de présentation. Vous pouvez vous
25 présenter comme vous le préférez, l'objectif est de connaître l'âge de chacun, depuis combien
26 vous travaillez et de savoir si vous avez eu des expériences professionnelles avant le service
27 dans lequel vous travaillez, le service des urgences ou des soins intensifs.

28 Qui veut commencer ?

29
30 M : Je m'appelle M, moi, j'ai 42 ans et j'ai bientôt 18 ans de carrière en fait. Donc, j'ai travaillé
31 18 ans exclusivement en réanimation.

32 J'ai d'abord travaillé 6 ans dans un hôpital du Hainaut et puis, je suis arrivée ici et je suis
33 toujours aux soins intensifs jusque maintenant.

34

35 N : N, 28 ans et 5 ans et demi de carrière dont 5 ans aux soins intensifs et 6 mois aux urgences.

36

37 O : Moi, c'est O, j'ai 26 ans, je travaille depuis 2 ans et demi, j'ai directement commencé à
38 travailler aux soins intensifs après mes études.

39

40 P : Moi, c'est P, 28 ans et j'ai 4 ans et demi d'expérience aux soins intensifs, j'ai toujours
41 travaillé dans le même service depuis le début.

42

43 Q : Q, 28 ans, j'ai 5 ans d'expérience aux urgences dans cet hôpital et depuis le mois d'octobre,
44 j'ai un poste qui fait les urgences et les soins intensifs, j'alterne donc entre les deux services. Je
45 travaille durant 1 mois dans l'un ou l'autre service et puis, j'alterne.

46

47 R : R, le mois prochain, j'ai 32 ans, j'ai commencé en 2018, donc, ça fait bientôt 6 ans, ça fait
48 un peu plus d'un an que je fais également des soins à domicile et des formations de secourisme
49 mais deux à trois jours par mois.

50

51 J : Merci à tous, dans un premier temps, est-ce qu'il y a des choses dans ce que vous avez lu
52 dans la synthèse que je vous ai partagé qui vous parle, vous fait réagir ou qui vous surprend ?

53

54 R : Moi, qui me surprend, non mais qui me parle, oui, dans le sens où les activités sociales et
55 familiales quand on fait des nuits ou des week-ends, moi, c'est vrai que c'est parfois compliqué.
56 Des anniversaires, des week-ends de famille ou alors, voir les amis, c'est vrai que c'est assez
57 compliqué depuis que je travaille. Voilà, j'essaye de faire au mieux mais mon horaire n'est pas
58 régulier et du coup, boire un verre le vendredi, etc, ... je ne le fais qu'une fois par mois ou deux
59 fois par mois, ça, c'est beaucoup plus compliqué.

60

61 J : Tu as l'impression de voir moins de personnes depuis que tu travailles ?

62

63 R : Oui, oui, tout à fait et comme c'est difficile à prévoir, il y a plein ... (hésitation)

64 On se dit que le mois prochain ... Enfin, aussi, j'ai des amis qui ne sont pas très organisés donc,
65 c'est souvent organisé à la dernière minute.

66 Mais voilà, si on se dit que tel jour, imaginons dans 3 semaines, on va aller au restaurant pour
67 mon anniversaire par exemple. He bien, si je veux y aller, bien souvent, je dois changer mon
68 horaire.

69 Donc, ça, c'est vrai que ça me parle en termes d'organisation.
70

71 P : Moi, je rejoins totalement ce que tu dis R. Je trouve que c'est beaucoup plus compliqué pour
72 s'accorder avec vos différents amis ou familles ... Enfin, surtout les gens qui ne font pas le
73 même métier en fait finalement.

74 Parce que j'ai beaucoup plus de facilités à voir les gens avec qui je travaille parce qu'on a des
75 horaires qui peuvent beaucoup plus vite matcher, rien que le fait de pouvoir se voir en semaine
76 et tout ça.

77 Tandis que mes amis ou ma famille qui ont des horaires complètement classiques de bureau,
78 c'est beaucoup plus compliqué de se voir et donc, moi, je vois que je dois vraiment planifier ça
79 à l'avance.

80 Et du coup, comme tu dis, c'est vrai que parfois quand les gens ne fonctionnent pas comme ça,
81 ce n'est pas facile parce que toi, tu leur dis « Dans un mois et demi, on se voit ! »

82 Enfin, donc, c'est vrai que c'est beaucoup d'organisation, il faut beaucoup réfléchir et donc,
83 parfois, faire beaucoup de changements d'horaires et c'est donc parfois fort fatigant.

84 Et c'est vrai que je le vois aussi parce que, moi, j'ai encore un sport d'équipe et donc, avec des
85 rendez-vous réguliers, avec un entraînement et un match par semaine.

86 Et c'est vrai que c'est beaucoup, beaucoup d'organisations pour pouvoir y aller.

87 Après, j'y arrive encore et j'arrive ... Je trouve que j'arrive encore à bien voir mes amis mais je
88 crois que mon sommeil prend cher littéralement.

89 Moi, je crois que je privilégie ma vie sociale au détriment de mon sommeil. En tout cas, pour
90 l'instant, tant que j'y arrive.

91 Et c'est vrai que je me sens ... Ca va mais c'est vrai que si je dois faire une évaluation, je sais
92 que je suis fort fatiguée parce qu'on a des horaires déjà qui changent tout le temps et c'est
93 difficile d'adapter son sommeil, de repasser de jour en nuit.

94 Enfin, je sais qu'il y en a beaucoup qui ont des difficultés par exemple à s'endormir et tout ça.

95 Moi, c'est plutôt de me remettre dans un rythme et de pas aller dormir à 3h du matin pour
96 pouvoir me lever le lendemain.

97 Donc, c'est vrai que je ressens surtout un impact sur la vie sociale et un impact sur les heures
98 de sommeil et du coup, indirectement sur la santé même si je n'ai pas de problèmes maintenant.
99

100 O : C'est vrai que je rejoins ce que P disait sur les activités, loisirs, sportives. C'est vrai que ça
 101 fait plein de fois que j'ai envie de m'inscrire dans des clubs mais je ne le fais pas parce que je
 102 sais très bien que l'horaire va changer et puis, ça va être toute une organisation, il faudra changer
 103 mes horaires ...

104 Parce que je voulais m'inscrire, c'était juste le mardi mais bon, si tu fais soir, si tu fais une nuit,
 105 tu ne sais pas y participer ...

106 Et puis, finalement, tu payes quand même un certain coût pour pouvoir participer à tous ces
 107 sports et donc, je me dis « Tant pis » et je m'en prive d'un côté.

108

109 J : Et du coup, tu as tendance à faire des sports qui ne demandent pas de rendez-vous ?

110

111 O : Qui ne demande pas de cours en tout cas.

112 Par exemple, indépendant, à l'extérieur, du vélo, en salle de sport mais toute seule alors qu'un
 113 sport collectif m'intéresserait totalement.

114

115 J : Et tu parlais de tes amis qui ne pratiquent pas les mêmes horaires, vous avez parfois
 116 l'impression que les amis qui ont des horaires normaux comprennent ce que vous vivez ou vous
 117 avez l'impression qu'eux ne comprennent pas cela ?

118

119 N : Si on explique bien la situation, oui. Ils comprennent facilement.

120 Si tu leur montres un peu l'horaire que tu prestes réellement, alors, oui, ils se rendent compte
 121 qu'en fait, tu enchaînes, tu fais ce que tu peux pour voir le maximum d'amis et que oui, ta fatigue
 122 en prend un coup mais c'est pour voir aussi des gens à côté.

123

124 P : Je crois qu'ils comprennent sans comprendre.

125

126 N : Oui.

127

128 P : Ils vont être indulgents et ils vont tout à fait comprendre que tu ne sais pas les voir à ce
 129 moment-là mais ils ne comprendront jamais que tu arrives exploser parce que t'as fait la nuit et
 130 que tu sors d'une série de 3 nuits.

131 Sauf les gens peut-être dans le médical. J'ai des amis qui sont dans le médical et qui ont des
 132 horaires classiques parce qu'elles sont aux études ou elles sont médecins traitants ou des trucs
 133 comme ça.

134 Elles comprennent parce qu'elles ont vécu ça. Enfin, elles sont un peu passées par là donc elles,
135 j'ai l'impression qu'elles comprennent mieux ce que je vis mais il n'y en a aucun qui n'est pas
136 indulgent.

137

138 M : Oui, parce qu'il y en a toujours bien un qui va te dire « Non mais tu ne sais vraiment pas
139 changer ? »

140 Ben non, en fait.

141 « Non mais vraiment pas si tu t'arranges ou quoi ? »

142 Bah non, pas possible ...

143

144 O : Ou alors, il faut attendre si longtemps pour trouver une date... Moi, j'ai deux autres copines.
145 On est un groupe de trois et on travaille chacune dans un hôpital différent.

146 Pour trouver une date à trois, c'est très difficile ... Entre les nuits de chacune, les week-ends de
147 chacune, c'est encore plus difficile. Alors bon, elles sont compréhensives car elles sont dans le
148 même milieu et du coup, elles comprennent ...

149

150 P : Moi, je pense aussi qu'en lien avec tout ça, il y a le temps de travail.

151 Parce que, par exemple, moi, je suis passée à 100%. J'avais fait 50%, puis après 75%, puis
152 maintenant 100% et c'est sûr que tu vois la différence.

153 Quand tu es à 50%, tu es beaucoup moins là, tu as beaucoup plus de temps pour toi et donc, tu
154 sais que tu peux beaucoup plus facilement voir les gens, plus facilement faire des échanges
155 d'horaire aussi ...

156 Ça, c'est une différence énorme, moi, je vois très bien maintenant que pour échanger un horaire
157 et reprendre un jour, c'est super compliqué.

