

# Centre de Gestion des Côtes d'Armor



## Commission E.H.P.A.D

### Réunion d'information sur le travail de nuit en EHPAD

Plérin

Le 1<sup>er</sup> décembre 2011

Centre de Gestion 22

1, rue Pierre et Marie Curie ■ 22194 PLÉRIN Cedex ■ 02 96 58 64 00

[www.cdg22.fr](http://www.cdg22.fr)

# Plan de présentation

---

- **Introduction**
  - Le cadre juridique du travail de nuit
  - Le métier de veilleur de nuit
    - Les évolutions du métier
    - Les conditions de travail
    - La formation
- **La santé des agents de nuit**
  - La santé psychique
  - La santé physique : quelques notions
  - Quelques pré requis pour travailler de nuit
  - Répercussions du travail de nuit sur le sommeil et la santé
- **Les témoignages**
  - Comment les collectivités s'organisent-elles tout en respectant le cadre juridique fixé ?
- **Le temps d'échanges**
- **Conclusion :**
  - Rappel des préconisations du groupe de travail « *organisation et santé au travail dans les EHPAD* »

---

# Introduction

1. Le cadre juridique du travail de nuit
2. Le métier de veilleur de nuit

# 1. Cadre juridique du travail de nuit (1/6)

---

- **La définition** : le travail de nuit comprend au moins la période comprise entre 22 heures et 5 heures ou une autre période de sept heures consécutives comprises entre 22 heures et 7 heures (art.3, décret n°2000-815 du 25/08/2000)
- **Les durées maximales du travail de nuit** :(art.3, décret n°2000-815 du 25/08/2000)
  - La durée quotidienne de travail ne peut excéder 10 heures
  - L'amplitude maximale de la journée de travail est fixée à 12 heures
  - La durée hebdomadaire de travail effectif ne peut excéder quarante huit heures au cours d'une même semaine
  - Sur une période de douze semaines consécutives, la durée hebdomadaire de travail de nuit, ne peut dépasser quarante quatre heures

# 1. Cadre juridique du travail de nuit (2/6)

---

## En droit européen, la directive 2003/88/CE :

- **Article 8** : les états membres prennent des mesures nécessaires pour que le temps de travail normal des travailleurs de nuit **ne dépasse pas huit heures en moyenne par période de vingt quatre heures**
- **Article 17** : des **dérogations aux garanties minimales** peuvent être mises en œuvre « **pour les activités de garde, de surveillance et de permanence caractérisées par la nécessité d'assurer la protection des biens et des personnes** et pour les activités caractérisées par la nécessité d'assurer la continuité du service ou de la production , notamment lorsqu'il s'agit des services relatifs à la réception, au traitement et/ou aux soins donnés par des hôpitaux ou des établissements similaires... »

# 1. Cadre juridique du travail de nuit (3/6)

---

## – **Les conditions de mise en œuvre :**

- Le recours au travail de nuit est exceptionnel
- Il prend en compte les impératifs de protection de la santé et de la sécurité des travailleurs
- Il peut être justifié par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité sociale
- Lorsque le travail de nuit est incompatible avec des obligations familiales, notamment avec la garde d'un enfant ou la prise en charge d'une personne dépendante, le salarié peut refuser d'accepter ce changement sans que ce refus constitue une faute professionnelle
- Le médecin du travail est consulté avant toute décision importante relative à la mise en place ou à la modification de l'organisation du travail de nuit.

# 1. Cadre juridique du travail de nuit (4/6)

---

## – Les garanties et contreparties accordées aux agents :

- sous forme de repos compensateur et, le cas échéant, sous forme de compensation salariale
- Par ailleurs, d'autres garanties lui sont accordées :
  - Protection médicale particulière
  - Possibilité d'être affecté temporairement ou définitivement sur un poste de jour si l'état de santé du travailleur de nuit l'exige
  - Information, particulièrement des femmes enceintes et des travailleurs vieillissant, des incidences potentielles du travail de nuit sur la santé

# 1. Cadre juridique du travail de nuit (5/6)

---

- **La surveillance médicale des travailleurs de nuit :**
  - Ils bénéficient d'une surveillance médicale renforcée qui a pour objet de permettre au médecin d'apprécier les conséquences éventuelles du travail de nuit pour leur santé et leur sécurité (art R3122-18 du code du travail)
- **La mise en œuvre** (article R3122-19 du code du travail) :
  - Un travailleur ne peut être affecté à un poste de nuit que :
    - s'il a fait l'objet d'un examen préalable par le médecin du travail
    - si la fiche d'aptitude atteste que son état de santé est compatible avec une telle affectation
  - Le médecin du travail doit être informé par l'employeur de toute absence, pour cause de maladie, des travailleurs de nuit
  - En dehors des visites périodiques, le travailleur peut bénéficier d'un examen médical à sa demande.

