

LE TRAVAIL

DES EXPERTS SE PENCHENT SUR L'IMPACT DES HORAIRES ATYPIQUES.

PAR DALILA BENHABEROU-BRUN, INF., M.SC.

Au Canada, plus des deux tiers des personnes actives travaillent de jour. Le travail posté désigne un poste où plusieurs personnes ou équipes se succèdent en alternance selon un cycle de 24 heures, par exemple de soir, de nuit ou en rotation. Le travail posté est souvent sous-estimé. Il concerne pourtant un nombre croissant de travailleurs, par exemple dans les domaines industriels tels que la métallurgie ou l'industrie pétrolière, les secteurs de l'hôtellerie et de l'alimentation, les services de sécurité assurés par les pompiers et les policiers, ainsi que les soins de santé donnés par les médecins et les infirmières. Ces professions et métiers impliquent des horaires s'étalant sur 24 heures pour répondre aux besoins de la population. Au Canada, une personne sur cinq travaille selon un horaire atypique. La répartition est

la suivante : 11 % travaillent en rotation (jour-soir-nuit), 6 % de soir et environ 2 % de nuit.

Ces horaires de travail imposent à l'organisme de rester actif à un moment de la journée où il devrait normalement être au repos. Aujourd'hui, il est reconnu que le travail posté affecte à des degrés divers la santé physique et mentale des personnes concernées.

D'autres études sont nécessaires pour mieux comprendre la nature du travail posté et surtout en clarifier les conditions.

IMPACTS

Parmi les conséquences du travail posté sur la santé, les troubles du sommeil durant la journée et la baisse de la vigilance pendant le quart de travail sont les plus répandues. Les travailleurs postés se plaignent souvent d'insomnie diurne, de fatigue durant les quarts de travail ou encore de troubles digestifs. Durant la grossesse, il est reconnu que le travail

LES EXPERTS DU TRAVAIL DE NUIT

Le 12 avril dernier, un symposium sur les effets du travail posté a réuni une centaine d'experts au Michener Institute for Applied Health Sciences de Toronto. Parmi les conférenciers et participants, il y avait **Torbjörn Akerstedt**, professeur en médecine comportementale de l'Université de Stockholm (Suède) et auteur de plus de 200 articles scientifiques sur le sommeil et sur les problèmes de santé reliés au travail de nuit; **David E. Blask**, professeur au Louisiana Cancer Research Consortium, de Nouvelle-Orléans (États-Unis), qui étudie les risques de cancer chez les travailleurs de nuit; **Matteo Bonzini**, médecin et épidémiologiste de l'Université de Turin (Italie), qui s'intéresse aux complications de la grossesse chez les travailleuses de nuit; **Scott Davis**, professeur de l'Université de Washington (États-Unis), qui étudie

l'effet des radiations sur la santé; **Paul Demers**, professeur et épidémiologiste de l'Université de Colombie-Britannique, qui travaille notamment sur les cancers en milieu de travail; **Poul Frost**, médecin de l'Hôpital universitaire d'Aarhus (Danemark), qui étudie les troubles cardiaques en milieu de travail; **Cameron Mustard**, épidémiologiste de la Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health de Toronto, qui participe à diverses recherches sur l'organisation des soins de santé au Canada; **Eva Schernhammer**, médecin et chercheuse de la prestigieuse Harvard School of Public Health (États-Unis), qui dirige une étude de cohorte portant sur quelque 240 000 infirmières depuis plus de 30 ans; **Richard Stevens**, épidémiologiste de l'Université du Connecticut (États-Unis), qui mène des recherches principalement sur le cancer.

POSTÉ

posté augmente les risques pour la mère et l'enfant à naître, en particulier d'avortement spontané, de bébés de petit poids ou encore de prééclampsie. De nombreuses recherches dans le monde tentent d'explorer les conséquences du travail posté sur le développement de maladies comme les cancers, les troubles cardiovasculaires ou encore les risques d'accidents et d'incidents. Dans des études animales, l'exposition constante à la lumière serait liée au développement de tumeurs. Comme il s'agit de résultats obtenus sur des animaux, la prudence demeure de mise. Pour ce qui est des maladies cardiaques, les résultats des études divergent et ne permettent pas encore d'établir une relation directe avec le travail posté. Les chercheurs continuent d'évaluer comment les modifications des rythmes sommeil-éveil perturbent la santé des travailleurs.

FUTURES RECHERCHES

Tout au long du symposium, les chercheurs ont suggéré que des études additionnelles soient menées pour tenter de mieux comprendre la nature du travail posté et surtout d'en clarifier les conditions. En effet, les horaires et la nature des emplois varient grandement d'un secteur à un autre et il semble essentiel de trouver une définition commune. Pour établir des liens entre le travail posté et ses effets sur la santé, tous les conférenciers sont d'avis que certains mécanismes biologiques doivent être étudiés plus exhaustivement. L'exposition à la lumière jouerait un rôle prépondérant parce qu'elle inhibe la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil). Enfin, de nouvelles études évaluant les taux de mélatonine, de vitamine D, de cortisol ou encore les facteurs génétiques aideraient à mieux comprendre les conséquences physiologiques du travail posté.

Les chercheurs s'entendent pour établir des priorités de recherche et tenter de répondre, au moins partiellement, aux multiples difficultés éprouvées par les travailleurs. ■

L'ÉTUDE *NURSE HEALTH STUDY* EN BREF

L'étude *Nurse Health Study* commencée au milieu des années 1970 recueille des données sur plus de 200 000 infirmières américaines dont près de 60 % travaillent selon des horaires atypiques (expérience variant de 1 à 30 ans, à temps partiel ou à temps complet). Le but est d'évaluer l'occurrence de diverses maladies (cancers, affections chroniques, etc.) à l'aide de questionnaires de santé (remplis tous les deux ans) et d'analyses sanguines et urinaires sur une partie de la cohorte. Avec un taux de réponse exceptionnel de 90 %, cette étude représente la plus importante jamais menée sur la santé des infirmières. Des données sur l'alimentation, ainsi que sur les habitudes de vie (activité physique), ont été ajoutées au protocole. Une troisième phase a débuté en juin 2010 et cible les infirmières âgées de 22 à 45 ans. Cette cohorte sera suivie exclusivement par Internet et des données sur la fertilité et le déroulement des grossesses seront ainsi recueillies. Près de 80 % des infirmières - recrutées en 1976 - font encore partie de l'étude.



La Dr^e Eva Schernhammer étudie la relation entre le cancer et les mécanismes circadiens liés au travail posté (mélatonine, lumière, chronotype). La chercheuse affirme qu'il est difficile d'émettre des recommandations fermes à l'heure actuelle parce que la proportion des infirmières atteintes de cancer est très marginale et qu'il existe de nombreux autres facteurs de risque. « L'étude dure depuis plus de 30 ans et nous ne pouvons que conseiller d'adopter une hygiène de vie saine et de se soumettre à un suivi médical régulier pour dépister tout problème éventuel ». Les données obtenues jusqu'à présent ne permettraient pas d'incriminer uniquement les conditions de travail.