158 Avant, je pouvais te reprendre tout ce que tu voulais quand tu veux mais maintenant, c'est vrai
159 que ça n'est pas négligeable parce que tu as cette pression de te dire que tu ne peux pas perdre
160 des heures donc, tes échanges sont beaucoup plus limités quand tu es ... (hésitation)

161 Enfin, plus tu travailles, plus les échanges sont durs et donc, ta vie sociale est plus difficile à
162 adapter.

163

164 J : Et je réfléchissais à ça hier. En fait, aux urgences et aux soins intensifs, on a tous les deux
165 des horaires qui sont variables, qui changent tous les mois et le fait de pouvoir prévoir des
166 événements avec des amis, ce serait plus facile si on avait des horaires qui étaient prévisibles,
167 qui étaient établies imaginons sur 6 semaines ou 8 semaines.

168 Est-ce que vous préféreriez avoir un horaire variable comme on a actuellement ou avoir un
169 horaire prévisible et si oui, quelles seraient les avantages et les inconvénients de chaque type
170 d'horaire ?

171

172 O : Moi, personnellement, je crois que ça ne me dérangerait pas d'avoir un horaire prévisible
173 parce que déjà pour tout ce qui est vacances et tout ça, ça serait plus facile ...

174 Enfin, même les congés, les CP, les avoir plus tôt pour pouvoir prévoir tes vacances.

175 Et puis, parce que, moi, je sais bien que j'ai déjà entendu plusieurs personnes qui ne veulent pas
176 faire leur vie en fonction du travail.

177 Donc, si on avait un horaire préétabli, c'est sûr qu'on devrait faire comme ça.

178 Mais d'un autre côté, je trouve qu'à l'heure actuelle, si par exemple on a un rendez-vous médical
179 je ne sais pas, dans 6 mois, si tu mets « matin » comme desiderata ce jour-là, tu es quand même
180 sûr au moins, d'avoir ton « matin » et de savoir qu'à 16h, tu peux aller à ton rendez-vous
181 médical.

182 Mais je trouve quand même bien ... (hésitation) Je serais quand même pour avoir l'horaire
183 prévisible, je trouve ça quand même 10 fois mieux pour prévoir ta vie.

184 Même si, oui, au final c'est quand même faire ta vie en fonction de ton boulot mais en soit, les
185 personnes qui font un 8h-16h tous les jours, ils font également leur vie en fonction de leur
186 boulot.

187

188 P : Qu'est-ce que tu entends par prévisible ?

189

190 J : Pour vous donner un ordre d'idée, chez le policier que j'ai interviewé, ils avaient des horaires
191 qui n'avaient pas beaucoup de sens, ils faisaient parfois un soir, un matin, puis deux nuits et
192 puis, rebelote, etc, ... Mais il y avait une structure sur 6 semaines et cette structure était
193 identique à chaque fois et du coup, elle savait ce qu'elle faisait trois mois plus tard.

194

195 Q : Il y avait un schéma qui se reproduisait.

196

197 J : Oui, c'est ça. Même si le schéma n'avait pas beaucoup de sens, il y avait une logique.

198

199 O : Dans certains hôpitaux, il y a ça aussi. A Namur, ils font 7 nuits d'affilées et puis, 4 matins
200 et ensuite, les soirs, ils avaient tout le temps un roulement comme ça.

201 Donc, s'ils calculent, ils savent également ce qu'ils font dans 4 à 6 mois.

202

203 M : Moi, dans mon premier hôpital (dans le Hainaut), c'était comme ça plus ou moins.
204 Donc, c'était quasiment tout le temps le même schéma, c'était 10 jours de boulot, 10 jours
205 d'affilée et puis, 4 jours de récup, 10 jours de boulot, 4 jours de récup.
206 Alors après, les jours de récup, c'était soit le jeudi, vendredi, samedi, dimanche.
207 D'office, c'était soit les 2 précédents ou les 2 jours après le week-end et donc comme ça, avec
208 le weekend, ça faisait 4 jours.
209 Et puis, elle ne se forçait pas trop la cheffe.
210 Et donc, du coup, dans les horaires, en règle générale, c'était soit 7 matins et tu terminais avec
211 3 soirs ou alors, c'était l'inverse et là, c'était 8 soirs puis 2 matins.
212 Alors, pourquoi cette logique-là ? Je n'ai jamais compris mais bref, c'était comme ça que ça
213 fonctionnait.
214 Et donc, en fait, tous les 10 jours ... Enfin, toutes les 2 semaines, c'était rebelote, tu
215 recommençais.
216 Alors, soit tu recommençais par des soirs et puis terminais par 3 matins ou 2 matins et c'était à
217 chaque fois une volée de jours qui se suivait et c'était à chaque fois des séries de 10 jours de
218 travail, 4 jours de récupération, etc, ...
219 Alors, c'est bien mais il n'y avait aucune flexibilité dans l'équipe donc quand tu voulais un
220 changement, il n'y avait personne mais quand je dis 'personne', il n'y avait personne qui voulait
221 changer.
222 Parce que, fatalement, quand tu te retrouves avec des longues séries comme ça, tu as en plein
223 milieu de tes 8 soirs besoin de faire un matin.
224 Alors toi, tu es prête à le faire parce que tu as un événement de prévu et donc, tu es motivée
225 mais la personne avec qui tu vas changer, elle n'a rien de prévu mais donc, du coup, ça va la
226 couper dans une série énorme où elle fait 3 matins, elle va se retrouver avec un soir et puis
227 refaire un matin.
228 En plus, les « soir-matin », c'était aussi très controversé et donc, du coup, moi, je n'avais jamais
229 de flexibilité avant.
230 Alors qu'après, quand je suis venu travailler ici et que j'ai vu le système d'horaires qui est
231 beaucoup plus aléatoire, tu as moins de longue série comme ça, je trouvais que c'était moins
232 fatigant même si avec les changements d'horaires, malgré tout, il y a quand même une certaine
233 fatigue qui est générée avec les matins, les soirs ...
234 Alors, des nuits, j'en ai été un peu épargnée ces derniers temps ...
235 Mais après, je pense que tu as beaucoup plus de flexibilité avec toutes tes collègues et tu peux
236 plus facilement changer un jour comme ça que quand tu as de longues et grosses séries.

237 Donc ça, pour avoir connu les deux, il n'y a pas photo, on viendrait me dire « Tu signes
 238 ailleurs avec les horaires d'avant. »
 239 C'est « Non ! »
 240

241 P : Moi, je trouve que dans notre boulot, c'est un inconvénient et un avantage aussi d'avoir des
 242 horaires irréguliers comme cela.
 243 Je pense qu'en fait, soit ça te convient, soit ça ne te convient pas.
 244 Moi, je sais qu'à l'heure actuelle, ça me convient et je ne voudrais d'un horaire classique de
 245 bureau comme un 8h-17h, 8h-16h ... Bon, allez 8h-16h, peut-être, je n'en sais rien ... (Rires)
 246 Mais pas un 8-17h ou 8h-19h parce que, du coup, je trouve que tu as aussi une routine qui
 247 s'installe.
 248 Certes, au niveau de ton sommeil, je pense que c'est beaucoup mieux d'avoir toute cette routine-
 249 là mais moi, j'ai l'impression que les autres, ils sont toujours méga fatigués aussi, qu'à 22h, tu
 250 ne sais plus rien faire ...
 251 Donc, on dit que notre vie sociale est impactée mais au final, les gens qui ont des horaires
 252 réguliers, je pense qu'en semaine, ils ne font rien.
 253 Moi, les gens que je connais, en semaine, ils ne font quasi rien.
 254 Ou alors, tu dois finir tôt et alors, du coup, toutes tes activités se concentrent sur ton week-end
 255 mais en même temps, pendant ton week-end, tu as envie de te reposer de ta semaine.
 256 Donc, tu as une ambivalence de vouloir faire des trucs mais en même temps, de vouloir te
 257 reposer.
 258 Donc, je ne sais pas ... Moi, je pense qu'il y a du positif, du négatif.
 259 Mais je pense que du coup, c'est vrai que si, à un moment donné, cela ne te convient plus, il
 260 faut essayer de changer mais pour l'instant, personnellement, j'avoue que je trouve mon
 261 équilibre là-dedans car, comme tu le dis, dans notre service, on a aussi la facilité de pouvoir
 262 changer les horaires entre collègues et dégager quelques jours.
 263 Tu peux partir facilement quelques jours en vacances sans fixer des congés payés comme les
 264 travailleurs en horaire régulier vont le faire.
 265 Il y a donc du positif et du négatif dans les deux cas.
 266

267 Q : Moi, je suis d'accord avec P, je trouve que dans notre métier, c'est un plus de pouvoir faire
 268 des « Soir-matin ».
 269 Parce qu'il y a des fois où tu peux te permettre de sortir le soir et de dormir plus le matin.
 270 Pour moi, ce qui pèse le plus sur la santé, ce n'est pas ce changement de rythme mais c'est
 271 plutôt de travailler la nuit.

272 Parce que moi, je suis quelqu'un qui dort énormément. Alors, pendant que je suis dans mes
 273 nuits, il n'y a pas de souci, par contre, c'est ma vie sociale qui en prend un coup parce que je
 274 dors.

275 Je rentre chez moi, je dors à 9h jusqu'à 17-18h et je retourne faire ma nuit.
 276 Entre deux nuits, il ne faut pas me causer, il ne faut pas me réveiller.

277 Pendant cette période, ça va, j'ai mes heures mais c'est vraiment au moment de se remettre dans
 278 le rythme que c'est compliqué pour moi.

279 Par exemple, il y a 10 jours, je suis sortie d'une série de 3 nuits et je me réveille encore entre
 280 4h et 6h du matin. Ce que tu as écrit, c'est typique.

281 Devoir se resynchroniser, de devoir se forcer à aller dormir parce qu'on a envie d'aller dormir
 282 toujours plus tard.

283 Voilà, il y a deux éléments qui impactent très fort, il y a la vie familiale parce que ma famille
 284 ne me voit pas du tout entre deux nuits et la santé quand on se resynchronise dans les jours.

285 En sachant qu'aux urgences, on a souvent des nuits toutes les deux semaines.

286 Donc, en fait, tu commences seulement à te resynchroniser que tu es repartie dans un cycle de
 287 deux ou trois nuits. Donc ça, c'est vraiment compliqué.

288

289 N : Mais je trouve que ce qui est bien aux urgences, c'est qu'on a le temps de se remettre dans
 290 un rythme de jours. On a facilement 3, 4 jours de congés pour se remettre dans un rythme.