# 1. Cadre juridique du travail de nuit (6/6)

---

## – Le retour au travail de jour

- Les travailleurs de nuit qui souhaitent occuper ou reprendre un poste de jour dans le même établissement sont prioritaires.
- Lorsque le travail de nuit est incompatible avec des obligations familiales l'agent peut demander son affectation sur un poste de jour.
- Le travailleur de nuit, lorsque son état de santé, constaté par le médecin du travail, l'exige, est transféré à titre définitif ou temporaire sur un poste de jour correspondant à sa qualification et aussi comparable que possible à l'emploi précédemment occupé

## 2. Le métier de « veilleur de nuit » (1/3)

---

### – L'évolution des missions :

- Des missions qui ont évolué en même temps que l'accroissement de la dépendance
  - Une nuit « passive » qui devient « active »
  - Des fiches de poste qui n'ont pas toujours évolué avec la pratique
  - Des équipes de nuit qui pallient le manque de temps des équipes de jour
- Des missions communes :
  - Assurer une veille « active » des personnes (les changes, etc)
  - Garantir les conditions de repos de la personne,
  - Assurer la surveillance des locaux et des équipements et en garantir la sécurité
  - Assurer la fonction de relais jour-nuit
- Des missions complémentaires liées à l'organisation de l'établissement :
  - Assurer une fonction d'hygiène et d'entretien des locaux
  - Assurer une fonction d'hôtellerie

## 2. Le métier de « veilleur de nuit » (2/3)

---

### – Les conditions de travail :

- Arrêté du 30 août 2001 prévoit :
  - Une indemnisation pour le travail intensif de nuit de 0.90 € / heure pour les auxiliaires de soin et 0.80 €/heure pour les agents sociaux
- Travail seul parfois en binôme
- Peu de contacts avec l'équipe de jour
- Ambiance de nuit particulière
- Points négatifs exprimés :
  - Pénibilité physique due au décalage de sommeil
  - Le sentiment d'exclusion dans certains cas
- Points positifs exprimés :
  - Le fait de travailler seul et d'avoir des responsabilités
  - La qualité des relations avec les résidents

## 2. Le métier de « veilleur de nuit » (3/3)

---

### – La formation :

- La formation est devenue obligatoire dans les structures d'accueil pour personnes handicapées (convention collective de 1966)
- Le contenu :
  - Axe 1 : Responsabilité professionnelle
  - Axe 2 : Connaître et comprendre les problématiques des personnes accueillies
  - Axe 3 : Analyse de la pratique et de la méthodologie professionnelle

---

# La santé des agents de nuit

1. La santé psychique
2. La santé physique : quelques notions
3. Quelques pré-requis pour travailler de nuit
4. Répercussions du travail de nuit sur le sommeil et la santé
5. En conclusion

# 1. La santé psychique

---

- Veilleur de nuit : un travail à part ?
  - L'envers du décor
  - Les personnes âgées et la nuit
- Spécificité d'une pratique « solitaire » :
  - Quelle posture professionnelle ?
  - Comment envisager l'accompagnement des résidents la nuit ?
  - Nuit/jour une continuité existe-t-elle dans l'accompagnement ?

## 2. La santé physique : quelques notions (1/2)

---

- Quand et pourquoi faire appel au médecin de prévention :
  - Il conseille l'employeur, les représentants du personnel lors des aménagements d'horaires, de l'évaluation des risques, de l'aménagement des postes...
  - Il réalise le suivi individuel et vérifie l'adéquation au poste de travail ; il informe les agents
- Des définitions
  - Semaine standard
  - Horaires atypiques de travail

## 2. La santé physique : quelques notions (2/2)

---

### – La chronobiologie

- Définition
- Les rythmes circadiens
- Les rythmes hormonaux
- Les synchroniseurs

### – Le sommeil

- Nous passons un tiers de notre vie à dormir
- Il est rythmé comme une horloge
- Il existe des variations interindividuelles

# 3. Quelques pré requis pour travailler de nuit

---

## – Introduction

- La probabilité de survenue des effets sur la santé du travail de nuit varie selon les individus. L'acceptation des horaires peut contribuer à diminuer les risques.

