

COMMUNIQUÉ

Bruits et horaires atypiques, agir pour la santé des salariés et des entreprises

SMTI 82. Entretien avec des membres de l'équipe pluridisciplinaire

Journée nationale de L'audition, le 12 mars, et journée nationale et mondiale du sommeil, le 13 mars.

Dans le cadre de ces journées nationales et mondiales, il nous a paru intéressant de rencontrer les membres des équipes pluridisciplinaires du SMTI 82 (Service de santé en Milieu de Travail Inter entreprises) qui s'occupent de la gestion de cette problématique dans les entreprises. Composée de Nouredine Sghir, ergonomiste, Marina Delbos, infirmière, Nathalie Craïs, Technicienne, qui se déplacent dans les entreprises pour réaliser un état des lieux, et faire des propositions concrètes d'améliorations.

Le travail dans un environnement bruyant

Nouredine Sghir, ergonomiste : « Le bruit est un mélange complexe de sons produisant une sensation auditive considérée comme gênante ou dangereuse. Ce qui différencie le bruit d'un son c'est la perception que nous en avons. Il s'agit d'une problématique que nous retrouvons dans beaucoup de secteur d'activités, en particulier dans le BTP et l'industrie. »

Une réglementation existe

Il faut savoir que la réglementation impose différents seuils pour lesquels l'employeur doit mettre en place des actions correctives. Ces seuils se déterminent soit par la dose moyenne de bruit reçue par le salarié au cours de la journée en fonction de l'intensité et du temps d'exposition, soit par un seul niveau sonore, mais extrêmement élevé.

Une perte d'audition irréversible

Marina Delbos, infirmière : « Les pathologies dues à l'exposition au bruit sont nombreuses, le principal risque est la surdité. Les niveaux sonores élevés entraînent une altération du système auditif qui est peu adapté à les supporter durant de longues périodes. Il s'agit principalement de la dégradation

des cellules ciliées de l'oreille interne, cellules fragiles, peu nombreuses et ne se renouvelant pas, ce qui entraîne une perte irréversible de l'audition. Dans le cadre du suivi individuel des salariés, nous constatons souvent des baisses auditives lors des examens audiométriques. »

Mais au-delà de ce risque, il existe aussi d'autres effets sur la santé : troubles du sommeil, nervosité, baisse de la concentration, risque d'accident...

La prévention avant tout

Nathalie Craïs, technicienne : « Lorsque les salariés travaillent dans un environnement bruyant, la réflexion doit être permanente pour rechercher les pistes d'amélioration des conditions de travail. En premier lieu, il est important d'agir le plus en amont possible, dès la conception des locaux de travail lorsque c'est possible. »



le chef d'entreprise pour la mise en place d'un plan d'action.

Les actions collectives de type : pièges à son, encoffrement, achat de matériel moins bruyant, sont à privilégier. Mais l'équipe peut aussi conseiller les entreprises pour choisir les Equipements de Protections Individuels (EPI) les plus adaptés en fonction de l'activité.

De plus des aides financières existent pour les entreprises de moins de 50 salariés. Enfin, le SMTI 82 a mis en place un atelier de sensibilisation à destination des employeurs et des salariés, le **planning et les inscriptions sont accessibles sur le site : www.smti82.fr**

service de santé en milieu de travail interentreprises de Tarn-et-Garonne **smti**

Atelier sensibilisation au bruit au travail



Vous travaillez dans un environnement sonore élevé ? Cet atelier compris dans votre cotisation est réservé aux adhérents du SMTI 82. (salariés et employeurs)
Prochaines dates : le 3 mars à Caussade et le 19 mai à Valence d'Agen

Le SMTI 82, en tant que « préventeurs », accompagne les entreprises dans l'évaluation de ce risque grâce à du matériel spécifique et conseille

Le travail en horaires atypiques

Le travail en horaires atypiques a une influence toute particulière sur le sommeil des salariés. Cette organisation de travail peut être à l'origine de diverses problématiques tant sur la santé, que sur le plan social et familial. Les entreprises elles-mêmes peuvent être impactées.

Nouredine Sghir, ergonomiste : « Sont considérés comme horaires de travail atypiques tout aménagement du temps de travail différent de la semaine dite « standard » : 5 jours travaillés du lundi au vendredi en horaires réguliers entre 7 H et 20 H. »

Le code du travail précise : tout travail accompli entre 21 H et 6 H du matin ou 270 heures de travail sur 12 mois consécutifs ou 3 H de travail de nuit quotidienne au moins 2 fois par semaine. Cette organisation de travail concerne le travail posté (2X8, 3X8 ...), le travail de nuit, mais aussi des horaires imprévisibles ou fractionnés, des semaines irrégulières, longues journées, des gardes, des astreintes...

Les horaires atypiques ont une influence sur le sommeil

Marina Delbos, infirmière : « Le sommeil est un besoin vital. Il est constitué d'une succession de cycles. Il régénère notre organisme en éliminant la fatigue physique et mentale. Il doit être suffisant en quantité et en qualité. »

Le sommeil est soumis à un rythme de 24 H environ,

défini par notre horloge biologique interne. Cette horloge est « remise à l'heure » par l'alternance lumière/obscurité qui détermine une grande part de la qualité du sommeil. Les horaires de travail atypiques, en décalant en partie ou en totalité la période de sommeil, peut dérégler celle-ci. Un sommeil autre que nocturne est moins récupérateur.

Les effets négatifs

Marina Delbos, infirmière : « On constate des effets sur la santé physique et mentale : troubles du sommeil, de la concentration, somnolence, obésité, diabète, HTA, anxiété, dépression, troubles digestifs, pathologies gynécologiques et obstétricales, mais aussi des effets sur la vie sociale et familiale, sur la vigilance et sur la performance. »

Les bonnes pratiques

Lorsque le travail de nuit est indispensable, la réflexion doit être permanente pour rechercher les pistes d'amélioration des conditions de travail à privilégier pour en limiter ou en supprimer les conséquences les plus néfastes.

Nathalie Craïs, technicienne : « Les pistes à envisager peuvent être techniques ou organisationnelles. On peut

aménager les lieux et postes de travail, mettre à disposition un local de repos, adapter les ambiances lumineuses, privilégier une rotation de travail dans le sens horaire (matin ; après-midi ; nuit), favoriser les évolutions de carrière, organiser des campagnes de sensibilisation etc. »

Les équipes médicales du SMTI 82 sont souvent confrontées à la problématique de travail en horaires atypiques. Les salariés sont reçus en entretiens individuels par les médecins et les infirmiers en santé au travail. Il est nécessaire d'instaurer un suivi spécifique adapté pour ces salariés qui seront vus tous les 3 ans, afin de pouvoir détecter au plus tôt toute désadaptation au travail de nuit et accompagner ces salariés.

Le SMTI 82 propose des ateliers de sensibilisation à l'intention des travailleurs en horaires atypiques et/ou, de nuit, des employeurs et des représentants du personnel. Ces ateliers sont animés par les équipes pluridisciplinaires en santé au travail. **Dates et inscriptions : www.smti82.fr**

Atelier de sensibilisation aux horaires atypiques



Vous travaillez de nuit, ou à horaires irréguliers ? Cet atelier compris dans votre cotisation est réservé aux adhérents du SMTI 82. (salariés et employeurs)
Prochaines dates : le 13 mars à Caussade et le 15 mai à Montauban