291 Tandis qu'aux soins intensifs, tu peux faire 5 nuits et revenir le lendemain matin au boulot et
 292 ça, c'est juste horrible.

293

294 Q : Là, j'ai juste eu 2 jours de récup et c'était trop court mais c'est vrai que quand tu en as 3 ou
 295 4, ça t'aide à te resynchroniser.

296

297 N : Le chef fait facilement attention à tout ça et il fait attention au rythme.

298 Comme on est en 12h, on ne peut pas faire 4 jours d'affilée et c'est hyper rare qu'on enchaîne
 299 même 3 jours.

300

301 Q : Le 12h, c'est hyper pratique pour échanger aussi ...

302

303 N : Et on est moins souvent là également.

304 Et les nuits, on en fait beaucoup moins aussi. Sauf si on le demande mais moi, il y a des mois
 305 où on en fait deux sur le mois.

306

307 O : Je reviens sur ce que Q disait sur les nuits. Moi, pour le moment, j'ai de la chance je l'avoue
308 car au niveau des cycles nuits-jours, après mes nuits, pour me rendormir, je n'ai vraiment aucun
309 souci pour me rendormir.

310 Mais je ne dors pas beaucoup entre deux nuits. Aux alentours de 14h, 15h maximum, je me
311 réveille car je n'ai justement pas envie de ne pas avoir de vie sociale durant mes nuits.

312 Donc, je garde mon activité sportive, j'essaye de voir mon copain mais alors, durant cette
313 période, je suis très très irritable.

314

315 Q : Oui, c'est pour ça que je dors parce que sinon, je bouffe la gueule à tout le monde.

316

317 O : Au niveau du sommeil, je n'ai pas de souci. Moi, après la dernière nuit, je me réveille à 13h
318 et à 22h, je peux être dans mon lit et dormir.

319 Mais je vois que ça joue très fort sur mon irritabilité.

320 Et encore le surlendemain, je ne me sens pas spécialement fatiguée parce que j'arrive à bien
321 dormir mais je sens vraiment que je suis irritable et que je prends tout mal directement.

322

323 J : Et tu te réveilles parce que tu le veux, tu pourrais dormir plus si tu le voulais ?

324

325 O : Oui parce que la dernière fois, j'avais mis des boules Quies, je n'ai même pas entendu mon
326 réveil et je me suis réveillé, il était 16h-17h.

327 Parce que j'en ai besoin, je sais très bien que quand je me réveille, je me sens fatiguée mais je
328 n'ai pas envie ... (hésitation)

329 Et je trouve que justement, le fait de me réveiller plus tôt et de ne pas dormir beaucoup, après,
330 c'est quand même beaucoup plus facile pour récupérer un rythme après la série de nuits.

331 Mais bon, maintenant, si je faisais 5 nuits d'affilées, ça, je ne saurais pas me réveiller si tôt.

332 Dans ce cas, je dormirais plus mais si on ne le demande pas, c'est très rare, on ne fait jamais 5
333 nuits.

334

335 Q : Ça, c'est vraiment un truc qui se répercute souvent sur le caractère ... Le fait d'être irritable
336 et de réagir beaucoup plus sèchement.

337

338 R : Pour parler des nuits, alors, c'est vrai que quand on fait 5 nuits, ce n'est pas la même chose.
339 Mais souvent, sauf si on demande d'en faire plus, on fait maximum trois nuits le week-end
340 (vendredi-samedi-dimanche)

341 Alors, moi, pour le moment, j'ai cette facilité à dormir où je veux et quand je veux et facilement.

342 Donc ça, voilà, je pense que c'est un avantage et quand je fais des nuits, pareil que O, à 13h-
343 14h, je suis debout. Avec 4h, voire 5h de sommeil, j'ai assez.

344 Mais alors, je pense que je récupère ça par la suite où je vais dormir 12h-13h en une fois.

345 Mais oui, les nuits, personnellement, ça ne me pose pas de soucis tant que je n'en fais pas de
346 trop et revenir en jour, c'est pareil, ça va parce qu'on a souvent quelques jours avant de travailler
347 en jour.

348 Ça, c'est l'avantage du 12h, je pense qu'un temps-plein chez nous en 12h travaille 14 jours par
349 mois.

350 Avant le 12h, on était en 8h avec trois shifts (matin, soir, nuit), on faisait un week-end sur 2 ce
351 qui change de la situation actuelle où on fait un weekend sur 3.

352 Avant, quand on faisait du 8h et qu'on faisait un weekend sur deux, je demandais le jeudi,
353 vendredi, samedi et dimanche en nuit et parfois le lundi aussi.

354 Donc, je faisais 4 à 5 nuits toutes les 2 semaines. Comme ça, je ne faisais pas trop de jours et
355 j'avais des récupérations et aussi, financièrement, j'augmentais un peu mon salaire.

356

357 J : Et quand tu dis « Pas trop de nuits », pour toi, c'est combien ?

358

359 R : Je pense que 3 nuits, c'est bien et 4 pour moi, c'est le maximum.

360

361 J : En série du coup ?

362

363 R : En série, oui.

364

365 J : Et par mois ?

366

367 R : Par mois, je pense que ça tourne entre 3 et 5 nuits.

368 Soit, on fait les nuits de week-end. Enfin, un week-end de nuit, donc 3 nuits.

369 Et puis, peut-être que dans mois, à la fin du mois, on va en refaire 2.

370 Genre, un lundi-mardi. C'est rare qu'on fasse plus que 5 nuits sans qu'on le demande.

371

372 N : Depuis que j'ai commencé, j'ai deux ou trois nuits par mois maximum.

373

374 R : Après, on est bien staffé.

375

376 Q : Moi, aux urgences, j'ai d'office 5 nuits par mois alors que ce n'est pas moi qui les demande.
 377 C'est vraiment aléatoire, j'ai d'office un week-end en nuit et deux nuits de semaine.
 378
 379 R : Et ça te va ?
 380
 381 Q : C'est un peu beaucoup surtout avec un petit garçon.
 382
 383 M : Bah oui, c'est vrai que toute ces questions d'horaire changent énormément quand, en plus,
 384 de ça, tu as le facteur 'vie de famille' et 'enfant' qui viennent se rajouter dans tout ça parce que,
 385 du coup, tu vas encore adapter différemment.
 386 Alors, pour le moment, O, tu t'obliges entre guillemets à te réveiller un peu plus tôt parce que
 387 tu n'as pas envie de trop t'isoler socialement et tu as quand même envie de garder ton rythme
 388 de vie le plus proche de la normale.
 389 Mais c'est vrai qu'après, quand tu as des enfants qui viennent dans tout ça, tu essayes quand
 390 même le matin, après être rentrée de ta nuit, d'encore aller les déposer à l'école parce que quand
 391 tu as un conjoint ... Et encore, moi j'ai facile, j'ai quelqu'un dans ma vie qui n'est pas du tout
 392 dans le milieu médical, du coup, c'est vrai qu'il a des horaires plus ou moins flexibles et donc,
 393 il peut facilement se rendre disponible pour tout ce qui est transport à l'école ou ce genre de
 394 choses mais après, tu vas aussi te réveiller plus tôt parce que tu dois aller les récupérer à l'école.
 395 Alors, quand ce sont des horaires classiques comme 15h30, ça va mais quand tu as un mercredi
 396 dans le jeu qui fait que les enfants sortent à 12h, dans ce cas, soit tu trouves quelqu'un, soit tu
 397 te lèves à 11h45 pour aller les chercher si tu as la chance d'avoir l'école à côté.
 398
 399 Q : Ou alors, c'est ton conjoint qui prend le relais.
 400
 401 M : Ou alors, effectivement, tu arrives sur un des autres points du document que tu nous a
 402 partagé où tu notes que c'est sujet à des tensions et discussions au sein du couple parce que si
 403 tu as un partenaire qui fait autre chose que toi, qui n'a pas les mêmes horaires que toi, qui a des
 404 horaires réguliers, tu vas inévitablement compter beaucoup plus sur lui pour l'adaptabilité, la
 405 flexibilité par exemple au niveau de ses heures de travail.
 406 Mais je sais que chez nous, parfois, c'est source de discussions et de tensions parce qu'il me dit
 407 « Oui mais toi quand tu fais tes soirs, tu ne peux pas quitter plus tôt pour aller chercher les
 408 enfants et donc, moi, si je suis en rendez-vous, je ne peux pas non plus quitter plus tôt. »
 409 Il me dit que c'est un peu le même et donc, ça amène quand même ... Ce n'est pas rare que ça
 410 amène des tensions parce qu'au niveau de l'organisation, c'est clair que nous, on a des horaires

411 variables mais dans la variabilité, ils ne sont pas tant variables que ça parce qu'on ne peut pas
412 quitter comme ça notre 'soir' pour aller chercher les enfants.

413 « Excusez-moi, je pars plus tôt parce que je vais chercher mes enfants »

414 Tandis que quand tu as des horaires de bureau, ça arrive que tu aies fini tes réunions, tu as fini
415 le boulot que tu avais à faire de ta journée et tu peux te dire que même si tu termines
416 normalement à 16h, tu peux partir à 15h30 car ton travail est terminé, tu rattraperas un autre
417 jour.

418 Non, c'est vrai que chez nous, comme ça, avec nos horaires, tu ne peux pas faire ça.

419

420 J : Tu as réduit ton temps de travail, est-ce que tu te serais vu assumer ton rôle parental à temps-
421 plein ?

422

423 M : Alors, quand mon premier fils est né, j'ai continué à temps plein.

424 Pour mon premier fils, je n'avais que lui et donc, dans l'organisation de la vie de famille, ça
425 allait.

426 Et donc, c'est seulement quand j'ai eu mon deuxième fils que là, j'ai pris pour la première fois
427 le 4/5^e parental où là, clairement, ça aidait parce que la façon de fonctionner à la clinique te
428 permet de faire des 'petits matins' (7h-13h30) et ça, c'est clair que c'est appréciable même si je
429 sais qu'il y a certaines personnes qui préféreraient avoir une journée pour eux à la maison.