## – Quelques caractéristiques

- Les « oiseaux de nuit »
- 40 ans : parfois un tournant
- Effet travailleur sain

## – Volontariat

## – Acceptation par l'entourage du rythme décalé

# 4. Répercussions du travail de nuit sur le sommeil et la santé (1/3)

---

## – Introduction

- Il n'existe pas de travail de nuit qui soit physiologiquement acceptable
- L'adaptation à ces horaires est liée à l'équilibre entre divers facteurs

## – Le sommeil

- Il est possible de réduire son temps de sommeil mais il n'est pas possible de réduire son besoin de sommeil
- Le sommeil est de moins bonne qualité et en moindre quantité
- Dette de sommeil
- Troubles de la vigilance
- Risque de vieillissement prématuré

# 4. Répercussions du travail de nuit sur le sommeil et la santé (2/3)

---

## – Risque accidentel

- Dû à une diminution des performances et/ou de la vigilance ; diminution physiologique ou liée à la dette de sommeil.
- Des accidents du travail souvent plus graves mais pas plus fréquents
- Des accidents de la route en fin de poste

## – Troubles de l'alimentation

- Augmentation de la prise d'aliments gras et sucrés, diminution de l'hormone de satiété
- Risque de surpoids voire d'obésité

## – Troubles gastro-intestinaux

- Tendance à la constipation, aux dyspepsies, brûlures gastriques, borborygmes, flatulences...
- Ulcères gastroduodénaux, colites

# 4. Répercussions du travail de nuit sur le sommeil et la santé (3/3)

- Troubles cardiovasculaires
  - Dus à une hygiène de vie parfois moins bonne, à des anomalies du bilan lipidique et à des perturbations endocriniennes
  - Dus à une augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension
  - Augmentation potentielle des maladies cardiovasculaires
- Troubles psychosomatiques
  - Fatigue chronique, irritabilité
  - Anxiété, dépression
  - Augmentation de la consommation de médicaments
- Perturbations endocriniennes, cancer
  - Altération de la réponse immunitaire
  - Risque de cancer hormono-dépendant (sein et prostate)
  - Risques lors des grossesses
- Troubles sur la vie privée et la sphère sociale
  - Désynchronisation entre vie professionnelle, familiale et sociale

## 5. En conclusion

---

- Le travail de nuit peut entraîner des répercussions sur la santé
- Il est préférable de travailler dans des bonnes conditions sur un poste de nuit que sur un poste alternant le travail de jour et de nuit
- Tout le monde ne peut pas travailler de nuit ; l'aptitude au poste peut-être fluctuante ; un retour sur des horaires de jour peut être nécessaire que ce soit temporairement ou définitivement
- Le volontariat, l'acceptation de l'entourage, l'intérêt et la valorisation du travail sont des éléments extrêmement importants pour le maintien sur le poste
- La prévention, l'hygiène de vie sont nécessaires

---

# Les témoignages

# La vision d'une élue :

## Mme Carole LE JEUNE, Maire de Callac

---

### – Comment valoriser le travail de nuit ?

- Les impacts du passage de foyer logements à EHPAD sur l'organisation du travail de nuit
- L'évolution des missions
- Les horaires
- L'attribution d'un régime indemnitaire
- La mise en place d'un plan de formation
- Le respect du volontariat autant que possible
- Les entretiens annuels → un moment privilégié pour :
  - ▶ recueillir le point de vue des agents de nuit sur leur métier
  - ▶ discuter de la place de ces agents dans le fonctionnement de l'établissement

# La vision d'une directrice d'EHPAD : Mme Michèle LE GAC, Pordic (1/2)

---

- Quelle organisation du travail de nuit pour améliorer les conditions de travail des agents ?
  - Une équipe qui a doublé avec le 1<sup>er</sup> conventionnement
  - Les horaires ont été revus afin d'assurer la présence minimale de 2 agents 24/24 h
  - L'équipe de nuit se compose d'une aide soignante et d'un agent social pour une plus grande sécurité
  - Roulement sur 2 équipes avec une aide soignante en interne qui peut les remplacer si besoin
  - Horaires : 21 h 15 à 7 h 15 avec un WE sur deux
  - Afin de bénéficier d'un WE entier : un roulement avec une semaine à 50 h et une semaine à 20 h soit une moyenne de 35 heures hebdomadaires

# La vision d'une directrice d'EHPAD : Mme Michèle LE GAC, Pordic (2/2)

---

- Quelle organisation du travail de nuit pour améliorer les conditions de travail des agents ?
  - Une répartition claire des missions au sein du binôme en fonction de leur métier et entraide si besoin
  - Ils bénéficient d'une prime de 0.90 € / h travaillée pour l'aide soignant et 0.80 € / h travaillée pour l'agent social + un plateau repas
  - Chaque agent est équipé d'un téléphone
  - Les agents de nuit suivent la même formation que les ceux de jour et quelques formations spécifiques
  - Ils participent à la mise en place des projets personnalisés

# La vision d'un agent d'EHPAD :

## Mme Céline PERREE, Plessala

---

### – Comment s'adapter aux évolutions du métier ?

- Le premier changement : la création d'une équipe de nuit avec les volontaires
- La professionnalisation : écriture de protocoles, mise en place de formations spécifiques
- Un changement pour les résidents : des petites équipes qu'ils reconnaissent facilement, qui connaissent leurs habitudes et leurs petits rituels de coucher
- Des missions qui évoluent vers l'accompagnement des résidents
- Une volonté d'être un vrai relais pour l'équipe de jour
- Une unité de 14 résidents présentant des troubles du comportement demande une forte présence
- En conclusion : Un travail de nuit qui est choisi

---

# Le temps d'échanges

---

## En conclusion

1. Retour sur les préconisations du groupe de travail « organisation et santé au travail des agents en EHPAD »
2. Quelques préconisations complémentaires

# 1. Les préconisations du groupe de travail

---

- Généraliser la prise en compte du repas pour le personnel de nuit
- Généraliser le binôme
- Améliorer le système et les protocoles de sécurité
- Faire évoluer la fiche de poste si besoin
- Intégrer le personnel de nuit dans les échanges de pratique ou réflexions sur l'accompagnement
- Généraliser la démarche de professionnalisation

## 2. En complément ...

---

### **– Les préconisations de la médecine du travail en termes :**

- d'organisation
- d'hygiène alimentaire
- d'hygiène du sommeil / de vie

# 2.1. Préconisations en termes d'organisation

- Aménagement du temps de travail
  - Rotations horaires / 2 jours de pause / Cycles courts
  - Associer les agents aux discussions
  - Planning
- Pause
  - D'au moins 20 minutes, idéalement située entre 1 et 3 heures
- Ambiance physique
  - Lumière
  - Bruit
- Autres...
  - Évaluation des risques, aménagement ergonomique des postes
  - Prendre en compte le travail isolé, les procédures d'urgence...
  - Information des salariés des risques encourus
  - Rompre l'isolement des équipes

## 2.2 : Préconisations en termes d'hygiène alimentaire

---

- Des généralités :
  - Ne sautez pas de repas / prenez le temps de manger assis et de bien mastiquer / prise des repas en famille
  - Ne grignotez pas entre les repas
  - Limitez la consommation de produits sucrés et de graisses
- Conservez un rythme d'alimentation normale
- Prenez un petit déjeuner léger mais nourrissant avant d'aller au lit. Vous dormirez mieux et ne serez pas réveillé trop tôt par la faim.
- Faire une collation hyperprotéinée la nuit vers 3 heures du matin sans café

## 2.3. Préconisations en termes d'hygiène du sommeil / de vie

---

*Le sommeil est ce dont vous avez le plus besoin. Il est absolument crucial de lui donner priorité avant toutes choses*

- Contrôle de l'environnement
- Avoir un horaire de sommeil régulier
- Faire la sieste
- Faire attention à la caféine et autres
- Éviter le recours à des somnifères lors du sommeil de jour
- Avoir une bonne hygiène de vie

Le Centre de Gestion, le partenaire territorial de l' élu employeur.

Centre de Gestion des Côtes d'Armor

Eleusis 2 - 1, rue Pierre et Marie Curie

B.P 147 - 22194 Plérin Cedex

Tél. 02 96 58 64 00



[www.cdg22.fr](http://www.cdg22.fr)