430 Moi, le 4/5^e comme il est fait ici me convient mieux parce que, oui, je travaille peut-être plus
431 souvent mais je fais des plus petites journées et donc, du coup, je sais assumer plus facilement
432 les enfants.

433 Et donc, je sais gérer les reprises scolaires car en terminant un 'petit matin' à 13h30, c'est clair
434 qu'à 15h30, reprendre les enfants à l'école, c'est facile, c'est appréciable.

435 Maintenant, être avec deux enfants et faire un temps-plein en ayant des horaires comme ça, ce
436 serait beaucoup plus compliqué fatalement.

437

438 J : Et pour toi, R, quand ta conjointe va reprendre le travail (elle est actuellement en congé
439 maternité de leur premier enfant), comment comptez-vous gérer le retour au travail des deux
440 personnes avec votre enfant ?

441

442 R : C'est quelque chose qui m'inquiète quand même car ça va être extrêmement compliqué.

443 Parce qu'elle fait un weekend sur deux et moi, je fais un week-end sur trois.

444 Je fais des 12h et donc, ça veut dire que quand je travaille, je peux déposer le petit à la crèche
445 mais je ne sais pas aller le rechercher.

446 Donc, elle, quand je travaille 12h, elle ne peut pas faire 'soir' parce que sinon, personne ne sait
 447 aller le chercher.

448 Donc, si je fais 12h, soit, elle a congé, soit, elle doit faire matin.

449 Quand nos weekends tombent le même weekend de travail, il va falloir le déposer quelque part.

450 Alors, soit chez les grands-parents mais ce n'est pas notre objectif non plus, on n'a pas trop
 451 envie d'imposer cela mais on n'aura pas le choix.

452 Les nuits, c'est pareil. Si je fais les nuits, il faut qu'elle ne travaille pas.

453 Moi, je fais les soins à domicile à côté donc, quand elle travaille un week-end sur deux, je ne
 454 peux pas travailler en soins à domicile.

455 Donc, ça va être extrêmement compliqué. Donc, l'idéal serait de trouver un horaire de jour pour
 456 un de nous deux. De préférence, pas moi ... (Rires)

457

458 J : Ce sont des discussions que vous avez déjà eues ?

459

460 R : Oui, oui, tout à fait. Donc, le 4/5^e, ça, ce sera d'office. 'Petit' ou 'grand' matin, on verra ...
 461 Ou alors, réduire son temps de travail assez fortement car ça va être très très compliqué.

462 Parce qu'aussi, la crèche est en congé environ 60 jours sur l'année et nous, on a 24 jours de
 463 congé ...

464

465 M : Oui, et puis finalement, les crèches ont des horaires imposés, tu ne choisis pas les périodes
 466 de congé de la crèche.

467

468 R : Oui, alors ici, on a la chance d'avoir pu s'inscrire à la crèche de l'hôpital.
 469 Et ils se calquent sur ... Enfin, ici, on a 2 jours et demi ou 3 jours par semaine de crèche et pour
 470 la fin du mois, on doit leur remettre nos choix pour le mois suivant mais donc ça, on peut jongler
 471 en disant qu'une semaine, c'est 'lundi-mardi-mercredi' et la semaine d'après, ce sera 'jeudi-
 472 vendredi' par exemple. Ça, c'est une chance d'avoir une crèche qui s'adapte en partie aux
 473 horaires de l'hôpital.

474 Et ce n'est pas tous les jours mais deux jours par semaine, elle finit à 21h30.

475

476 Q : Elle ouvre aussi à 6h30 du matin.

477

478 R : Sinon, sans cette crèche-là déjà, c'est impossible.

479 Donc, ça, ça va être un gros challenge au niveau des horaires.

480

481 J : Oui, j'entends ...

482 Est-ce que quelqu'un veut choisir une des questions ?

483

484 O : Moi, ici, celle-là, je sais qu'on y a un peu répondu sur l'influence des horaires sur la pratique
485 des loisirs et des sports ... Sauf si quelqu'un d'autre veut parler d'une autre question ?

486

487 P : Non, vas-y.

488

489 O : Moi, j'avais dit que c'était difficile d'avoir une activité collective, de s'inscrire à des cours
490 à jour fixe. C'est pour ça que je n'en faisais pas et que je gardais une activité sportive seule.

491 Voilà, je ne sais pas si quelqu'un d'autre veut intervenir sur celle-là ?

492

493 N : Eh bien, moi, j'avoue que je ne fais pas de sport. Un peu par flemme et que pendant mes
494 jours de congé, j'ai juste envie de faire des trucs pour moi mais cool, en dehors du ménage, des
495 courses, de l'appart, etc, ...

496 Voir des copines mais sans spécialement faire de sport et oui, j'ai déjà discuté avec des copines
497 mais qui n'ont pas du tout le même horaire que moi pour faire du sport mais ce n'est pas possible
498 de faire un sport fixe à jour fixe et du coup, c'est compliqué.

499 Je préfère ne pas m'imposer ça et de ne pas avoir des contraintes en plus et donc, je préfère ne
500 pas en faire.

501 Je trouve que c'est un peu égoïste mais je me dis qu'on marche déjà beaucoup aux urgences, on
502 fait beaucoup de pas, etc, ... Donc, on n'a pas un métier sédentaire non plus et donc, je sais que
503 ce n'est pas une priorité pour moi mais un sport collectif ou avec une copine qui n'a pas du tout
504 les mêmes horaires, c'est juste impossible.

505 Enfin, c'est possible mais c'est hyper contraignant et donc, je ne mise pas trop là-dessus, je
506 préfère miser sur ma vie sociale et familiale, etc, ... que sur le sport.

507

508 P : Moi, je rejoins ce que vous avez dit.

509 En soi, moi, je pense que ça influence d'office.

510 Voilà, moi, comme O, je fais plus de sport collectif ... Enfin, j'ai le hockey mais je fais aussi du
511 sport à côté seule comme de la course, du renforcement musculaire ou des trucs comme ça.

512 Mais c'est vrai que je vois que ça a un impact dans le sens où dès que je fais des nuits, j'ai
513 vraiment énormément de mal à faire ma séance de sport. Parce qu'à chaque fois, je suis toujours
514 motivée mais par contre, quand je me réveille ... Parce que je fais la même chose que toi, je me

515 lève assez tôt pour pouvoir profiter aussi et ne pas avoir cette impression de te lever et de
516 directement aller au boulot.

517 Bien que je saurais le faire ... Comme toi Q, je pourrais dormir jusque 19h ! Ce n'est pas un
518 problème.

519 Mais le problème, c'est que tu as vraiment l'impression de faire ta nuit, tu rentres, tu dors, tu
520 repars et tu ne fais que ça pendant 3 ou 4 ou 5 nuits.

521 Du coup, je me lève plus tôt mais c'est vrai que tu es fatiguée et je trouve que c'est parfois
522 compliqué d'arriver à se donner cette motivation en plus de faire ta séance de sport.

523 Même sur le temps où tu te dis « Ok, tu n'as pas beaucoup de temps »

524 Comme tu dis, parfois, je le fais mais alors, au final, je ne fais que ça.

525 Je ne fais que mon boulot, mon sport et j'arrive au boulot, je voulais faire plein d'autres trucs et
526 je suis un peu frustré.

527 Tu es contente parce que tu as fait ta séance mais en même temps, tu voulais faire plein d'autres
528 trucs.

529 Donc, je relève ce manque de temps et peut-être ce manque de motivation lié à la fatigue et les
530 horaires, surtout pendant les nuits en fait.

531

532 J : Je vais changer de sujet et je vais vous proposer de comparer l'horaire des soins intensifs et
533 l'horaire des urgences justement.

534 On en a un peu parlé mais du coup, ma question est : En quoi le système d'horaire de votre
535 service est meilleur que le système d'horaire de l'autre service et au contraire, en quoi est-il
536 moins bien ?

537

538 O : C'est compliqué parce que je trouve que les deux ont des avantages et des inconvénients
539 dans le sens que moi, j'aimerais bien faire des 12h mais il faut assumer la journée de 12h.

540 Des fois, déjà quand on a un matin aux soins intensifs qui est lourd et bien, personnellement,
541 quand je rentre à 16h, je suis quand même bien fatiguée car je me suis levée à 5h30.

542 Mais bon tu sais ... Tu peux te dire qu'à 16h, tu es chez toi et tu peux te reposer.

543 Alors que là, si tu pars pour 12h, tu dois quand même enchaîner jusqu'à 19h ...

544 En soit, je ne l'ai jamais fait donc, je ne peux pas vraiment dire mais d'un autre côté, je trouve
545 que le point positif des 12h, c'est que, même si ta journée est éprouvante et est peut-être longue
546 mais si tu es occupé tout le temps, ça passe vite et donc, c'est déjà un point positif.

547 Et d'un autre côté, tu sais que tu as beaucoup moins de jours sur la semaine où tu dois venir
548 travailler.

549 Parce que, les trajets sont longs ... Moi, j'ai quand même 30 minutes de trajet, c'est déjà
550 fatigant malgré tout.

551 Moi, je vois très bien que quand je rentre de mes nuits, je dois essayer de bien garder mes yeux
552 ouverts pour pouvoir rentrer, ce qui est quand même vachement dangereux.

553 Donc voilà, je pense qu'il y a quand même des points positifs et des points négatifs dans les
554 deux.

555 Moi, je pense que je ferais le choix du 12h et passer à un week-end sur trois également chez
556 nous parce que ça, je pense que pour tout. C'est-à-dire : activité, vie familiale, etc, ... Vraiment
557 pour tout, c'est un point positif d'avoir deux week-ends de congé.

558 Ici, moi, j'ai vraiment l'impression d'être là tout le temps en faisant un week-end sur deux.
559 Surtout avec des grosses semaines comme on a actuellement en temps-plein avec 6 jours sur 7.

560 Alors qu'en 12h, c'est quelque chose qui n'arrive pas, tu te dis que tu viens, tu viens 3 jours sur
561 ta semaine ou parfois 4 jours, je ne sais pas ... C'est beaucoup mais je trouve que quand tu te
562 dis que tu es là tous les jours et que tu as juste un jour de congé sur ta semaine et que tu enchaînes
563 encore la semaine prochaine dès le lundi, je trouve que c'est encore plus dur à accepter que de
564 te dire « Bon allez, j'ai 4 jours sur ma semaine je suis en 12h. »

565 Je suis d'accord que c'est énorme parce que c'est beaucoup d'heures mais tu te dis quand même
566 que tu as peut-être 3 jours pour souffler chez toi calmement. Mais, c'est mon avis.

567

568 R : Pour parler de nos horaires en 12h, donc moi, quand j'étais en 8h avant, j'enchaînais les
569 nuits parfois jusqu'à 5 pour venir moins souvent parce qu'en plus, quand on faisait des matins
570 aux urgences, on faisait 7h-14h. Donc, on finissait tôt et sans pause, ce qui est bien.

571 Mais du coup, ça nous faisait beaucoup moins d'heures, on faisait plus de soir et un temps plein
572 avant faisait au moins 20 jours sur le mois, ce qui est énorme.

573 Donc, le fait de changer en 12h fait qu'alors oui, les journées sont très longues, difficiles,
574 éprouvantes parfois mais on vient beaucoup moins souvent.

575 Il faut moins de personnel pour combler l'horaire vu qu'on a deux shifts et pas trois shifts.

576 En termes de changements, c'est plus facile aussi.

577 Surtout quand il y avait des gros soucis en termes de manque de personnel, on pouvait dire
578 « Ok, moi, je ne peux pas venir 12h mais je peux venir jusque 16h »

579 Pour la direction, de toute façon, c'est ça ou rien et donc quelque part, on pouvait un peu
580 s'adapter comme ça.

581 Et le fait de passer en 12h, même en temps-plein, j'ai pu avoir beaucoup plus de temps pour
582 moi pour travailler à côté et faire des soins à domicile. J'ai quasiment fait un an de soins à
583 domicile en supplément de mon temps-plein.

584 Maintenant, j'ai diminué mais c'est pour faire beaucoup plus de soins à domicile.
 585 Et j'ai pu faire énormément de travaux dans la maison, ce qui aurait été impossible ou très
 586 compliqué et beaucoup plus long en horaire de 8h.
 587
 588 J : Et tu ne ressens pas une différence de motivation à commencer ta journée depuis que tu es
 589 en 12h ?
 590
 591 R : Alors, c'est clair qu'il y a certains jours où il est 9h, il reste encore 10h et je sens que ça va
 592 être long. (Rires)
 593 C'est clair que les journées sont très longues, éprouvantes comme je disais.
 594 Mais en un sens, c'est un avantage. Un temps-plein va faire 14 jours. Moi, ici, je suis à 60% à
 595 partir du mois prochain, je vais faire 8 jours sur le mois, ce qui n'est rien ...
 596 Un mi-temps en 8h, je pense qu'il fait 12 jours.
 597
 598 P : C'est 11-12 jours, oui.
 599
 600 R : Ce qui est quasi un temps plein. Donc, ce serait très compliqué pour moi de revenir au 8h
 601 mais après, c'est bien que les deux personnes qui ont fait les deux partagent leur avis.
 602
 603 J : Oui, ce serait intéressant d'avoir votre point de vue.
 604
 605 N : Moi, j'ai fait 5 ans en 8h. Je n'ai pas toujours été à temps-plein parce que justement, je
 606 trouve qu'à temps-plein aux soins intensifs, on est tout le temps là. Le week-end sur deux, c'est
 607 hyper compliqué au niveau familial, les repas de famille, etc, ... Même au niveau de la vie
 608 sociale, c'est hyper compliqué à gérer.
 609 Et oui, comme O disait, tu enchaînes parfois des séries comme '4 jours de travail, 1 jour de
 610 congé, 4 jours de travail' où tu ne sais pas te reposer, tu es fatiguée, tu es irritable et même avec
 611 les patients, c'était parfois un peu compliqué aussi et parfois, je ne me sentais pas dangereuse
 612 mais je me sentais beaucoup moins alerte si j'avais dû intervenir au cas où un patient se
 613 dégradait.
 614 Donc, je trouve que ça jouait quand même sur ta santé mentale et physique alors qu'aux
 615 urgences, ce qui est bien, c'est qu'on vient quand même beaucoup moins.
 616 Comme R expliquait, les journées sont fatigantes et quand on court partout, oui, physiquement,
 617 c'est lourd également mais ça passe plus vite.

618 Il y a toujours une bonne ambiance entre nous donc, même si les patients sont parfois un peu
619 embêtants, il y a toujours cette bonne ambiance et ça passe quand même beaucoup plus
620 facilement quand l'ambiance entre collègues est quand même chouette.

621 Et oui, un week-end sur trois, c'est très fortement appréciable parce que tu as le temps de faire
622 plein de choses.

623 Sur tes week-ends, tu sais prévoir quand même beaucoup plus facilement certaines choses
624 comme des week-ends ailleurs ou à l'étranger sans mettre des jours de congés non plus.

625 Et entre les journées qui sont parfois très fatigantes, tu as facilement 2 ou 3 jours de récupération
626 et tu as le temps de te reposer, de te ressourcer, de faire des choses pour toi, de bosser à côté.

627 Par exemple, personnellement, je fais un peu d'ambulance en plus des urgences, c'est ma petite
628 sortie, mon petit loisir en plus.

629 Ça n'impacte pas spécialement mon boulot ou ma vie.

630

631 J : Toi qui as travaillé dans les deux services, est-ce que tu penses que le système des 12h se
632 prête plus aux urgences ou il se prête tout autant aux soins intensifs ?

633

634 N : Je pense que ça pourrait être tout à fait envisageable aux soins intensifs dans le sens où ça
635 te permettrait d'avoir 12h pour faire tout le travail chez le patient.

636 Que le patient soit lavé à 8h ou à 15h, fondamentalement, ça ne changera rien surtout que la
637 majorité de nos patients ne se lavent pas tous les jours ... (Rires)

638 Mais non, mais il faut être honnête...

639 Bref, que la toilette soit faite à 8h ou à 15h quand tu as un peu plus le temps, ça, c'est faisable.

640 Les scanners et les examens en général, tu sais un peu moins l'adapter mais tout le reste, préparer
641 des pompes ou des choses comme ça, tout goupiller en 6h30 le matin ou le faire en 12h ...
642 (hésitation)

643 Le matin, je trouve qu'on court vite pour anticiper le travail de l'après-midi ou de la nuit mais
644 en fait, là, ton travail de l'après-midi, c'est pour toi et donc, que ton traitement soit fait à 11h ou
645 à 15h ou autre, ça ne change rien pour le patient et pour ton organisation personnelle, c'est toi
646 qui gères un peu ta journée comme tu le veux, tes patients comme tu l'entends.

647 Finalement, du moment qu'ils reçoivent leurs traitements à heures fixes, etc, ...

648 Par exemple, les mises au fauteuil, tu peux faire ça plus tard si tu as une matinée un peu plus
649 chargée, tu peux le mettre au fauteuil l'après-midi, c'est quand même toi qui le mettras.

650

651 P : On pourrait être plus serein.

652

653 N : Plus serein, moins courir car, en plus, le matin, tu as tout.

654 En plus, les médecins débarquent toujours à 11h avec leur nouvelle feuille, leur nouveau

655 traitement et toi, tu dois faire ton tour de 11h, les mises au fauteuil et tout préparer pour le

656 collègue de l'après-midi, pour qu'à 13h, tout soit fait.

657 Alors qu'en 12h, tu pourrais le faire plus tard et tu devrais moins te dépêcher.

658

659 M : Je trouve même que c'est un type d'horaire qui serait peut-être même moins éprouvant en

660 réa.

661 Aux urgences, ils ont un rythme soutenu toute la journée, ça n'arrête jamais.

662

663 R : Mais avant, ce n'était pas le cas.

664

665 M : Alors que nous, aux soins intensifs, on n'a pas ce rythme continu. Alors oui, quand tu as un

666 patient qui ne va pas bien et qui demande quand même beaucoup de temps, de soins et de

667 surveillance, ça peut aussi être fatiguant mais je trouve que finalement, l'organisation qu'on a

668 chez nous, le type de travail, le type de patient font que je trouve que finalement un horaire de

669 12h, ça ne serait quand même pas inenvisageable.

670 Ça pourrait être facilement mis en place et oui, bien sûr, 12h, c'est éprouvant, ça, je n'en

671 disconviens pas.

672 Mais je me dis que finalement dans nos conditions à nous, je ne pense pas que ce serait beaucoup

673 plus éprouvant que quand on a des matinées qui sont chargées, qui sont condensées.

674 Tu sais que tu vas vite devoir faire tout ça, quand tu as des sorties, tu sais que machinalement,

675 tu vas vouloir tout gérer pour que ta collègue de l'après-midi n'ait pas à devoir faire un encodage

676 dans le programme informatique alors qu'elle n'a pas vu le patient, qu'elle ne s'en est pas

677 occupée.

678 Et donc, en fait, tu vas toi-même t'organiser et t'adapter pour que tout soit fait quand tu pars, si

679 tu pars par exemple à 13h30 quand tu fais 'petit matin'.

680 Et donc, d'office que tu vas avoir pas mal de choses à enchaîner sur ta matinée si tu veux que

681 ton travail soit fait correctement.

682 Alors que si tu restes toute la journée, tu sais que tu devras moins courir et si tu préfères faire

683 toute ta paperasse après ta pause de midi, libre à toi de le faire. Tu peux lisser ton travail sur ton

684 après-midi et je pense que justement, ça chargerait moins le travail de l'infirmier.

685 Parce que c'est vrai que finalement, tu fais toujours les choses bien pour avancer le travail de

686 tes collègues.

687 La nuit, tu fais des toilettes pour avancer le travail du matin.

688 Le matin, tu fais des choses pour avancer le travail de l'après-midi et donc fatalement, ça te
689 surcharge quelque part un peu ton temps de travail, ton shift.

690 Alors que si finalement, tu avais un travail plus lissé, tu pourrais mieux organiser les tâches que
691 tu as à faire sans te mettre la pression, en étant relax.

692

693 R : Et pour la prise en charge du patient, c'est peut-être plus idéal d'avoir un infirmier la journée
694 et un autre la nuit plutôt que trois infirmiers.

695

696 N : Tu aurais une meilleure continuité.

697

698 R : Tu aurais une continuité des soins qui serait peut-être meilleure et pour reparler des 12 h
699 chez nous, donc, on fait maximum 2x12h d'affilée. Alors soit avant ou après, il est possible
700 qu'on fasse un 10h-18h ou 13h-22h parce qu'on a trois types mais on n'en fait pas beaucoup
701 sur le mois.

702 Donc, par exemple, on peut faire '12h, puis 12h, puis 10h-18h' mais en termes de 12h, c'est
703 maximum deux d'affilées.

704 Donc, une grosse semaine et ça n'arrive pas non plus tout le temps, ce sera '12h, 12h, congé,
705 12h, 12h'. Autrement dit, 'lundi, mardi, jeudi, vendredi'.

706 Donc, ça va être une grosse semaine mais ça n'arrive pas souvent non plus.

707 Un autre gros point, ce qui nous a posé souci pour les 12h aussi, c'est que les nuits sont plus
708 longues.

709 Les nuits en 8h durent 11h15, je pense parce que vous commencez à 20h30.

710 Nous, du coup, on commence à 19h30 pour relayer ceux de la journée.

711 Et donc, ça, ça a posé des soucis dans l'équipe parce qu'il y a des nuiteurs qui, du coup, devaient
712 partir beaucoup plus tôt de chez eux, faire des nuits plus longues et par exemple, ils ne savaient
713 plus trop souper le soir en famille et puis, partir vers 20h, démarrer à 20h pour arriver à 20h30
714 pour faire leur nuit.

715 Ça, c'était un gros point pour lequel on a discuté et finalement, on a voté et à l'unanimité, ça a
716 été accepté mais tout le monde n'était pas d'accord avec le 12h essentiellement à cause de la
717 nuit.

718

719 J : Et pourquoi eux ont changé d'avis puisque ça a été choisi à l'unanimité ?

720

721 R : Eux n'ont pas changé d'avis, ils ont été obligés d'accepter.

722

723 J : Ah oui, c'est ça.

724

725 R : Donc, sur toute l'équipe, on est environ une cinquantaine, il y en avait un, voire deux qui
726 étaient contre parce qu'eux ne faisaient que des nuits mais du coup, ça leur a permis ...
727 (hésitation)

728 Ils faisaient des nuits pour avoir une facilité familiale en termes d'horaire et d'organisation.

729 Du coup, il y en a certains qui sont repassés en jour.

730 Elles ne sont pas revenues complètement en jour mais elles faisaient quelques jours alors
731 qu'avant, elles n'en faisaient pas.

732

733 J : Et toi, Q comme tu vis les deux, quel est ton système préféré ?

734

735 Q : Je trouve que c'est un bel équilibre entre les deux en fait parce qu'effectivement, le fait de
736 ne venir que 3 jours par semaine ou 4 jours par semaine, c'est vraiment agréable.

737 Pour moi, le gros point positif, c'est le week-end sur trois parce que ça, c'est vraiment chouette.

738 Et quand tu as de longues séries aux soins intensifs, effectivement, c'est quand même long.

739 Mais pour moi, les 12h aux soins intensifs, ce serait vraiment du luxe. Le fait de suivre ton
740 patient, de pouvoir mieux gérer ton temps pour faire tes soins.

741 Et alors, aux soins intensifs, tu n'es jamais tout seul, même quand tu as un gros patient, tu as
742 une équipe derrière.

743 On travaille souvent à deux, on peut demander facilement l'aide d'un collègue.

744 Je pense que si on le fait aux urgences, c'est clairement faisable aux soins intensifs.

745 Mais c'est vrai que quand tu termines ta journée de 12h, je vais reparler de l'irritabilité mais
746 c'est souvent la chose qui ressort.

747 Je suis fatiguée, je suis irritable mais maintenant, après une longue série, sûrement qu'on l'est
748 également, c'est un peu à débattre.

749 Ce qu'il y a de plus compliqué avec les 12h aussi, ce sont de nouveau les enfants en bas âge
750 parce que ça veut dire que tu ne peux pas les déposer à l'école, tu ne peux pas les chercher.

751 Quand tu fais les nuits, tu commences à 19h30, tu les vois un peu avant d'aller faire ta nuit mais
752 tu ne peux pas souper avec.

753 Il y a des points positifs et négatifs mais c'est quelque chose qu'il faut au moins tester aux soins
754 intensifs.

755

756 O : Toi qui travailles dans les deux services pendant à chaque fois un mois, tu trouves que sur
757 ton mois aux urgences et ton mois aux soins intensifs, tu as plus de temps en famille en 12h ou
758 en 8h ?

759 Parce que, oui, d'un côté, tu fais des 12h mais tu travailles 3 jours, maximum 4 jours sur ta
760 semaine et ça te permet, les autres jours, d'être là pour aller chercher ton enfant au matin, au
761 soir.

762 Tandis que si tu travailles 6 jours sur 7 aux soins intensifs, il y a d'office des moments où tu ne
763 sauras pas le conduire ou ne pas t'en occuper ? Je ne sais pas si tu vois ce que je veux dire ?
764 Est-ce que tu as plus de temps aux urgences ou aux soins intensifs ?
765

766 Q : J'ai l'impression que je m'occupe plus de mon fils quand je suis aux soins intensifs.
767 Simplement parce que, soit, je vais le déposer le matin, soit, je vais le chercher l'après-midi.
768

769 O : Donc, d'office, tu le vois une fois sur la journée.
770

771 Q : Oui, je le vois au moins une fois sur la journée, c'est un horaire un peu plus normal. Il y a
772 juste les périodes de nuit où là, je ne le vois pas mais c'est pareil aux urgences ...

773 Que quand je fais 12h, je le vois quand même en allant le déposer à la crèche car on a la chance
774 qu'elle ouvre tôt mais après, quand ce sera l'école, je ne le verrai pas avant d'aller travailler et
775 quand je vais rentrer, il sera déjà couché.

776 Donc là, ça veut dire que trois jours par semaine, tu ne le vois pas du tout et tu ne t'en occupes
777 pas.
778

779 P : Ton temps n'est pas plus qualitatif avec lui avec ton horaire en 12h des urgences ?
780

781 Q : Pas spécialement plus parce que tu es quand même fatigué de ta veille.
782 Alors, oui, tu es contente de passer ta journée avec mais tu es toujours un peu fatiguée.
783

784 M : Après, ce qu'on oublie aussi, c'est que, oui, tu es à la maison toute la journée mais ton
785 enfant, il va à l'école.

786 Donc, de toute façon, tu le verras un tout petit peu le matin, tu vas le voir un peu l'après-midi
787 quand il revient mais entre-temps, oui, tu es en repos et tu es à la maison mais tu ne le vois
788 quand même pas non plus.

789 Donc, c'est pour ça que je peux comprendre ce que dit Q parce que finalement, avec l'horaire
790 qu'on a actuellement en réa, moi aussi je sais d'office le voir soit le matin parce que je fais des
791 soirs et que, du coup, je peux aller les conduire ou je m'en occupe.

792 Ou je sais d'office aller les voir le soir si je fais 'petit matin', je sais aller les chercher, aller aux
793 activités, le sport.

794 Enfin, ça c'est indéniable.

795

796 Q : Ou alors, il ne faudrait faire le 12h que les weekends, comme ça, tu travailles un weekend
797 sur trois mais la semaine, tu vois tes enfants, tu peux t'en occuper quand même et avoir un
798 horaire un peu plus normal de 8h.

799

800 J : Tu trouverais ça mieux de ne faire ça que le weekend ?

801

802 Q : Que le weekend car en plus, on a tous ... enfin, presque tous des conjoints qui ne sont pas
803 dans le médical et qui là peuvent prendre le relais.

804

805 P : En tant que parent.

806

807 Q : En tant que parent, oui.

808 Et ça ne fait que deux jours durant un week-end sur 3 où on ne voit pas notre enfant.

809

810 P : Parce que moi, je suis d'accord et je comprends ce que tu veux dire du coup. Mais moi,
811 n'ayant pas d'enfant je crois que je trouverais ça intéressant de pouvoir faire les 12h durant le
812 week-end mais aussi durant la semaine mais je comprends ce que tu veux dire et en effet, si
813 j'avais des enfants, ça me ferait plaisir de garder mes week-ends en 12h pour avoir un weekend
814 sur trois mais, en effet, de le voir un petit peu le matin, un petit peu le soir et de garder les 8h
815 en semaine.

816

817 N : Après, rien n'empêche, comme aux urgences par exemple, d'avoir les 12h mais d'avoir des
818 horaires un peu plus de journée comme les milieux, c'est-à-dire : le 10h-18h, 13h-22h.

819 Ça n'empêche pas d'avoir les deux. Pour ceux qui sont plus réticents envers les 12h par exemple
820 aux soins intensifs de trouver un petit compromis comme ça.

821

822 Q : Mais il ne faut pas être à temps-plein du coup. Pour tes heures, il ne faut pas en faire trop
823 sur ton mois.

824 Ou alors, tu dois venir plus souvent.

825

826 P : Ça demande beaucoup d'organisation. Le mot-clé est « organisation ».

827 Je trouve que les horaires comme ça, ça demande une organisation de dingue parce qu'avec des
828 horaires réguliers, c'est clair que ça demande de l'organisation quand tu as un enfant mais, ça
829 ne change plus.

830 Tu as fait ton organisation, ça ne change plus.

831 Il faut parfois s'adapter, si tu veux aller au resto avec des copines par exemple. Ou si l'autre a
832 envie de faire ci ou faire ça, alors, tu prends le relais mais c'est une organisation quand même
833 qui est ancrée et que ne bouge pas, tu as des mini modifications mais c'est vrai que nous et
834 comme tu le dis si bien R, tu dois planifier chaque mois différemment.

835 Et même si tu veux faire du sport ou des trucs comme ça. Moi, j'essaie de faire du sport avec
836 une copine en salle, on va faire comment ? Eh bien, on va planifier en fonction de nos horaires.

837 On va dégager des dates si on arrive à s'en dégager.

838

839 Q : Moi, j'ai un sport qui est hyper prenant parce que j'ai un cheval et que je dois le sortir.

840 Il ne peut pas rester dans son box pendant 48h sans sortir.

841 Alors oui, je pourrais le laisser au pré mais ça reste un sport, ça reste ma façon de me dépenser
842 de changer les idées.

843 Et donc, je me force un peu à y aller et ce n'est pas négatif.

844 C'est juste que pour avoir mon activité physique à côté du boulot, j'y vais et du coup, c'est de
845 l'organisation.

846 Mais aussi, quand on est en nuit, on mange beaucoup plus aussi.

847 Donc, en fait, c'est vraiment ma façon d'avoir bonne conscience de me dire « Ok, j'ai fait mon
848 sport, j'ai bougé. Aujourd'hui, je suis sortie de ma maison, je suis allé à l'extérieur et j'ai fait
849 quelque chose. »

850

851 J : Tu trouves que tu manges plus pendant les nuits ?

852

853 Q : Oui, plus mal.

854 Parce que quand on est en journée et qu'on est occupé, c'est beaucoup plus actif mais du coup,
855 d'un côté, on n'a pas le temps de s'arrêter toutes les 3 minutes pour manger et en fait, on reste
856 occupé, on garde l'esprit occupé.

857

858 R : On cuisine peut-être moins aussi.

859

860 Q : Oui, on cuisine moins.

861 Tandis que pendant les nuits, le fait d'avoir la fatigue fait que je mange beaucoup plus.

862 Le rythme est quand même ... Même si on a eu des grosses nuits aux urgences, le rythme est
863 quand même plus ralenti et donc, tu as le temps de manger.

864 Tu as le temps de t'arrêter et de te dire « Tiens, je mangerais bien un petit truc, je grignoterais
865 bien un truc comme ça ! »

866

867 R : Grignoter aussi.

868

869 Q : C'est souvent du grignotage, c'est souvent des chips, c'est souvent des chocolats, c'est
870 souvent des trucs pas très bon pour la santé. Et en plus, on mange décalé.

871

872 P : Et puis même, je trouve que quand tu fais des soirs, je suis hyper d'accord avec ce que tu
873 dis.

874 Je crois que quand tu es un peu fatiguée, tu as plus vite tendance à choisir un truc un peu sucré,
875 un peu gras et tu manges moins bien ...

876 Moi, je ne sais pas si je mange plus mais je mange moins bien parce que si tu dors beaucoup,
877 tu manges à des heures décalées et donc, je pense que, mine de rien, ça perturbe quand même
878 ton organisme et ta routine.

879 Et puis aussi, je trouve que si tu as envie de manger bien et correctement, c'est aussi de
880 l'organisation.

881 Dès que tu fais un soir, il faut prévoir un truc à manger parce que sinon, forcément, tu vas
882 manger ce qui traîne, c'est à dire franchement pas grand-chose de bon.

883 Celui qui a des horaires réguliers pourra prévoir son repas de midi s'il le veut mais tu sais que
884 le soir, il peut cuisiner en rentrant.

885 Ici, avec nos horaires, tu dois prévoir que tu dois cuisiner le matin avant de partir faire ton shift
886 du soir.

887 Ou alors, tu dois cuisiner pour ta nuit parce que tu manges avant d'aller travailler mais tu sais
888 que tu vas aussi manger à 2h donc, tu dois aussi cuisiner un truc.

889 Ça demande beaucoup d'organisation et de bien anticiper tes repas si tu ne veux pas manger
890 n'importe quoi durant les nuits.

891

892 O : Moi, pendant les nuits, j'essaye de garder un rythme normal pour mes repas.

893 Genre, manger à 1h, 2 h, ça, je ne fais pas.

894 Genre, je vais manger avant ma nuit ou quand j'arrive à 20h30, 21h dans le service.

895 A 1h-2h, je vais quand même manger un yaourt ou un truc du genre pour ne pas rester toute la

896 nuit sans rien manger et au matin, avant de partir, je vais déjeuner pour essayer de garder ce

897 rythme d'alimentation normal.

898 Maintenant, je ne dis pas que je ne fais pas des écarts durant la nuit et que je ne vais pas manger

899 un petit truc si j'avais vraiment faim mais je vais essayer de ne pas manger un repas chaud, par

900 exemple, pas de spaghettis à 2h du matin.

901 Parce que je me dis qu'en faisant ça, c'est peut-être encore plus facile de retrouver un cycle de

902 sommeil normal après les nuits.

903

904 J : Tu disais, O, que tu avais déjà failli avoir un accident au retour de ta nuit ...

905

906 O : Oui, je me suis endormi et j'ai senti la ligne blanche sous ma roue et c'est ça qui m'a réveillé.

907

908 J : Les autres, c'est quelque chose qui vous est déjà arrivé avant ou après une garde ? Ou même

909 pendant la garde, c'est quelque chose qui vous arrive de temps en temps ?

910

911 N : Moi, j'ai déjà eu un accident en rentrant de nuit. J'étais en droit, évidemment. (Rires)

912 C'est juste de la fatigue et c'était une collègue derrière avec qui j'avais fait la nuit et oui, on a

913 manqué de réflexes et ça se passe tellement toujours super vite que tu dois vite freiner, etc, ...

914 Mais tu as beaucoup moins de réflexes quand tu sors de nuit et donc, j'ai eu l'accident !

915 Mais c'est vrai que sur le retour de nuit, parfois, j'ouvre la fenêtre, je mets l'air conditionné à

916 fond parfois, je chique ou des trucs comme ça pour rester réveillée parce que tu sens que tu es

917 entre deux mondes et tu es là mais en fait, tu n'es pas là et tu n'es pas du tout concentrée.

918 Tu écrases à moitié des gens qui traversent le passage piéton ... Tu roules un peu par

919 automatisme ... (Rires)

920 Tu freines au dernier moment et si le piéton est attentif, il ne traverse pas et tu lui dis « Désolé,

921 en fait, je ne t'avais pas vu ! »

922

923 M : Tu roules par automatisme.

924

925 Q : Et les réflexes sont très diminués.

926

927 M : Parfois, tu ne te souviens pas du trajet non plus.

928

929 O : Non mais ça, c'est vrai, ça m'arrive plein de fois. J'arrive à un endroit et je me dis que je
930 ne me souviens même plus comme je suis arrivée là ...
931

932 M : Moi, quand je sortais de mon premier hôpital, je me retrouvais à la moitié de mon trajet et
933 je me demandais ce qu'il m'était arrivé, si je n'avais pas fait un AIT ... (Rires)
934

935 O : Oui. Et tu te demandes si tu n'as pas provoqué quelque chose ...
936

937 M : Tu sais que non mais en fait, tu n'es pas concentrée et tu es plus occupée à lutter pour ne
938 pas t'endormir que finalement, tu en oublies la route et tu ne te rends pas compte que tu as déjà
939 parcourue 30 km ...

940 Ça, ça m'arrivait souvent et donc, à la fin, pour ne pas m'endormir, je téléphonais à mon mari
941 et puis, en fait, je crois qu'on restait toutes les 40 min de trajet à discuter parce que la route
942 devenait longue.

943 J'avais 75 bornes aussi ...
944

945 Q : Ça, c'est un truc qui en sortant de jour ne m'est jamais arrivée mais en nuit, oui.
946

947 J : J'allais vous demander, est-ce que cela vous est déjà arrivé à d'autres moments ?
948

949 Tout le monde : Non.
950

951 R : Moi, j'ai déjà grillé des feux rouges car je faisais le SMUR la nuit et du coup ...(Rires)
952

953 J : Ah oui, on n'y pense pas.
954

955 R : Oui, j'ai toujours l'impression d'être dans le SMUR.
956

957 Q : Ou alors, tu as l'envie de dépasser à contre-sens et puis, tu te dis « Non, non, reste à ta
958 place ! »
959

960 R : Il paraît que ça équivaut à un petit état d'ébriété et c'est vrai que les réflexes sont beaucoup
961 olus ralentis, on sent vraiment la fatigue ...
962

963 J : Et du coup, pour faire le lien avec ça, est-ce que vous pensez qu'il serait possible d'envisager
 964 dans un des deux services ou dans les deux services de s'alterner et de laisser quelqu'un dormir
 965 de temps en temps ?
 966

967 Q : Ça, ça serait vraiment bien, au moins 1h !
 968

969 J : Pourquoi est-ce qu'on ne le fait pas finalement ?
 970

971 N : Moi, j'avoue qu'aux soins intensifs, personnellement, je dormais beaucoup quand même.
 972 Franchement, aux soins intensifs, tu peux facilement te poser 1h à 3h si le service est calme.
 973

974 O : Moi, je trouve que ça ne change rien de dormir.
 975

976 P : Tu ne dors pas de la même manière.
 977

978 N : Si, je trouve que je suis moins fatiguée.
 979

980 Q : Tu ne dors pas de la même manière mais n'empêche que tu te reposes un petit peu ...
 981 Aux urgences, c'est hyper mal vu.
 982 Tu ne peux pas dormir car tu dois toujours être alerte et tu risques de ne pas entendre le garde-
 983 urgences qui sonne et de ne pas voir les inscriptions qui se rajoutent.
 984 Mais tu te demandes pourquoi les médecins peuvent couper et aller dormir et nous, on ne peut
 985 pas.
 986 On a le même métier, on travaille dans la même équipe. (Se coupe)
 987 Enfin ce n'est pas le même métier mais quasiment, on travaille avec eux.
 988 Pourquoi il y a vraiment cette ségrégation qui est fait de dire « Oui, eux, ils peuvent couper et
 989 aller se reposer 2h et nous, on ne peut pas ? » Alors que c'est juste physiologique.
 990

991 O : Je pense qu'aux urgences, ce serait plus facile de faire comme tu dis que quelqu'un aille
 992 dormir 1h.
 993 Qu'aux soins intensifs, si c'est rempli, qu'il y a 15 lits et qu'on est 4, enfin tu imagines
 994 l'infirmier qui doit reprendre tous tes patients, elle en aura combien ?
 995

996 Q : Mais par contre, s'il y a un truc qui se passe, si tu es dans le trou, tu entends quand ça sonne
 997 et qu'il y a du remue-ménage ..

998
999 M : Oui... (acquiesce)
1000
1001 Q : Que quand il y a du remue-ménage chez nous, ce sont vraiment des chambres de garde qui
1002 sont au bout du couloir et tu n'entends rien. Même quand le SMUR sonne...
1003
1004 N : Je suis un peu... Mais attends c'est quoi que tu avais dit encore (rires).
1005 En tout cas, aux soins intensifs, même s'il y a une qui est un peu plus alerte et que trois dorment,
1006 même si tu as les 15 lits, c'est rare que les 15 foyers en même temps.
1007 J'ai l'impression que tout est un peu plus sous contrôle aux soins et que tu sais plus facilement
1008 te reposer, regarder un film ou autre, en étant toujours alerte.
1009
1010 M : Après c'est juste le principe que tu te décharges sur tes collègues. C'est cet aspect-là où tu
1011 te dis que pendant 1h, je me décharge, je lui donne ou je lui laisse des patients qu'elle ne connaît
1012 pas spécialement et donc ça peut éventuellement mettre mal à l'aise quelqu'un.
1013 Que peut-être qu'aux urgences, je ne sais pas non plus comment ça fonctionne. Je ne sais pas si
1014 vous avez quelqu'un lié à l'aigu, puis un autre à telle ou telle chose.
1015 Mais je me dis que s'il s'avérait qu'à l'aigu, pendant l'instant de 2h, il n'y a personne parce que
1016 tout a été réglé, est-ce que là ça pourrait, je pense, être envisagé que la personne puisse à un
1017 moment donné s'assoupir.
1018
1019 N : On se pose mais ... (se coupe)
1020
1021 M : Tu culpabiliserais moins je pense. Peut-être plus dans ce sens-là peut-être.
1022
1023 Q : En fait, à partir de minuit, tu n'as plus de secteur. Ça évite que des collègues installent des
1024 patients dans des secteurs qui ne sont pas le leur pour qu'ils n'aient plus de patients.
1025
1026 M : Ah oui.
1027
1028 Q : Mais par contre, cette réflexion ne peut avoir lieu que dans le cas de figure où c'est calme
1029 aux soins comme aux urgences.
1030
1031 M : Tout à fait.
1032

1033 Q : A partir du moment où c'est la merde, les médecins ne coupent pas.
1034 Tandis que nous, on continue tout le temps et c'est normal. On peut dire que s'il y en a un qui
1035 foire aux soins, dans ce cas-là, il n'y en a aucun qui se repose et que si aux urgences c'est la
1036 merde, on continue.
1037
1038 M : Mais après, je pense que fondamentalement, c'est possible en fait.
1039 Qu'il y ait une personne qui dit qu'elle est vraiment fatiguée.
1040 Alors, pourquoi pas qu'elle aille se reposer une heure ou deux, moi, je veux bien suivre ou
1041 surveiller tes patients.
1042 Ce serait envisageable.
1043
1044 Q : Je trouve qu'il y a quand même un peu un manque d'empathie à ce niveau-là.
1045
1046 M : Il n'y a rien qui l'en empêcherait.
1047
1048 Q : Parce que s'il y en a un qui est fatigué, il n'y a jamais personne qui va dire « Vas te reposer
1049 une demi-heure. »
1050 Ça va toujours être « Ha, moi aussi, je suis fatigué. »
1051
1052 P : C'est vrai que quand on se pose dans le fauteuil et que tu es vraiment fatigué, il y en qui
1053 s'endorment et des fois, ils sont tellement fatigués qu'ils s'endorment plus fort que la normale
1054 alors si toi, tu fermes les yeux deux secondes, tu ouvres quand même les yeux à chaque petit
1055 bip.
1056 Mais il y en a qui, parfois, n'ouvrent plus un œil du tout.
1057 Et donc, par solidarité, tu gères un peu les patients mais si tu ne sais pas, tu ne sais pas et tu
1058 peux facilement lui dire « Bon, pour ton petit patient, je ne sais pas ce que je peux faire ... »
1059 Mais c'est vrai que c'est compliqué de dire « Bon, je vais dormir dans un lit, tu gères mes
1060 patients pendant 2h. »
1061 Mais ça voudrait dire que tu récupères ces patients ...
1062 Je crois que c'est plutôt que tu te reposes et que tu fermes les yeux mais normalement ...
1063 (hésitation)
1064 Moi j'avoue que je n'aime pas faire ça parce que ça me met encore plus mal.
1065
1066 O : Oui, moi aussi.
1067

1068 P : Parce, du coup, tu ne dors pas vraiment bien parce que tu te reposes mais à chaque petit
1069 bruit, tu ouvres un œil pour regarder qui sonne et donc tu es quand même toujours alerte mais
1070 en n'étant pas alerte comme ça ...
1071 C'est vraiment dans un demi-coma. Et donc moi, j'avoue que je ne le fais pas sauf vraiment
1072 quand je suis exténuée et que je n'arrive pas à tenir et donc là, je n'ai pas le choix, ça me permet
1073 de me reposer mais je suis quand même alerte.
1074 Mais sinon, je reste éveillée, je suis plus réactive et je trouve ça plus facile pour surveiller tes
1075 patients, enchaîner les tours.
1076 Je trouve ça compliqué de mettre en place une chambre de garde avec des relais. Ca veut dire
1077 que tu te décharges clairement sur tes collègues.
1078
1079 J : Mais si vous voulez, je vais vous poser une dernière question alors.
1080 Simplement, si vous pouviez modifier votre système d'horaire, quel système choisiriez-vous et
1081 comment le modifieriez-vous ?
1082
1083 P : Moi, j'avais déjà cette idée-là et je suis encore plus convaincue avec tout ce que vous avez
1084 dit sur les urgences, les 12h en weekend, ça c'est sûr.
1085 Et alors, les 12h en semaine pour ceux qui le veulent en laissant l'opportunité de garder les 8h
1086 en semaine, je ne sais pas comment mais voilà, un système hybride.
1087 En tout cas, je parle pour les soins intensifs. Et d'office avec les 12h pour le weekend et pareil,
1088 ceux qui veulent rester en un weekend sur deux, ils le restent.
1089 Un système hybride pour permettre à chacun de s'y retrouver car chacun a une vie différente,
1090 chacun a des besoins différents en fonction de si on a des enfants ou non et de ce qu'on a envie
1091 de faire.
1092 Et je trouve que ça permettrait au moins de laisser les gens choisir l'horaire qui leur convient
1093 mieux et avec lequel ils vont vivre.
1094
1095 N : Moi, j'avoue que le système de 12h, c'est top et revenir en 8h, ce serait vraiment compliqué.
1096 Le fait de faire moins de nuit aussi, j'avoue que c'est appréciable parce qu'avant, j'en faisais
1097 facilement 6 par mois et ici, je suis à 2 et comme j'ai du mal à me remettre en jour après, c'est
1098 plus simple en faisant moins de nuit.
1099 Surtout qu'on a quand même quelques jours après pour récupérer donc, c'est quand même plus
1100 gai.
1101 Franchement, je trouve que les 12h, au niveau de l'organisation, je trouve ça chouette.
1102 On sait toujours faire un petit truc après ses 12h même si ça dépend de l'état de fatigue.

1103 Je trouve qu'au niveau de la vie sociale, c'est quand même plus sympa aussi.
1104
1105 Q : C'est vrai que si tu termines à 19h30, à 20h30, tu es à ton événement.
1106
1107 M : Après, c'est vrai qu'on a un métier qui n'est pas facile du tout mais je pense que l'un des
1108 points positifs, ce serait ... (hésitation)
1109 Voilà, on comprend la pénibilité du travail.
1110 Moi, je trouve que ce serait logique et je trouve que ça serait même plus que normal d'avoir,
1111 comme P disait, un horaire hybride ou en fait, finalement, pour une fois, ce serait à l'institution
1112 à s'adapter à la vie de ces travailleurs.
1113 Parce qu'en fait, à l'heure actuelle, la vie personnelle de tout un chacun est compliquée, n'est
1114 pas quelque chose de simple.
1115 Par exemple, R et sa compagne vont avoir des horaires, vont avoir une organisation du feu de
1116 Dieu pour pouvoir avoir un semblant de vie.
1117 Un autre collègue des soins intensifs travaille les week-ends inverses de son épouse et en fait,
1118 finalement, quand je les écoute, ils ne font que se croiser.
1119 Ils ne se voient jamais, ils se croisent en fait ...
1120 Mais c'est quoi ça comme vie quand on a des enfants etc, ... Tu n'en profites pas !
1121 Et donc, je me dis qu'on a cette particularité-là dans ce métier où je me dis que peut-être que
1122 pour une fois, ce serait à l'employeur de donner l'opportunité à son travailleur d'adapter son
1123 travail à sa vie de famille et pas d'adapter sa vie de famille au travail.
1124 Mais donc, je pense qu'il faut vraiment modifier les mentalités, il faut vraiment se sortir de ce
1125 système d'horaire bien rangé ou tu fais un 7-15h ; 13-21h et point à la ligne.
1126 Je crois que ce serait vraiment une force et je pense que ce serait vraiment quelque chose de
1127 sympa et je crois que peut-être que ça attirerait un peu plus de monde dans la profession.
1128 Ça permettrait de se dire « Tiens, c'est peut-être un métier compliqué mais finalement, c'est le
1129 métier qui s'adapte à ma vie de famille et pas ma vie de famille qui s'adapte au métier en fait. »
1130 Voilà, je pense que ce serait ça l'horaire idéal.
1131
1132 R : Belle conclusion.
1133
1134 J : Eh bien oui, c'est une belle conclusion.
1135 Merci à tout le monde pour cet entretien de groupe, c'était très intéressant.

